

Российская Федерация
Иркутской области
Департамент образования города Братска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ИМЕНИ Е.А.ЕВТУШЕНКО»
Муниципального образования г. Братска

Методическая разработка по хореографии.

Урок ритмики «Этюд «Полька».

Братск, 2023г.

**ХарьЕ.В., «Урок ритмики «Этюд «Полька», методическая разработка,
МАУ ДО «ДДЮТ им. Е.А. Евтушенко» МО г. Братска, Братск, 2023.**

Аннотация

Данная методическая разработка (пособие) разработана с использованием системно-деятельностного подхода в обучении. Разработка подготовлена для детей 4-5 лет, занимающихся в хореографическом коллективе «Веснушки». Содержание, методы и формы организации обучающей деятельности подчинены выполнению поставленных целей и задач образования, развития и воспитания обучающихся. Разработанный материал может быть полезен для преподавателей хореографических дисциплин; педагогов художественной направленности дополнительного образования.

Методическая разработка, апробирована в дистанционном режиме обучения в связи с пандемической обстановкой ковид-19.

© Харь Е.В., 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Принципы.....	6
Методические приёмы.....	7
Методические рекомендации.....	8
Содержание урока.....	9
Заключение.....	13
Список литературы.....	14
Приложение 1.....	15
Приложение 2.....	16
Приложение 3.....	23
Приложение 4.....	27

Введение

В современном мире среди многих видов искусств особое значение уделяется танцевальному направлению - хореографии. Слово «хореография» буквально переводится как «*писать танец*». Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики. Танец - это способ невербального самовыражения танцором, проявляющийся в виде ритмически организованных в пространстве и времени телодвижений. За долгую историю человечества он изменялся, отражая культурное развитие. В настоящее время хореографическое искусство охватывает и традиционное народное, и профессионально-сценическое. Танцевальное искусство популярно среди детей и родителей.

В системе образования хореографией важное значение имеет начальная ступень обучения – ритмика. Именно на этом этапе закладывается фундамент будущих знаний, навыков и умений для развития личности в целом.

Ритмика – это начальная дисциплина в эстетическом цикле. Она даёт получение знаний в области хореографической культуры, развивает творческие задатки и способности детей.

На занятиях по дисциплине «Ритмика» происходит знакомство детей с музыкальной грамотой, формирование художественно-творческих способностей, развитие пространственной ориентации, мышечного чувства.

Разнообразие движений при обучении ритмикой развивает чувства ритма, укрепляет скелет и мышцы. Занятия по этому предмету развивают правильную осанку и повышают уровень памяти, внимания, мышления и воображение ребёнка.

Методическая разработка создана в результате многолетнего опыта обучения хореографии детей с четырёх лет.

Цель: формирование навыков движений в танце, в части координации и эмоциональной выразительности движений с помощью повышения словарного запаса и хореографической лексики дошкольников.

Задачи:

Образовательная: формирование правильной осанки, движений под музыку, выразительности танцевальных движений в этюдах.

Развивающая: развитие двигательной и музыкально-ритмической активности, умение согласовывать движения частей тела, во времени и пространстве под музыку; развитие памяти, воображения при помощи заучивания новых слов и танцевальных движений.

Оздоровительная: развитие опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета.

Воспитательная: способствовать воспитанию уважительного отношения к товарищам и ответственного отношения к обучению.

Основная часть:

«Ритмика - это умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку».

Для успешного решения поставленных задач на занятиях «Ритмика» осуществляется при применении общедидактических принципов и методических приёмов.

Принципы

Принцип индивидуализации – учитывает возрастные особенности и природные возможности ребёнка, подборка посильных для него упражнений. Содержание методической разработки представляет преемственность и постепенное усложнение заданий и упражнений. Поставленные задачи доступны для детей дошкольного возраста и их успешного прохождения путём физических и психологических усилий занимающихся.

Индивидуализация обучения обуславливается во внимании индивидуальных психологических особенностей ребёнка к примеру; робким и застенчивым детям можно предложить показать любимое упражнение перед участниками группы (упр. «Маленький учитель») в возрасте 4-5 лет детям нравится копировать взрослого значимого человека или в танцевальной игре предложить ведущую роль. Это способствует снятию уровня тревожности и освобождает ребёнка от застенчивости, а также повышает интерес к занятиям.

Принцип систематичности – занятия необходимо проводить регулярно и не прерывно. Проводить информационную работу среди родителей чтобы дети не пропускали занятия. При таком взаимодействии достигается эффективность обучения, дисциплинированность, привычка к методичной регулярной работе и доведения начатого дела до конца.

Принцип наглядности – на начальной стадии разучивания упражнений важен качественный практический показ движений, педагогам, в сочетании с образным словом. Как только разученное движение переросло в навык, образное слово начнёт вызывать правильные двигательные представления.

Принцип повторяемости – многократное повторение выработанных двигательных навыков способствует образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и внимания детей следует к повторяющимся упражнениям вносить более усложнённые элементы.

Принцип постепенного повышения требований определяется в постановке и выполнению перед учеником новых более усложнённых заданий с нарастающим объёмом хореографического материала, повышению нагрузок и конечно же смену деятельности, чередования нагрузок и отдыха.

Принцип сознательности и активности опирается на сознательную заинтересованность воспитанников к своим действиям. Для этого нужно чётко и понятно объяснять детям как нужно выполнять упражнения, а не иначе.

Только во взаимодействии данных принципов удачно и эффективно реализуется образовательный процесс.

Методические приёмы

Методы и формы обучения оказывают важную роль в системе обучения. Именно от них зависит реализация и достижение поставленных целей и задач.

Первый метод который использует преподаватель хореографии это организация и осуществление учебного процесса.

Существуют множество методов при работе с детьми, рассмотрим наиболее эффективные из них.

1. *Метод словесный* – педагог должен объяснять материал кратко, точно и конкретно, а также важно говорить образно с силой звучания слов и интонацией.

2. *Метод показа* – для того чтобы дети могли увидеть художественное воплощение образа педагог чётко показывает движение и выполняя их с группой увлекает и усиливает желание лучше овладеть двигательными навыками.

3. *Словесно двигательный метод* – объединяет стихотворные произведения с движениями, происходит наложение движений на детские стихи. Используя этот метод преподавателем, дети осознанно выполняют движение, запоминают новые слова и увеличивают объём танцевальной лексики.

4. *Метод аналогий* – широко используется аналогия с животным и растительным миром (образ, поза, имитация движений) активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление что способствует выявлению скрытых творческих возможностей подсознания.

5. *Метод игра* – основным методом обучения танцевальному искусству детей дошкольного возраста является игра, это естественное состояние ребёнка 4-5 лет. Речь идёт о том чтобы пронизывать занятия игровым началом.

В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире в целом.

6. *Метод прослушивания музыки* – необходимо научить ребёнка слышать и понимать музыку, её характер и настроение.

Методические рекомендации

- * Педагогу следует тщательно продумывать урок.
 - * Занятия должно быть построено так чтобы активные движения и упражнения чередовались с успокаивающими дыхательными упражнениями. Не стоит перегружать детей так как это может привести к психоэмоциональным и сердечно-сосудистым перегрузкам.
 - * ходе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывать их возрастные особенности, творческие наклонности, физические данные, уровень восприятия и усвоения материала.
 - * Во время занятий педагогу следует периодически менять направление движений по залу, а также разворачивать детей от зеркал для того чтобы они научились контролировать движение своего тела через ощущения.
 - * Необходимо чётко соблюдать баланс словесного метода и метода показа, чтобы это не приводило к потере внимания.
 - * Овладение танцевальными навыками должно сопровождаться положительным эмоциональным настроением. Для этого на занятиях применять стихотворения, сказочные сюжеты, скороговорки, считалки. Всё это обогатит образную речь, разнообразит эмоциональный фон общения ребёнка.
 - * Занятия ритмикой проводится в танцевальном зале, оборудованном зеркалами и станками.
 - * Время проведения занятий для детей 4-5 лет составляет 30 минут.
- Умения и навыки, которые дети приобретают на занятиях ритмикой в дошкольном возрасте, помогают в дальнейшем развитии танцевальных способностей.

Диагностика - метод контроля за процессом обучения. К нему относятся проверки усвоенного материала, самопроверки, контрольный урок в конце первого полугодия и в конце.

Урок ритмики «Этюд «Полька»

Продолжительность урока 30 минут.

План:

Вводная часть (5 минут):

- Приглашение детей в танцевальный зал
- Расстановка детей в две линии
- Поклон (танцевальное приветствие)
- Постановка корпуса (обход детей и исправление осанки)
- Ритмические упражнения: прослушивания музыки определяя её характер, темп, размер с хлопками и протопыванием ритмического рисунка

Подготовительная часть (10 минут):

- По залу ученики выполняют танцевальные шаги (на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, марш). Танцевальный бег: на носках, подскоки, галопы
- Разогрев: общие физические упражнения

Основная часть: словесно-двигательный метод (танцевальные стишки) (12 минут):

- Расстановка детей в круг
- Показ педагогом танцевального этюда «Раз цветочек два цветочек»
- Объяснение и разучивания словесного текста
- Разучивание движений руками
- Танцевальный этюд «Раз цветочек»

Заключительная часть (2 минуты):

- Прыжки по диагонали по 6 и 2 позициях ног
- Поклон по 6 позиции ног в ритме марша 4/4

Рефлексия (1 минута)

Особые условия при работе с детьми на уроках ритмики

Перед началом занятий педагог проводит беседу с родителями. В которой подробно объясняет, какие возможные риски могут возникнуть во время занятий ритмикой, об одежде, о гигиене, причёске, дисциплине. Дети

занимаются в купальниках и мягких балетках. Основные особые условия указаны в Приложении 1.

Ход урока

Вводная часть. Важный момент в том что на уроке педагог проводит организационную беседу, в которой проговаривает о своих требованиях к ученикам: форма убранные в “шишку” волосы, правила поведения на танцевальных занятиях. На уроке педагог знакомит учеников с залом, с правилами расположения детей в танцевальном классе, говорит о постановке корпуса.

Далее хореограф подходит к каждому воспитаннику и корректирует правильную постановку корпуса: натянутые колени, подтянутые мышцы живота, зажатые ягодицы, расправленные плечи, направленные к низу и даёт задание простоять в таком положении 1-2 минуты.

На этом же занятии дети изучают элементы ритмики и музыкальной грамоты, которые играют важную часть в хореографическом искусстве. Концертмейстер играет в разных ритмах 4/4, 3/4, 2/4. Хлопая в ладоши и притопывая, они воспроизводят разнообразные ритмические рисунки.

Подготовительная часть. Педагог объясняет и показывает правильное исполнение танцевальных шагов: бытовой шаг, на высоких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Шаг марша с высоко поднятым коленом и натянутым носком и танцевальным бегом, “Белочки” (подскоки) который исполняется с прыжком, высоко поднятым коленом, натянутым носком, “Коняшки” (галоп) исполнение приставного шага с добавлением прыжка. Важно следить чтоб галоп выполняли точно боком.

Разогрев. Важная часть занятия хорошо разогреть мышцы, то есть сделать необходимые приятные упражнения, до тех пор, пока не появится ощущения тепла. Эти упражнения нужно выполнять плавно в медленном темпе без рывков. Приложение 2

Упражнение разогрева нужно выполнять до появления ощущения небольшой болезненности. Упражнения для разогрева мышц в Приложении 2.

Основная часть. Словесно - двигательный метод «Танцевальные стишки».

1. Педагог ставит детей в круг, именно в этом положении дети хорошо видят педагога и друг друга что позволяет более качественно изучить материал

2. Показ педагогом танцевального материала

3. Словесное разучивание стиха:

*Раз цветочек, два цветочек,
Ёжики, ёжики,
Наковали, наковали
Ножики, ножики,
Побежали – побежали.
Зайчики, зайчики,
Тихо сели девочки,
Тихо сели мальчики.*

3. Педагог вместе с детьми разбирают значение слов и показывают их значение движениями:

* Движение “*Раз цветочек, два цветочек*” Дети стоят в горизонтальном положении, кисти рук смотрят вверх, исполняют закручивающие движение пальцами поочерёдно с начало правой потом левой рукой.

* Движение “*Ёжики*” Дети вытягивают руки перед собою поочерёдно, кисть круглая, изображает движение ёжиков

* Движение “*Наковали*” Дети вытягивают руки перед собой и изображают наковальню, кисти зажаты в кулачки.

* Движение “*Ножики*” Дети вытягивают руки перед собой, делают движения “*Ножницы*” ладони и пальцы рук вытянуты.

* Движение “*Побежали*” Дети выполняют бег на месте вокруг себя с поднятием колен на 45 градусов.

* Движение “*Зайчики*” Дети прикладывают открытые ладони к голове и прыгают вверх, стараться чтобы ноги были вытянутыми.

* Движение “*Тихо сели*” Дети поочерёдно с начало девочки потом мальчики делают глубокое приседание.

4. Движения танца повторяют три раза между которыми педагог добавляет разный танцевальный бег это могут быть “Подскоки” либо “Галоп”.

5. Педагог подбирает музыкальный материал лучше если это будет “Полька” так как для детей дошкольного возраста это знакомо и понятно.

Танцевальные стишки могут иметь различное содержание в зависимости от изучаемого танца. Для того, чтобы расширить словарный запас, используем несколько разновидностей стишков. Варианты танцевальных стишков в Приложении 3.

Заключительная часть. Для развития силы в ногах и формирование чувства ритма необходимо включать в занятия ритмики прыжки.

***Прыжки на двух ногах(6 позиция ног)**

Прыжок выполняется на двух ногах с натянутыми коленями и ступнёй. Важно следить, чтобы спина находилась в прямом положении и при прыжке не сгибалась вперёд.

***Прыжок ноги врозь (2 позиция ног)**

*Прыжки на одной ноге попеременно с начало на правой затем на левой

***Поклон**

Дети стоят в линиях, ноги находятся в 6 позиции (носки пятки вместе). На счёт раз- два руки открываются вперёд; на три- четыре ставятся на пояс. На пять- шесть делают приставной шаг в сторону; на семь- восемь выполняют не большое приседание. То же в другую сторону.

Рефлексия. Педагог в конце занятия предлагает детям выбрать смайлик, который соответствует его настроению после урока. Детям предлагаются смайлики 3 (трёх) видов: улыбающийся, грустный, и недовольный. Смалики находятся в Приложении 4.

*Педагог говорит, что урок закончен. Дети хлопают в ладоши и расходятся.

Заключение.

Данная методическая разработка составлена для педагогов хореографических дисциплин, музыкальных и физкультурных работников и любителей танцевального искусства.

В разработке решаются важные вопросы о научению, воспитанию и развитию детских физических и психологических способностей маленького человека. Формированию навыков движения, координации опорно-двигательного аппарата и эмоциональной выразительности движений что в общем даёт повышение словарного запаса, увеличение хореографической лексики участников хореографического коллектива «Веснушки».

Литература

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Рольф, Москва 2000 г.
2. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, 2000 г.
3. Ярмолович Л. «Классический танец» Ленинград, «Музыка» 1986 г.
4. Лыткина И. «Хореографический коллектив» учебно педагогическое издательство, Трудрезевиздат, Москва, 1972 г.
5. Говоркян М. «Воспитание движения» 1952 г.
6. Бекина С. И. «Музыка и движение» М. Просвещение, 1984 г.
7. Божович Л. И. «Личность и формирование её в детском возрасте». М. Просвещение, 1991 г.

Рекомендации по проведению урока

*Для достижения хороших результатов необходимо все упражнения выполнять с максимальным напряжением, испытывая болевые ощущения в тех мышцах, для развития которых выполняется то или иное упражнение. Это лишь показатель того, что упражнение выполняется правильно. Со временем это станет для ученика привычным и даже приятным

*С большим вниманием относиться к замечаниям педагога.

*Для того чтобы качественно выполнять упражнения подготовительной части требуется время и постоянные дополнительные тренировки дома.

*Особое внимание уделять на постановку корпуса.

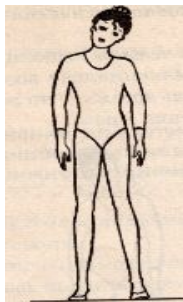
*Для выработки равновесия тела большую роль имеют руки, они выполняют роль регулятора равновесия.

*Большое внимание нужно уделять танцевальным элементам, танцам, этюдам. А также использовать танцы собственного сочинения.

*После нескольких уроков следует провести родительское собрание. И проговорить свои рекомендации и замечания по проведению занятий дома. Многие родители тревожатся, если на занятиях по хореографии педагог ударяет ученика по коленям или спине. Важно объяснить, что такими действиями педагог даёт почувствовать, как следует выпрямить колени или спину.

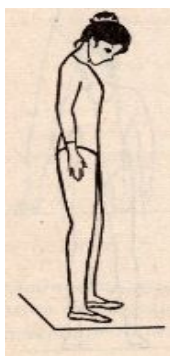
*Если ребёнок устаёт на занятиях, болят ноги, можно принять тёплую ванну или сделать расслабляющий массаж.

Упражнения для улучшения гибкости шеи



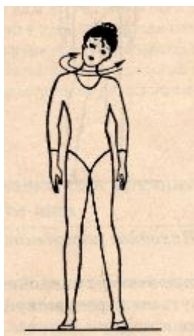
1. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч.

На счёт раз – два три - четыре голова наклоняется вправо (почувствовать растяжение мышц противоположной стороны шеи). То же в другую сторону. Повторить два раза.



2. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч.

На счёт раз- два - три- четыре голова наклоняется вперёд, стараясь как бы “свернуться” (чувствуется растяжения мышц шеи и спины). То же выполнить назад. Повторить упражнение два раза.



3. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч.

На счёт раз- два - три- четыре выполняется круговое движения головой вправо с максимальной амплитудой. На пять - шесть- семь- восемь- то же в другую сторону. Повторить упражнение два раза.



4. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.

На счёт раз- два - три- четыре повернуть голову влево. То же в другую сторону. Повторить упражнение два раза.

Упражнения для улучшения плечевого пояса и подвижности плечевых суставов



5. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны

На счёт раз- два - три- четыре- пять- шесть- семь обнять себя за плечи, локти поднять повыше и подвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику; на счёт восемь вернуться в исходное положение. Повторить упражнение два раза.



6. Исходное положение - стоя на расстоянии шага лицом к станку, ноги на ширине плеч.

На счёт раз- два- три- четыре- пять- шесть- семь, наклониться вперёд, положив руки на станок и, не сгибая локти, потянуть плечевой сустав к полу; на счёт восемь вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.



7. Исходное положение - стоя, левую руку согнуть верх так, чтобы пальцы касались лопатки.

На счёт раз- два- три- четыре- пять- шесть- семь, надавливая правой рукой на локоть левой, стараться опустить ладонь ниже; на счёт восемь поменять положение рук. Повторить упражнение 4 раза.



8. Исходное положение- стоя, ноги на ширине плеч, руки вперёд.

На счёт раз- два- три- четыре- пять- шесть- семь положить правую руку на левое плечо, левой взяться за правый локоть; надавливая на него, стараться продвинуть локоть к левому плечу; на счёт восемь вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить упражнение 4 раза.



9. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, взять в руки концы сложенной скакалки.

На счёт раз- два- три- четыре поднять руки вверх и, не сгибая локти перевести руки назад, на счёт пять-шесть- семь- восемь- в обратном порядке. Повторить упражнение 3 раза.



10. Исходное положение -стоя, кисти опущенных рук переплести за спиной.

На счёт раз- два- три- четыре- пять- шесть- семь развернуть плечи, стараясь как бы приблизить локти друг к другу, на счёт восемь вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.

Упражнение для улучшения подвижности локтевого сустава и мышц плеча и предплечья



11. Исходное положение - стоя, руки в стороны, согнуты в локтях предплечьями вверх.

На счет раз опустить предплечья; на счёт два вернуться в исходное положение. Плечи не подвижны. Повторить упражнения 16 раз.



12. Исходное положение - стоя в горизонтальном наклоне вперед, руки согнуты локтями назад, пальцы сжаты в замок.

На счёт раз выпрямить руки назад; на счёт два вернуться исходное положение. Повторить 16 раз.



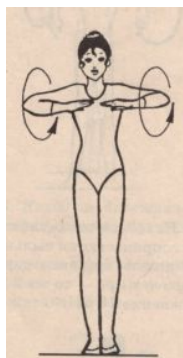
13. Исходное положение- стоя ноги врозь, руки в стороны.

Поочерёдные круги предплечьями вовнутрь и наружу. Повторить 16 раз.



14. Исходное положение- стоя, ноги врозь, руки вперёд, кисти соприкасаются тыльной стороной.

На счёт раз- два круговые движения в локтях; на счёт три-четыре- то же в другую сторону. Повторить упражнения 16 раз.



15. Исходное положение- стоя, руки согнуты перед собой, локти в стороны.

На счёт раз- круговое движение предплечьями вовнутрь; на счёт два- вернуться в исходное положение; на счёт три- круговое движение предплечьями наружу; на счёт четыре- вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.

Упражнение для улучшения подвижности позвоночника

Чтобы улучшить подвижность суставов, необходимо выполнять упражнения, повторяющие основные движения; сгибание и разгибания, наклоны вправо влево, круговые движения, скручивания.



16. Исходное положение- стоя, ноги врозь.

На счёт раз- два- три- четыре круговое движение туловищем вправо; на счёт пять- шесть- семь- восемь- то же в другую сторону. Повторить упражнение 16 раз.



17. Исходное положение- стоя в горизонтальном наклоне вперёд, ноги врозь, руки на коленях.

На счёт раз- два поднять поясницу вверх, голову опустить, спину округлить; на счёт три- четыре- пять опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 16 раз.

Упражнение для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра



18. Исходное положение- стоя на левом колене, согнутая правая нога впереди, руки на правом колене.

На счёт раз- два- три подать левое бедро и таз вперёд- вниз; на счёт четыре вернуться в исходное положение. То же с другой ноги. Повторить упражнение 16 раз.



19. Исходное положение- стоя, ноги на ширине плеч.

На счёт раз- наклон вперёд, ладони положить на пол; на счёт два развести пятки в стороны; на счёт три развести носки в стороны; на счёт четыре- как на счёт два; на счёт пять- перевести пятки вовнутрь; на счёт шесть- перевести носки вовнутрь; на счёт семь- как на счёт пять, на счёт восемь вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10 раз.



20. Исходное положение- стоя, ноги шире плеч, руки на бёдрах.

На счёт раз- два- три присесть на правой ноге и наклониться; на счёт четыре вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

Упражнение на улучшение подвижности коленных суставов



21. Исходное положение- стоя.

На счёт раз- два присесть, не отрывая пяток от пола; на счёт три- четыре вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.

На



22. Исходное положение- стоя, руки на поясе.

На счёт раз- два, слегка приседая, сделать горизонтальный круг коленями вправо; на счёт три- четыре вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.



23. Исходное положение- стоя, ноги врозь, руки на поясе.

На счёт раз- два, слегка приседая, соединить колени; на три-четыре вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.



24. Исходное положение- стоя, правая нога впереди, левая сзади.

На счёт раз- два- три, сгибая правую ногу, сделать выпад; на счёт четыре вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить упражнение 10 раз.

Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы



25. Исходное положение-с тоя.

На счёт раз согнуть правую ногу, встав на носок , поднять пятку вперёд (нагрузка распределяется равномерно на все пальцы стопы); на счёт два вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить упражнение 16 раз.

На



26. Исходное положение- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

счёт раз подняться на носки как можно выше; на счёт два вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 16 раз.

27. Исходное положение- стоя.

На счёт раз, подняться на носки, переместить пятки вправо; на счёт два, опираясь на пятки, приподнять носки и переместить их вправо. То же в другую сторону. Повторить упражнение 8 раз.

28. Исходное положение – стоя.

На счёт раз, приподнимая носки, выполнить перекат на пятки, руки вперёд; на счёт два, опуская руки, перекатиться с пяток на носки. Повторить упражнение 16 раз.

Приложение 3

Танцевальные стихи

“Детские сезоны” (осень, зима, весна, лето.)

Содержание:

Осень- танец “Раз цветочек, два цветочек”

Зима- танец “Закрутил мороз усы”

Весна- танец “Фиксики”

Лето- танец “Какого цвета лето!”

1. “Закрутил мороз усы”

Словесный текст:

*Дин Дон
Стучат часы
Закрутил мороз усы
Расчесал он бороду
И пошёл по городу
Скрип скрип скрипит снежок.
На плече большой мешок.
С бусами, хлопушками
Яркими игрушками.*

Движение:

“Дин дон стучат часы” - дети стоят ноги вместе поднимаются на носки и опускаются на пятки. Руки вытянуты в стороны от локтей подняты вверх двигаются в правую и левую стороны попеременно.

“Закрутил мороз усы” - ноги стоят вместе делают небольшие приседания, пальцы рук изображают закручивающие движения усов.

“Расчесал он бороду” - положения стоя ноги вместе, корпус наклоняется вперёд параллельно полу. Руки показывают расчесывающие движения “бороды”.

“И пошёл по городу” - исполняют шаг марш с поднятым коленом на 45 градусов и вытянутым носком.

“Скрип-скрип, скрипит снежок” - положение стоя ноги стоят на ширине плеч, ладошки потираются друг об друга, корпус тела делает наклоны в право, вперёд и левую стороны.

“На плече большой мешок” - положение стоя руки в замке закинута на плечо, корпус движениями маятника двигается вправо и в лево

“С бусами” положение стоя, руки движениями пальцами рук сверху вниз делают спиральные движения

“Хлопушки” хлопки руками с расставленными пальцами.

“Яркими игрушками” прыжки на двух ногах вокруг себя, руки подняты вверх.

На музыкальном проигрыше исполняют подскоки по кругу и затем встают в линии на свои места.

2. *“Фиксики”*

Словесный текст:

Телевизор!

Тыц тыц телевизор

Тыц тыц телевизор

Тыц тыц телевизор

И два фиксика внутри

Холодильник!

Тыц тыц,холодильник

Тыц тыц холодильник,

Тыц тыц холодильник,

И два фиксика внутри.

Кофемолка!

Тыц тыц кофемолка,

Тыц тыц кофемолка

Тыц тыц кофемолка,

И два фиксика внутри.

Вентилятор!

Тыц тыц вентилятор

Тыц тыц вентилятор

Тыц тыц вентилятор

И два фиксика внутри.

Карбюратор? – Нет!

Трансформатор?- Нет!

Синтезатор?- Нет конечно!

Помогатор?

Помогатор, помогатор, помогатор

И два фиксика внутри.

Помогатор!

Описание движений:

“Телевизор” положение стоя маршируют под музыку, руками изображают телевизор в высоту и ширину

“Тыц тыц” - движение “марш” ногами, руки вытянуты перед собой, и делают движения „ножницы,, в вертикальном положении.

“И два фиксика внутри” - положение стоя выполняются прыжки вокруг себя на одной ноге. Руки вытянуты в стороны локти согнуты кисти с выставленными двумя пальцами направлены вверх.

“Холодильник” - положение стоя ноги на ширине плеч. Корпус делает наклоны вперёд - назад, руки при наклоне вытягивают вперёд изображая открывание дверей холодильника.

“Тыц тыц” – движения ногами и руками те же.

“Холодильник” - положения стоя, корпус поворачивается в сторону, руки потирают плечи изображая холод, нога выставляется в сторону на пятку. То же в другую сторону.

“Кофемолка” - положение стоя ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперёд кисти сомкнуты в “замок” корпус с руками делают круговые движения.

“Тыц тыц” - движение ногами и руками те же.

“Кофемолка” - положение стоя, корпус поворачивается в сторону, рука двумя пальцами изображает держание чашки, нога ставится в сторону на пятку. То же в другую сторону.

“Вентилятор” - положение стоя, ноги попеременно поднимаются в стороны на 90 градусов с наклоном корпуса в противоположную сторону, руки согнутые в локтях делают быстрые круговые движения.

“Тыц тыц” - движения ногами и руками те же.

“Вентилятор” - положение стоя, корпус поворачивается в сторону, руки вытянуты перед собой изображают движение махов на себя. Нога выставляется в сторону на пятку. То же в другую сторону.

“Карбюратор трансформатор, синтезатор Нет!” - положение стоя, прямые руки вытянуты перед собой, махая в разные стороны.

“Помогатор” - положение стоя исполняются прыжки на двух ногах, руки размахивают над головой.

“Тыц тыц” - движение ногами и руками те же.

“Помогатор” - сесть на пол ноги в стороны, стопы натянуты на себя. Руками изображают вытирание “усталости” со лба.

3. “Какого цвета лето”

Словесный текст:

Красное, зелёное, оранжевое лето

Голубое небо

Алые рассветы

Жёлтый одуванчик

Синяя река
Белые пушинки- облака.

Описание движений:

“Красное, зелёное, оранжевое лето” - положение стоя, ноги вместе, прямые руки попеременно делают круговые движения назад.

“Голубое небо” - положение стоя, руки вытягивают вверх, голова смотрит вверх, прыжок вверх на двух ногах.

“Алые рассветы” - положение стоя, руки вытянуты вверх, поворот вокруг себя на высоких полупальцах.

“Жёлтый одуванчик” - положение стоя ноги вместе, одна рука отведена в сторону ладонь вытянута смотрит вверх. То же в другую сторону.

“Синяя река” - положение стоя, руки опущены вниз двигаются одновременно параллельно полу в правую - левую стороны.

“Белые пушинки – облака” - положение стоя, руки снизу через стороны поднимаются вверх, кисти выполняют круговые движения.

Музыкальное содержание этюдов:

1. *“Раз цветочек два цветочек”* - полька
2. *“Закрутил мороз усы”* - музыка без слов на 2/4 четверти
3. *“Фиксики”* - одноимённая песенка из мультфильма
4. *“Какого цвета лето”* - одноимённая песенка

Смайлики

