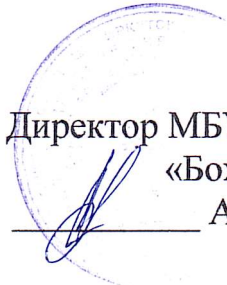


Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Межпоселенческое клубное объединение»  
Муниципальное образование «Боханский район»

Утверждаю  
Директор МБУК «МКО» МО  
«Боханский район»  
А.М.Хадаханова



ПРОГРАММА  
Хореографического ансамбля  
«НАРАНГИ»

Возраст детей – 4-7 лет

Срок реализации – 2 года

Автор – составитель:

Намсараева Н.А.

Руководитель народного хореографического  
ансамбля «Залуу Наһан»

Бохан 2024г.

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

- 1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*
- 2. Срок реализации учебного предмета*
- 3. Объем учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета*
- 4. Цель и задачи учебного предмета*
- 5. Обоснование структуры программы учебного предмета*
- 6. Методы обучения*
- 7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

### **II. Содержание учебного предмета**

*Годовые требования*

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

### **IV. Методическое обеспечение учебного процесса**

### **V. Список рекомендуемой методической литературы**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области хореографического искусства «Знакомство с танцем» (далее – программа «Знакомство с танцем») разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства.

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр.

Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Программа «Знакомство с танцем» направлена на эстетическое воспитание детей, привлечение наибольшего количества учащихся к художественному образованию, на развитие самых ранних навыков, необходимых для дальнейшего более подробного изучения хореографических дисциплин.

Программа «Знакомство с танцем» рассчитана на детей дошкольного возраста в возрасте 4(5)–5(6) лет. Срок реализации - 1 год.

При реализации программы «Знакомство с танцем» планируются достижения следующих результатов:

- приобщение детей к танцевальному искусству в процессе открытия перед ними его гармоничной красоты;
- воспитание эмоциональной отзывчивости;
- умение слушать музыку и передавать её образное содержание через движение;
- развитие таких качеств как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность.

Цель программы – эстетическое воспитание творческой, всесторонне развитой личности средствами хореографического искусства.

Важнейшей воспитательной задачей является формирование творческого отношения к труду, Обучение детей по программе «Знакомство с танцем» даёт возможность правильно подойти к отбору детей для дальнейшего обучения, выявить их танцевальные способности.

Учебный план программы содержит в себе три основных части: **учебные**

**предметы исполнительской подготовки, учебные предметы историко-теоретической подготовки и учебные предметы по выбору. В разделе учебные предметы исполнительской подготовки предлагается два основных предмета:**

«Партерная гимнастика» и «Азбука танца». **В разделе учебные предметы по выбору - «Подготовку концертных номеров».**

**Учебный предмет «Партерная гимнастика»** включает в себя комплекс упражнений, основанный на положениях корпуса сидя и лёжа на полу. Этот курс даёт возможность преподавателю и ребёнку развить физические возможности юного танцора. Учитывая особенности психологии маленьких детей, упражнения партерной гимнастики предлагаются в игровом или образном характере.

**Цель** данного предмета заключается в корректировке физических недостатков построения тела и укреплении опорно-двигательного аппарата ребёнка. Срок реализации курса один год. Количество аудиторных часов в неделю - 2 часа. Форма занятий - игровой урок с использованием вспомогательных предметов – ковриков, мячей, скакалок, палочек и т.д. Продолжительность урока - 30 минут. В результате освоения курса учебного предмета «Партерная гимнастика» ребёнок должен знать название основных частей тела, что поможет ему быстрее понимать требования преподавателя на занятиях; уметь выполнять элементарные упражнения, сидя и лёжа на полу.

Учебный предмет «Азбука танца» знакомит детей с правилами постановки корпуса, с основными позициями рук и ног; с самыми элементарными танцевальными движениями: шаги, подскоки, перескоки, бег. Курс учебного предмета «Азбука танца» состоит из трёх частей: 1. Разминка – *«Подготовка к танцу»*; 2. Основная часть - *«Азбука танца»*; 3. Этюдные работы - *«Приглашение на танец»*. В первой части главной задачей для преподавателя - научить детей правильно готовиться к основным физическим нагрузкам, разогреть свой мышечный аппарат, протестировать свои возможности на предстоящее занятие. В основной части - *«Азбука танца»* - изучение танцевальных движений построено по следующему принципу: 1 полугодие - элементы изучаются в чистом виде, стоя в линиях с продвижением вперёд и в сторону, 1 полугодие - по квадрату, по кругу, по диагоналям. В третьей части предлагаются небольшие этюдные варианты на чистоту исполнения танцевальных движений. В первом полугодии предлагаются образные этюды на основе импровизации, с целью развить у детей способность фантазировать и проявлять творческую активность на уроке. Во втором

предметы исполнительской подготовки, учебные предметы историко-теоретической подготовки и учебные предметы по выбору. В разделе учебные предметы исполнительской подготовки предлагается два основных предмета:

«Партерная гимнастика» и «Азбука танца». В разделе учебные предметы по выбору - «Подготовку концертных номеров».

Учебный предмет «Партерная гимнастика» включает в себя комплекс упражнений, основанный на положениях корпуса сидя и лёжа на полу. Этот курс даёт возможность преподавателю и ребёнку развить физические возможности юного танцора. Учитывая особенности психологии маленьких детей, упражнения партерной гимнастики предлагаются в игровом или образном характере.

Цель данного предмета заключается в корректировке физических недостатков построения тела и укреплении опорно-двигательного аппарата ребёнка. Срок реализации курса один год. Количество аудиторных часов в неделю - 2 часа. Форма занятий - игровой урок с использованием вспомогательных предметов – ковриков, мячей, скакалок, палочек и т.д. Продолжительность урока - 30 минут. В результате освоения курса учебного предмета «Партерная гимнастика» ребёнок должен знать название основных частей тела, что поможет ему быстрее понимать требования преподавателя на занятиях; уметь выполнять элементарные упражнения, сидя и лёжа на полу.

Учебный предмет «Азбука танца» знакомит детей с правилами постановки корпуса, с основными позициями рук и ног; с самыми элементарными танцевальными движениями: шаги, подскоки, перескоки, бег. Курс учебного предмета «Азбука танца» состоит из трёх частей: 1. Разминка – «Подготовка к танцу»; 2. Основная часть - «Азбука танца»; 3. Этюдные работы - «Приглашение на танец». В первой части главной задачей для преподавателя - научить детей правильно готовиться к основным физическим нагрузкам, разогреть свой мышечный аппарат, протестировать свои возможности на предстоящее занятие. В основной части - «Азбука танца» - изучение танцевальных движений построено по следующему принципу: 1 полугодие - элементы изучаются в чистом виде, стоя в линиях с продвижением вперёд и в сторону, 1 полугодие - по квадрату, по кругу, по диагоналям. В третьей части предлагаются небольшие этюдные варианты на чистоту исполнения танцевальных движений. В первом полугодие предлагаются образные этюды на основе импровизации, с целью развить у детей способность фантазировать и проявлять творческую активность на уроке. Во втором

## Учебный план образовательной программы .

№	Название раздела	Количество часов	
		1 год	2 год
1.	Вводное занятие "Путешествие в страну Танца»	1	1
2.	Техника безопасности	2	2
3.	«История танца в картинках» (История происхождения и развития мирового танцевального искусства)	2	3
4.	Ритмика и основы партерной гимнастики: Разминка Партерная гимнастика Танцевальные движения	44	67.5
5.	«Балет для самых маленьких» ( основы классического танца)	5	9
6.	«Веселая игра»- музыкальные игры, игры с использованием элементов национально-регионального компонента	8	7.5
7.	« Маленький актёр»- Активизация и развитие творческих способностей	4	9
8.	Итоговые занятия	2	3
	Всего:	68	102

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 полугодие

### Раздел I

*«Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека».*

- понятие правая и левая рука;
- понятие правая и левая нога;
- ладонь и пальцы
- спина, живот.

~~шея~~ шея, голова, подбородок, затылок.

- где находится колено, бедро, голень, стопа.

### Раздел II

*«Тестирование физических возможностей учащихся»*

1. Тесты, позволяющие определить подвижность шейного отдела позвоночника.
2. Тест для определения подвижности голеностопного става, эластичности мышц голени и стопы.
3. Тесты для оценки гибкости позвоночника.
4. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.

### Раздел III.

*Партерная гимнастика (основная часть урока)*

В основной части урока выполняется партерная гимнастика.

Упражнения, сидя на полу: руки за спину, спина в отношении ног, вытянутых на полу, находится под углом в 90°.

1. Упражнения для стоп, сокращенные и вытянутые;
2. Вращательные движения стоп внутрь и наружу;
3. Наклоны корпуса к ногам, «складочка».
4. «Лягушка». И.п. – сидя на полу, согнуть и развести в стороны колени, стопы соединить и максимально близко подвести к корпусу.

Упражнения, лёжа на спине.

1. Расслабление и напряжение корпуса – «Ниточка».
- ~~2. Подъём~~ 2. Подъём головы и задержка головы, взгляд на носки.
3. «Велосипед» - круговые вращательные движения поочередно правой и левой ногами.
4. Прижатие колен к животу и вытягивание ног над полом на 45°
5. Повороты колен вправо, влево, касаясь пола, руки раскрыты в сторону.
6. «Берёзка» - стойка на лопатках с предварительным перекатом в позу.

Упражнения, лёжа на животе:

1. «Коромысло» - вытянуть ноги и руки, поднимая их от пола. Задержаться

на 10- 20 секунд, т.е. сосчитать до 10 раз.

2. «Рыбка» - оперившись ладонями в пол, прогнуться назад, руки вытянуть и коснуться затылком стоп, ноги согнуты в коленях.

3. «Лодочка», аналогично «Коромыслу», но с добавлением раскачивания, т.е. поочередного поднимания рук и ног от пола.

Упражнения, стоя на «четвереньках»

1. Тест на устойчивость и сообразительность. Поднять правую ногу и левую руку параллельно полу и держать 10-20 сек. Затем поменять по команде преподавателя.

2. Прогибки спины вверх и вниз.

Раздел IV.

*Игровые упражнения на полу*

- Игровое упражнение «Кошечка, собачка» стоя на четвереньках.

- Игровое упражнение «Ниточка, клубочек, паучок» сидя и лёжа на коврик

- Игровое упражнение «Тяни-толкай» сидя в паре напротив друг другу

- Игровое упражнение «Тележка» в паре, ходьба на руках.

2 полугодие

Раздел I

*«Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека».*

- из чего состоит рука? (плечо, предплечье, локоть, запястье, кисть);

- из чего состоит кисть? (ладонь и пальцы)

- из чего состоит спина? (позвоночник, лопатки, поясница)

- из чего состоит нога (бедро, колено, голень, стопа)

- шея, голова, подбородок, затылок (повторить);

- что такое мышца?

- как стоять на «четвереньках»?

Раздел II

*«Тестирование физических возможностей учащихся»*

1. Тесты, определяющие эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевых суставов.

2. Тесты позволяющие оценить подвижность локтевого сустава и эластичность плеча и предплечья.

3. Тесты для оценки подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья.

4. Тесты для проверки коленных суставов.

Раздел III.

*Партнерная гимнастика (основная часть урока)*

Упражнения, сидя на полу, руки за спину, спина в отношении ног, вытянутых на полу, находится под углом в 90°.



- 1) Упражнения для стоп, сокращенные и вытянутые (повторение);
- 2) Вращательные движения стоп внутрь и наружу (повторение);
- 3) «Солнышко» - круговые движения ног, по первой позиции, сокращенная стопа и вытянутая;
- 4) Наклоны корпуса к ногам, «складочка» (повторение);
- 5) «Лягушка» (повторение).

Упражнения, лёжа на спине.

1. Расслабление и напряжение корпуса – «Ниточка» (повторение);
2. Подъём головы и задержка головы, взгляд на носки (повторение);
3. Поочерёдное поднимание ног на  $45^\circ$  и одновременное разведение в стороны и опускание их вниз «Усики»
4. «Велосипед» - круговые вращательные движения поочерёдно правой и левой ногами (повторение);
5. «Свечка» - подъём ног на  $90^\circ$  в прямой угол со спиной и задержка ног наверху с вытянутыми коленями.
6. Прижатие колен к животу и вытягивание ног над полом на  $45^\circ$  (повторение);
7. Повороты колен вправо, влево, касаясь пола, руки раскрыты в стороны (повторение).
8. «Берёзка» - стойка на лопатках с предварительным перекатом в позу (повторение).
9. «Ножницы» большие на  $1/4$  в положении «свечка».

Упражнения, лёжа на животе:

1. «Коромысло» - вытянуть ноги и руки, поднимая их от пола. Задержаться на 10- 20 секунд, т.е. сосчитать до 10 раз (повторение)
2. «Самолётик» аналогично «Коромыслу», но руки раскрыты в сторону или назад, так чтобы максимально соединить лопатки.
3. «Лодочка» аналогично «Коромыслу», но с добавлением раскачивания, т.е. поочерёдного поднимания рук и ног от пола (повторение)
4. «Ласточка», аналогично «самолётику» с отведёнными назад руками, но с добавлением работы ног, т.е. поочерёдные поднимания ног от пола на  $45^\circ$  на  $1/8$ .
5. «Рыбка» - оперевшись ладонями в пол, прогнуться назад, руки вытянуть и коснуться затылком стоп, ноги согнуты в коленях (повторение)
6. «Лягушка», та же «бабочка», но лёжа на животе.
7. «Корзиночка» держась руками за стопы раскачиваясь назад и вперёд.

Упражнения, стоя на «четвереньках»:

1. Тест на устойчивость и сообразительность. Поднять правую ногу и левую руку

параллельно полу и держать 10-20 сек. Затем поменять по команде преподавателя (повторение);

2. Прогибы спины вверх и вниз (повторение);

3. «Змейка» прогиб корпуса до пола грудью и обратное поднятие корпуса исходное положение;

4. Отжимание пониженной сложности, т.е. сгибы рук в локтевом суставе и касание пола подбородком.

#### **Раздел IV.**

##### *Кувырки*

1. «Карандаши»

2. «Тигрята»

3. «Ёжик»

#### **Раздел V.**

##### *Прыжки*

1. «Кенгуру»

2. «Лягушка»

3. «Кролик»

4. «Пружинки»

#### **Раздел VI.**

*Игровые упражнения на полу и упражнения с предметами.*

Повторять в течение года:

- Игровое упражнение «Кошечка, собачка» стоя на четвереньках.

- Игровое упражнение «Ниточка, клубочек, паучок» сидя и лёжа на коврике

- Игровое упражнение «Тяни-толкай» сидя в паре напротив друг другу

- Игровое упражнение «Тележка» в паре, ходьба на руках.

Разучить:

- Игра с мячом «Перекасти поле» в группе по 8-10 человек, сидя на полу.

- Игра со скакалкой «На золотом крыльце сидели» по большому кругу.

- Игра с лентами для рук «Солнечные зайчики» в продвижение по залу.

- Игровое упражнение с палками «Художники» на построение линий.

**Содержание учебного предмета исполнительской подготовки**

### **«АЗБУКА ТАНЦА»**

#### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Наименование разделов и тем Количество часов

Всего 1 полугодие 2 полугодие

#### **Часть 1. Разминка – «Подготовка к танцу»**

1.0. Необходимо знать (введение)

1.1. Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса.

- 1.2. Упражнения для рук.
- 1.3. Упражнения для кистей рук:
- 1.4. Упражнения для корпуса
- 1.5. Упражнения для ног:
- 1.6. Упражнения для ступней ног:

## **Часть 2. Основная часть - «Азбука танца»**

- 2.0. Необходимо знать (введение).
- 2.1. Виды рисунков танца.
- 2.2. Виды шагов и ходов.
- 2.3. Танцевальные движения.
- 2.4. Прыжки и бег.

## **Часть 3. Этюдные работы - «Приглашение на танец»**

- 4.1. Этюды на заданный образ (импровизация).
- 4.1. Фигурные этюды.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1 полугодие**

#### **Часть 1 - «Разминка»**

*Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.*

*Необходимо знать:*

- части тела: грудь, плечи, позвоночник, локти, колени, лопатки, кисть руки, затылок;

- что такое «мышца»?;

- что такое «напряжение» и «расслабление» мышц?;

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- положение головы и направление взгляда, правила постановки.

- наклоны головы вперед, назад и в стороны в медленном темпе – муз. размер - 3/4;

- повороты головы вправо, влево в медленном темпе – муз.размер - 3/4;

- подъём и опускание плеч вверх, вниз, вместе в медленном и быстром темпе, с руками опущенными вниз.

*Упражнения для рук:*

- подготовительное положение рук (вытянутые руки вдоль корпуса)

- положения рук в стороны на уровне плеч, вперед и наверх;

- подъём и опускание вверх-вниз;

- разведение в стороны;

### *Упражнения для кистей рук:*

- положение кисти вытянутой (пальцы прижаты друг другу) и собранной в кулак, чередуя между собой.
- сгибание кистей вниз, вверх одновременно и правой и левой рукой, вытянутыми руками в стороны и вперед.
- развороты кисти ладонью вверх и вниз, вытянутых в стороны рук по линии плеч;

### *Упражнения для корпуса:*

- расслабление и напряжение мышц корпуса. Первые элементарные требования по постановке корпуса. Образное упражнение «Надувная кукла»;
- наклоны вниз с поочерёдным касанием пола ладонями рук, ноги стоят на ширине плеч;
- наклоны вниз, качаясь из стороны в сторону, не поднимая корпуса.

Образное упражнение

«Ивушка».

### *Упражнения для ног:*

- полуприседания в медленном темпе по 1-ой прямой поз.;
- глубокое приседание в медленном темпе по 1-ой прямой поз.;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, назад и в сторону, прижимая ногу руками к корпусу

### *Упражнения для ступней ног:*

- поочерёдный подъём на полупальцы отдельно правая нога, отдельно левая, стоя по 1 прямой позиции;
- поочерёдный прогиб стопы с нажатием на подъём отдельно правая нога, отдельно левая, стоя по 1 прямой позиции;

## **Часть 2. – «Азбука танца»**

### *Необходимо знать:*

- как считать до «2», до «4», до «8».
- направления движений, т.е. вперед, назад, в стороны;
- где правая, где левая рука, нога, плечо;
- зачем нужен поклон;

### *Виды рисунков танца:*

1. шеренга;
2. линии в шахматном порядке;
3. колонна;
4. круг.

Изучать рисунок предлагается в игровой форме, для снятия напряжения от первой части. Например, строим круг, взявшись за руки и собрав тесную кучку на середине зала. (Необходимо заранее объяснить, как найти середину

в зале). Затем дети образно надувают шар, выдыхая из себя воздух и постепенно отходя назад. Как только руки вытянулись до напряжения «шар лопнул», т.е. руки хлопнули по ногам. Если круг не достаточно большой, просим детей сделать один или два шага назад.

Второй приём изучения рисунка в танце проходит через музыкальную игру. Например, без музыки преподаватель показывает, как строить одну большую колонну, определив где стоит тот или иной ребёнок. Затем под быструю музыку предложить детям минуту импровизации или просто пробежаться в рассыпную по залу. А после того, как музыка перестанет звучать дети, на счёт «3» или «5» быстро строят рисунок самостоятельно. И так далее строим две, затем три колонны, в зависимости от наполняемости группы.

*Виды шагов и ходов:*

- простой бытовой шаг в ритме марша;
- приставной шаг на вытянутых ногах в стороны и вперёд;
- приставной шаг в сочетании с полуприседанием в стороны и вперёд;
- маршевый шаг на месте и в продвижении вперёд по линиям;

*Танцевальные движения:*

- изучение позиций ног – 1 и 2 прямая позиция;
- поклон по 1 прям.поз. с приседанием для девочек и с наклоном головы для мальчиков, стоя на месте.
- приседания на месте в сочетании с наклоном вперёд, руки вытянуты вниз, кисть согнута вверх параллельно полу, пальцы собраны и вытянуты.

Образное упражнение «Пингвины»;

- хлопки в ладоши над головой, стоя на прямых ногах и в сочетании с приседанием.
- взмахи платочком в стороны руки из подготовительного положения поднимаются вверх;
- взмахи платочком в стороны и вперёд в сочетании с приседанием

*Прыжки и бег.*

- лёгкий бег вперёд, на низких полупальцах, первоначально по линиям, затем по кругу.

Образное упражнение «Снежинки»;

- прыжок с вытянутыми коленями и в полуприседании на обеих ногах, на месте и в продвижении. ;

Образное упражнение «Зайчики»

- галоп в сторону, построившись в колонны по 4-6 чел., двигаясь поочерёдно одна колона за другой.

**Часть 4.- «Приглашение на танец»**

**Тема 4.1. Этюды на заданный образ**

Предлагается излагать главные темы на доступном детям языке, поэтому они оформлены как реплики, необходимые для объяснения задания.

- основной рисунок – линии в любом построении;
- «как найти середину зала»;
- «где сидит зритель, куда смотреть»;
- «как сохранить рисунок ровным»;

Примерный перечень этюдов, на выбор: «Лягушки», «Снежинки», «Пингвины», «Санта-Клаусы», «Белочки», «Грибы», «Садовые цветы», «Три поросёнка», «Куклы», «Буратино», «Неваляшки».

Возможны этюды на пройденные элементы. Например, на все виды шагов под названием «Улица».

#### **Тема 4.2. Детский танец.**

Эта тема знакомит детей с массовыми танцами в их простейшем варианте, а значит необходимо обратить особое внимание на сохранение рисунка, который на протяжении всего танца почти не меняется. Таким рисунком на данном году обучения является – линия. Лексика таких танцев выстраивается на повторении одной и той же комбинации, для того чтобы ребёнок успевал следить за музыкальностью и синхронностью исполнения. Требовать особо чёткой синхронности не обязательно, т.к. детям в пятилетнем возрасте выполнить это очень сложно, внимание на эту тему отводится в других классах. Хронометраж детского танца не должен превышать 2 мин.

Предлагаются следующие примерные танцы:

«Танцующие утята»; «Гномики»; «Стирка» и др.

#### **2 полугодие**

##### **Часть 1 - «Разминка»**

*Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.*

*Необходимо знать*

части тела:

- запястье, предплечье, щиколотка, название пальцев.

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- наклоны головы вперед, назад и в стороны в быстром темпе – муз.размер - 2/4, 4/4;
- повороты головы вправо, влево в быстром темпе – муз. размер - 2/4, 4/4;
- подъём и опускание плеч вверх, вниз, вместе с подъёмом рук из подготовительного положения в заниженную вторую позицию, комбинируя в дальнейшем с приседаниями и с добавлением эмоциональных окрасок.

Образное упражнение «Незнайка».

*Упражнения для рук:*

- переводы вытянутых рук в локте из положения в положение;

- круговые движения рук от локтя и от плеча, внутрь (к себе) и наружу (от себя);
- вынимание руки из подготовительного положения в сторону ладонью вниз, поочерёдно и вместе;
- подъём и опускание вверх-вниз через сторону на  $\frac{1}{4}$  в сочетании с хлопком над головой и хлопком по ногам с разворотом кисти во 2 позиции.

Образное упражнение «Фокусник».

*Упражнения для кистей рук:*

- раскрытое положение кисти, т.е. все пальцы напряжённо вытянуты в разные стороны;
- «капельки» подъём рук вверх с одновременным сгибом кистей вниз вверх стоя на месте.
- поднимание рук в различные положения с резким выпусканием пальцев в разные стороны.

Исходное положение – прижатые руки к корпусу, согнутые в локтях.

Упражнение в последствии усложняется приседанием и прыжком. Образное упражнение «Салют».

*Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперед, руки держа в замочке, не касаясь пола, а параллельно ему;
- наклоны в стороны через бок, руки в свободном положении, ноги на ширине плеч;
- повороты корпуса с руками открытыми в сторону «Флигель».

*Упражнения для ног:*

- полуприседания и глубокие приседания в медленном и быстром темпе по 1-ой прям. поз.;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед по 1-ой прям. поз., сочетая с приседанием;
- подъём ноги до колена с остановкой на одной ноге. Образное упражнение «Цапля»
- глубокое приседание в медленном темпе с остановкой внизу, сидя на пятках. Образное упражнение «Стульчик»;

*Упражнения для ступней ног:*

- развороты поднятого от пола носка по 2-ой прям.поз поочерёдно в стороны, держа ногу на пятке;
- развороты пяток стоя по 2-ой поз. поочерёдно, через подъём на полупальцы на прямых ногах
- перекаат стопы сверху от колена в прямом положении, опуская через носок и полупалец на пятку.

## *Часть 2. – «Азбука танца»*

*Необходимо знать:*

- правила постановки корпуса, стоя по 1 прям.позиции;
- правила постановки руки и кисти на поясе;
- «интервалы» как держать промежутки между танцующими свободными.

*Виды рисунков и фигур танца:*

Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

*Виды рисунков танца: полукруг, диагональ; змейка,*

*Виды фигур: «воротца»; «ручeёк», «улица»,*

*Виды шагов и ходов:*

- танцевальный шаг с носка по 1 прямой поз.по кругу;
- танцевальный шаг с носка с приседанием вперёд по 1 прямой поз. с одной и с разных ног;
- приставной шаг с притопом в стороны и вперёд по 1 прямой поз;
- приставной шаг с разворотом ноги на пятку в стороны стоя в линиях по 1 прямой поз;
- маршевый шаг на месте с работой рук по 1 прямой поз;
- маршевый шаг в продвижении по кругу и «змейкой» по 1 прямой поз.

*Танцевальные движения:*

- положение рук на поясе кисти в кулак и с вытянутой ладонью;
- поклон по 1 прям.поз. с шага в сторону с приседанием для девочек и с наклоном головы для мальчиков;
- приседания в паре, с разворотом корпуса, держась за руки, с разворотом корпуса внутрь и наружу;
- ударяющее движение носком и каблуком ноги перед собой и в сторону;
- «ковырялочка» вперёд (носок, каблук, носок) по 1 прям. поз., и в сторону по 1 свобод. поз.;
- хлопки в ладоши перед собой и в паре, обеими руками и поочерёдно;
- притоп одинарный, стоя на вытянутых ногах, затем в сочетании с приседанием;



## Информационные источники.

### Литература для педагога

1. Базарова Н. Азбука классического танца- М.: Искусство, 1983
2. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.
3. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 1999.
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», в помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям, издательство «Академия развития», 2004 год.
5. Пинаева Е.А. Ритмика 1,2 часть - Пермь, 1997.
6. Полонский В. Терминология классического танца - Смоленск, 1999.
7. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2. Челябинск. 2012

### Интернет-ресурсы для педагога

1. <http://www.perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya-khoreografa/413-knigi-po-detskim-tantsam-i-khoreografii.html?limit=6&start=18>( детский портал)
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1> (хореография)
3. <http://www.musical-sad.ru/forum/10-67-1>( образовательный портал)
4. <http://www.bestreferat.ru/referat-388596.html> ( развитие чувства ритма у дошкольников)
5. <http://www.razym.ru/83628-xoreografiya-dlya-samix-malenkix.html>" (Л. Н. Барабаш - Хореография для самих маленьких)