МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Методическим советом МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.Г. Крисанова  Протокол № 21  от «16»августа 2023г |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ ДО «Центр внешкольной работы» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р. Ш. Абдулина  Приказ № 128  от «16» августа 2023 года |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
«Ритмика»

**Направленность программы:** спортивная

**Целевая группа:** 4-7 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Годовое количество часов:**144 часов

**Количество часов в неделю:** 4часа

**Уровень программы:** базовый

**Автор:** Панова Ирина Николаевна

педагог дополнительного образования

МБОУ ДО «Центр внешкольной работы

с. Пировское, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально – педагогической направленности «Развивайка» являются следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 - ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 2996 - р.;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678 - р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. № 196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09 - 3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».**Направленость.** Программа кружка «Ритмика» имеет ***художественно – эстетическую направленность****.* Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

**Актуальность.** Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Роль ритмики в развитии ребёнка дошкольного возраста важна и многогранна. В укреплении здоровья, физических сил она гармонично, равномерно и с одинаковой степенью активности развивает все группы мышц, в том числе и лицевых (мимика).   
Ритмика даёт следующие возможности: развивает у ребёнка чувство ориентации и размещения в пространстве; чувство взаимовыручки; ответственность за правильность исполнения. Помимо развития ребенка, занятия ритмикой формируют правильную осанку детей. Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка.

Задачами на занятиях ритмики, является укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. Ритмика обладает исключительной ценностью и в музыкальном развитии детей. Ритмика - это умение слушать и «пропевать» музыку в движении. Она ставит своей целью научить ребенка передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику тела. В ритмике основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения помогают ее глубокому восприятию и осмыслению.

**Направленность:** спортивная

**Новизна программы** – это  своеобразие   темы  «Элементы современного танца», в которую  входит не только изучение современной пластики движений, постановки в современных ритмах, но  и танцевальной аэробики, которая в настоящее время популярна своей простотой и доступностью. Детям нравится энергично двигаться под ритмичные популярные мелодии. Таким  образом,  обучающиеся, постепенно преодолевают трудности  первых шагов на пути к вершине мастерства.

Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, рав­ную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, про­шедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здо­ровье детей.

**Актуальность программы:**

Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей.

Целесообразность данной программы состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Занимаясь по программе, дети имеют возможность попробовать овладеть различными направлениями танцевальной культуры.

Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста, их запросы и интересы, занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

На занятиях подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

В процессе прохождения программы дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Музыкальный материал подбирается по следующим принципам:

* соответствие возрасту;
* художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
* разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар. Репертуар к программе подбирается в соответствии с возрастом детей.

**Цель программы** – всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

**Задачи:**

*обучающие:*

* обучение дошкольников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
* обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

*развивающие:*

* развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
* развитие у детей музыкально-ритмических навыков;
* умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;

*воспитательные:*

* формирование потребности здорового образа жизни;
* воспитание патриотизма, гражданственности нравственности, толерантности;
* психологическое раскрепощение ребенка.

[Программа](http://goo.gl/CEPu8W) разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Успешное решение поставленных задач на занятиях ритмикой с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Данная программа основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);

- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

**Возраст детей*,*** участвующих в реализации данной образовательной программы от 4 до 7 лет.

**Сроки реализации, продолжительность образовательного процесса**

Программа предназначена для обучения детей 4 – 7 лет. Этот период можно определить как первый этап в освоении азов ритмики, азбуки классического, народного и современного танцев.

**Формы и режим занятий**

Занятия проводятся три раза в неделю по 1 часу - 108 часов в год.

**Структура занятия**

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

[Музыка](http://goo.gl/CEPu8W) на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

**Основные психолого-педагогические особенности**

Образовательная программа учитывает психолого-возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Для детей дошкольного возраста ведущей деятельностью является игровая. Основой впечатлений этого возраста остаются эмоции, происходит развитие интеллектуальных способностей, смена установок психики с двигательно-зрительной на зрительно-двигательную. Содержание данной программы способствует увеличению познавательной и двигательной активности, закладывает фундамент правильного поведения, возможности для художественно- эстетического развития.

На занятиях хореографией память развивается многократным выполнением движений независимо от смены музыкального сопровождения. Внимание ребенка - явление произвольное, но оно может быть полностью организовано самим обучающимся. Педагог держит внимание обучающегося под контролем, следит за колебаниями внимания, обусловленными индивидуальными психологическими особенностями (повышенная возбудимость или утомляемость, а так же снижение интереса к обучению).

Для разрядки чрезмерной возбудимости детей на занятиях хореографией, даются задания под музыку в жанре польки, исполняются движения - бег, подскоки, галоп, прыжки, игры в танцевальной форме, хореографический марафон и др.

**Формы подведения итогов по реализации образовательной программы**

* выступления детей на открытых мероприятиях;
* участие в тематических праздниках;
* открытые занятия для родителей;
* итоговое занятие;
* публичные выступления.

**Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности.**

К концу обучения дети

***будут знать:***

- названия основных танцевальных движений и элементов;

- основные положения и позиции рук и ног;

- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

- правила поведения на занятии;

- правила выполнения движений в паре.

***будут уметь:***

- выполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;

- двигаться в соответствии с характером и динамикой музыки, ритмично ходить под музыку ( легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом);

- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;

- выполнять парные, групповые перестроения со сменой позиций рук;

-определять и различать части в музыкальном произведении, самостоятельно начинать движения с нужного такта;

-ориентироваться в пространстве зала и координировать движения собственного тела;

-выполнять танцевальные движения с атрибутами;

- различать характер музыки, темп, размер, части, фразу;

- выполнять движения согласно характеру музыки;

- держать осанку, апломб, подбородок, правильно держать руки;

- выполнять пластические и образные этюды.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы и темы | Количество часов | | |
| Всего | Теорет. | Практ. |
| 1 | Вводное занятие. ТБ на занятиях | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Танцевальная азбука | 38 | 8 | 30 |
| 3 | Танцевально-ритмическая гимнастика | 24 | 2 | 22 |
| 4 | Музыкально-танцевальные игры | 23 | 2 | 21 |
| 5 | Танцевальные композиции  Народный танец  Современный танец  Бальный танец | 50 | 10 | 40 |
| 6 | Выступления | 4 |  | 4 |
| 7 | Итоговые занятия | 2 | 2 |  |
|  | Итого: | 144 |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## 1. Вводное занятие (3 час)

Знакомство с обучающимися. Беседа по технике безопасности. Культура поведения на занятиях. Игра «Знакомство» Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям.

**2. Танцевальная азбука (38 часов)**

***Теория:***Основы постановки корпуса. Основные позиции рук и ног. Основные танцевальные движения. Работающая и опорная нога. Точки зала. Перестроение из колонны в круг, из круга в две колонны. Перестроение из нескольких шеренг в круги. Понятие - танцевальный шаг.

***Практика:***  Шаги: танцевальный  шаг,  пружинистый шаг, приставные шаги, шаги на носках, на пятках, шаги накрест, шаги с остановкой (носок у колена),  боковые шаги с носка и каблука, притопы. Хлопки. Бег на носках,  бег с захлестом  голени назад, бег ножницами, подскоки, галоп, боковой галоп. Марш под музыку на месте, по кругу,  вокруг себя, вправо, влево. Основные танцевальные движения: пружинка, шажок, прыжок. Рисунки  танца:   круг,  диагональ, линия, строй, шахматный порядок, звездочка. Постановка корпуса на середине зала. Позиции ног – 1, 2, 3, 6. Постановка рук  - подготовительная, 1, 2, 3, позиции. Повороты и наклоны головы. Основные элементы партерной гимнастики и координационные упражнения. Пластический тренинг.

**3.Танцевально-ритмическая гимнастика (24 часов)**

***Теория:*** Значение двигательной культуры в жизни человека. Основы техники безопасности при выполнении упражнений. Форма, обувь и прическа. Правила поведения на занятиях. Мелодия, ритм, темп. Музыкальные размеры 4\4, 2\4. Такт и затакт. Прослушивание музыки – тактирование - выделение сильной доли. Темповые изменения в музыке.

***Практика:*** танцевальная разминка«Мы дружные ребята», «Веселые шаги», «Куколки», «Ходим, ходим», «Мячи», «Гусеница», «Улыбка», «Сударушка» и др.

**4. Музыкально-танцевальные игры (23 часов)**

**Теория:** Передача образа в танцевальной постановке.

***Практика:*** Разучивание комбинаций, их отработка.

Примерный  репертуар: «Сороконожка», Аисты», «Найди свое место», «Совушка», «Цапля и лягушки», «Бабочки и жучки», «Музыкальные змейки», «Ну-ка, повторяй», «Четыре шага» и др.

**5. Танцевальные композиции (50 часов)**

***Теория:***Беседа об истории танцевального искусства. Знакомство детей с различными видами танцев: народными, классическими, бальными, современными. Поведение на  сцене: выход и уход. Эмоциональность исполнения и передача образа

***Практика:*** Показ танца. Передача образа в танцевальной постановке.  Рисунок танца. Особенности исполнения  движений танца. Разучивание рисунка танца, отработка танцевальных движений. Репетиционная работа.

**Народный танец**

***Теория:***Особенности русских народных движений. Позиции ног: открытые, закрытые, прямые. Позиции рук. Положения рук и кисти, головы, корпуса. Лирический и быстрый танец.

***Практика:***  **Русский народно-сценический танец**. Поклон в русском характере.

Положения рук. Раскрывание и закрывание рук на талию, в кулачках. Полочка.

Подготовительное положение рук, кисти загнуты вверх и др.

Удары стопами в полуприседе,  притоп, шаг с притопом,  притоп с подскоком.

Танцевальные движения: «Гармошка». Припадание на месте, с продвижением в сторону по 6-ой, 3-ей поз. « Ковырялочка». «Моталочка». «Молоточки». Комбинации. Рисунки танца. Переходы в парах, линиях, по кругу: «прочес», «змейка», «до – за - до», «воротца».

**Современный танец**

***Теория:*** Особенности исполнения  движений современного танца. Основы ритмических движений.

***Практика***: **Современный танец.** Приставной шаг, с хлопком, с каблуком, с ладошками, с plie. Те же элементы с шагом накрест. Поворот на шагах, поворот на месте, шаги вперед-назад, «уголок», бег на полупальцах, прыжки по точкам по VI п. (2-4-6-8), подскоки с подниманием колен с продвижением, на месте. Наклоны головы (крестом), повороты, вращение. Работа плеч: поочередное, одновременное поднимание и опускание, качалочка, круги вперед-назад. Работа стоп: на demiplie по II п., поочередное, одновременное поднимание и опускание пяток, качалочка. Упражнения на растяжку: выпады, «паучок», и т.п.

**Тема: Бальный танец**

***Теория:***подготовка детей к выпускному балу. Разучиваются элементы и фигуры фигурного вальса.

***Практика:* изучение основ танца «Вальс»:**«лодочка» с поворотом, «окошко», вальс крестом, «елочка», «ручеек». Основные элементы: «качели», «вальсовая дорожка», «перемена»; вalance (покачивание в разные стороны); работа в паре: положение рук в паре, вращение «звездочка»; простые танцевальные комбинации.

**6. Выступления (4 часа)**

Показ выученных танцев. Выступления на концертах, родительских собраниях.

**7.Итоговое занятие (2 часа)**

Подведение итогов за год.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Диагностика музыкального развития ребёнка**

**Цель диагностики** – выявить уровень музыкального развития ребёнка (начало и конец учебного года).

**Метод диагностики** – наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных заданий.

**Уровень оценки** – высокий, средний, низкий.

**Параметры диагностики:**

**Музыкальность –** способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Высокий уровень – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами. Средний уровень – передают только общий характер, темп, метроритм. Низкий уровень – движения не совпадают с темпом, ориентированы только на начало и конец звучания, на счёт и показ педагога.

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки. Оценивать по внешним проявлениям.

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать свои собственные движения. Высокий уровень – выразительные движения, нестандартность пластических средств и увлечённость ребёнком самим процессом движения под музыку. Средний уровень – выразительные движения частичны. Низкий уровень – движения ребёнка не выразительны.

**Внимание** – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Высокий уровень – ребёнок самостоятельно правильно выполняет ритмическую композицию. Средний уровень – выполняет самостоятельно ритмическую композицию, но с подсказкой педагога. Низкий уровень – испытывает затруднения в исполнении композиции, обязательна постоянная подсказка педагога.

**Память** – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Высокий уровень – запоминает движения с 3 раз показа педагога. Средний уровень – запоминает движения с 6 раз показа педагога. Низкий уровень – неспособен запомнить движения без подсказки педагога.

**Пластичность** – мягкость, плавность и гибкость движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные упражнения. Оценивается по внешним проявлениям в упражнениях.

**Координация движения** – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении движений. Оценивается правильное и точное исполнение ритмических композиций.

В результате наблюдений и диагностики в начале учебного года педагог может определить уровень музыкального развития ребёнка и выстроить свою работу с ним. В конце года педагог, продиагностировав ребёнка, оценивает достигнутые результаты.

**Техническое оснащение занятий**  
 Занятия проводятся в просторном, регулярно проветриваемом актовом зале.   
Форма одежды детей – облегченная.   
В наличие:   
  - яркое освещение;   
  - аудиотехника и фонотека;   
  - разнообразные атрибуты для танцев;  
  - костюмы для выступления детей.

**Танцевально-ритмическая гимнастика**

**Комплекс разминки в парах " Мы дружные ребята".**

**1 упражнение "Мы становимся всё выше".**

И.п. Дети стоят парами спиной друг к другу, руки соединены.

Дети поднимаются на носках, руки плавно поднимают вверх.

Возвращаются в и.п.

**2 упражнение "Вместе рисуем солнышко".**

И.п. Дети стоят парами один за другим, руки соединены.

Наклоны вправо, влево.

**3 упражнение "Улыбка".**

И.п. Дети стоят спиной друг к другу в парах, руки кренделем соединены.

Приседание вместе, встать, повернуться, посмотреть в глаза друг другу, улыбнуться.

**4 упражнение "Качели".**

И.п. Дети стоят лицом друг к другу, руки соединены, выпрямлены.

Дети качают руки вправо-влево, вверх-вниз.

**5 упражнение "Похлопаем".**

И.п. Дети стоят парами, лицом друг к другу.

Дети выполняют хлопки синхронно : около уха, по коленям, перед собой, по ладошкам друг друга, присев по полу.

**Комплекс разминки "Весёлые шаги".**

**1 упражнение "Солдатки".**

Бодрая ходьба, высоко поднимая ноги, махи руками, сгибая в локтях.

**2 упражнение "Паровоз".**

Ходьба топющим шагом, руки согнуты в локтях выполняют круговые движения, ладони раскрыты, пальцы прижаты друг к другу.

**3 упражнение "Петушок".**

Ходьба с высоким подниманием ног, носок оттягивать вниз, руки выполняют махи вверх - вниз (большие крылья).

**4 упражнение "Цыплята".**

Лёгкий бег на носочках, руки согнуты в локтях, мелкие махи руками (маленькие крылышки).

**5 упражнение "Балерина".**

Ходьба на носочках, прямые руки разведены в стороны.

**6 упражнение "Барашек".**

Дети выполняют приставной шаг вправо, три припопа правой и левой ногой, руки на поясе. Тоже движение повторить в левую сторону.

**Комплекс разминки "Куколки".**

**1 упражнение "Кукольные ручки".**

И.п. Дети стоят врассыпную, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз.

1) Сгиб правой руки, ладонь раскрыта, пальцы соединены. Возврат в и.п. Повторить упражнение левой рукой.

2) Сгиб двух рук одновременно.

3) Поднять правую руку вверх, слегка согнуть в локте, ладонь полусогнута, пальцы прижаты друг к другу. Тоже левой рукой. Вернуться в и.п.

**2 упражнение "Любопытная куколка".**

И.п. дети стоят врассыпную, ноги расставлены на ширине плеч, руки подняты вперёд, локти полусогнуты. Повороты вправо-влево всем телом.

**3 упражнение "Куколка танцует".**

И.п. дети стоят врассыпную, пятки вместе, носки врозь, руки подняты вперёд, локти полусогнуты. 1) Полуприседания, сгибая ноги в коленях.

2) Выставление поочерёдно правой и левой ноги вперёд на носок.

**4 упражнение "Покружимся".**

Кружение вокруг себя на носочках, руки полусогнуты впереди перед собой.

**5 упражнение "Куколки прыгают".**

Мягкие прыжки на двух ногах 4 раза, переступ с ноги на ногу 4 раза.

**6 упражнение "Куколки шагают".** Шаг с высоким подъёмом прямых ног.

**Комплекс разминки "Ходим, ходим".**

**1 упражнение «Тяни носок».**

Ходьба по кругу или врассыпную, вытягивая носок вперёд.

**2 упражнение «Носочки».**

Ходьба на носках змейкой за первым ребёнком.

**3 упражнение «Пяточки».**

Ходьба на пятках, руки «в замке» за спиной.

**4 упражнение «Уточки».**

Ходьба на внешней стороне стопы, вперевалку как уточки.

**5 упражнение «Гусята».**

Ходьба вприсядку, руки держат колени.

**6 упражнение «По кругу».**

Приставной шаг по кругу вправо.

**7 упражнение «Мальчики, девочки».**

Мальчики шагают большими шагами, девочки стоят.

Потом девочки двигаются семенящим шагом, мальчики стоят.

**Комплекс разминки "Мячи".**

**Упражнения проводятся с маленькими мячиками.**

**1 упражнение «Качели».**

Качание мяча из стороны в сторону вправо, влево.

**2 упражнение «Потягушки».**

Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, наклониться, коснуться мячом пола.

**3 упражнение «Попрыгунчики».**

Мяч держать перед грудью двумя руками, лёгкие прыжки.

**4 упражнение «Колобок».**

Катание мяча поживоту вправо, влево, по вытянутой руке.

**5 упражнение «По прямой дорожке».**

В положении сидя на полу прокатать мяч по прямым соединённым ногам до носочков, потянуться, прокатить мяч до живота.

**6 упражнение «Воротики».**

В положении сидя на полу, согнуть колени. Прокатывать мяч под коленями по полу вправо – влево.

**7 упражнение «Поймай мяч».**

Подбрасывание мяча вверх.

**Комплекс разминки "Гусеница".**

**1 упражнение «На бочок».**

Из положения стоя на коленях сесть вправо на бедро. Вернуться в исходное положение, тоже – в левую сторону.

**2 упражнение «Весёлые ножки».**

В положении лёжа на спине поднять ноги вверх на 90 %. Махи ногами в стороны.

**3 упражнение «Поползаем».**

Из положения приседания перебирать вперёд по полу руками. Ноги от пола не отрывать.

**4 упражнение «Мы сильные».**

Из положения лёжа на животе проводить отжимание на руках от пола.

**5 упражнение «Носочки».**

В положении сидя на полу выполнять круговые движения носками в правую, потом в левую сторону.

**6 упражнение «Друг за другом».**

Встать друг за другом, руки согнуть и закрепить на локте впередистоящего ребёнка. Двигаться за первым ребёнком, не разрывая рук.

**Комплекс разминки "Улыбка".**

**1 упражнение «Улыбнись».**

Наклоны вперёд с разведением рук в стороны и улыбкой.

**2 упражнение «Уголок».**

Поднимание ноги с вытянутым носком в сторону на 30 %.

**3 упражнение «Велосипед».**

В положении лёжа на спине поднять ноги вверх и выполнять круговые махи ногами.

**4 упражнение «Коленочко».**

Поднять правую ногу, согнутую в колене и хлопнуть в ладоши под коленом.

**5 упражнение «Неваляшки».**

В положении сидя на полу выполнять покачивание вправо – влево, руки

на поясе.

**6 упражнение «Весёлый паровозик».**

Шаги с хлопками : 4 шага вперёд , 2 хлопка, 4 шага назад, 2 хлопка.

**Комплекс разминки "Сударушка".**

**1 упражнение «Ходьба с носка».**

Хороводный шаг с вытянутым носочком.

**2 упражнение «Фигурная ходьба».**

Хороводный шаг за ведущим змейкой, по диагонали зала.

**3 упражнение «Капустка».**

Хороводный шаг по спирали в круг, из круга.

**4 упражнение «Выворачивание круга ».**

Хороводный шаг, руки соединены, по сигналу отпустить руки, повернуть тело на 180 %, соединить руки и идти по кругу.

**5 упражнение «Ниточка за иголочкой».**

Хоровод за ведущим с проходом под руками в цепочке.

**6 упражнение «Семенящий шаг».**

Хоровод по кругу семенящим шагом вправо, потом влево.

**7 упражнение «Поклоны».**

Из положения две шеренги, первая шеренга идёт навстречу другой шеренге, остановилась, поклон «в пояс». Отходит назад пятясь. Тоже выполняет вторая шеренга.

**Танцевально-ритмические упражнения**

**1.«Самолёты и бабочки».**

Цель: Учить владеть мышцами шеи и рук, ориентироваться в пространстве.

По команде «самолёт» - стремительный бег, вытянув руки в стороны. По команде «бабочки» - лёгкий бег, плавные взмахи руками, кисти и локти не зажаты.

**2. «Пальма».**

Цель: Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях, плечах.

«Выросла пальма большая – пребольшая»: правую руку вверх, посмотреть на руку.

«Завяли листочки»: уронить кисть.

«Ветви»: уронить руку от локтя.

«И вся пальма»: уронить руку вниз.

Повторить упражнение левой рукой.

**3. «Линейка».**

Дети стоят в шеренгу по - одному. Повторяется вслух счёт до восьми. Включается музыка. Все вместе, считая вслух, дети делают восемь шагов вперёд, семь назад, шесть вперёд, пять назад и т.д. На счёт «один» останавливаются.

1. **«Зеркало».**

Под музыку дети повторяют за педагогом «В зеркальном отражении», стараясь не пропустить ничего и успеть, «один к одному». Все хором считают: «раз-два-три», на счёт «раз-два» - хлопают в ладоши, на счёт «три» - принимают позу, показанную педагогом.

1. **«Ухо – нос».**

На счёт «раз» - правая рука указательным, большим и средним пальцами \_ щепочкой касается носа, левая рука, образуя перед лицом «Крестик», щепочкой из трёх пальцев касается правого уха.

На счёт «два» - хлопок перед собой.

На счёт «три» - руки симметрично поменять местами.

На счёт «четыре» - снова хлопок перед собой.

**7. «Буратино и Пьеро».**

Цель: развивать умение напрягать и расслаблять мышцы, развитие артистических способностей.

Дети двигаются по залу врассыпную, слушают команды педагога.

По команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, пальцы растопырены.

По команде «Пьеро» - замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу.

**8. «Бабочка».**

И.П.: сидя на полу, колени согнуты в стороны, стопы соединены вместе, руками взяться за носочки.

Опускать и поднимать колени (бабочка машет крыльями).

Выполнить упражнение 8 раз.

**9. «Осенние листья»**

Цель: передавать в пластических свободных образах характер музыкального произведения «Шербургские зонтики».

Дети – осенние листья. Ветер играет осенними листьями, они кружатся

в танце.

**10. «Мокрые котята».**

Цель: умение снимать напряжение поочерёдно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться врассыпную мягким, пружинящим шагом.

Двигаться по залу врассыпную мягким, слегка пружинящим шагом, как маленькие котята. По команде «Дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы.

По команде «Солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя» со всех частей тела.

**11. «Кактус и ива».**

Цель: развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.

Дети хаотично двигаются по залу.

На сигнал «Кактус» дети останавливаются и принимают позу кактуса – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, подняты над головой, пальцы растопырены, как колючки.

По сигналу «Ива» дети останавливаются и принимают позу ивы – руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы расслаблены.

**12. «Осьминоги».**

И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поднимание вверх рук, ног, потрясывание ими.

**13. «Звёздочка».**

И.П.: лёжа на спине, ноги врозь, руки в стороны.

«Утро наступило, звёздочка погасла» ноги вместе, руки вдоль туловища.

«Ночь, звёздочка сверкает на небе» ноги врозь, руки в стороны.

**14. «Куклы Карабаса-Барабаса».**

Цель: развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы, развитие воображения.

Дети стоят врассыпную по залу. Под музыку дети танцуют, как куклы, которых дёргают за верёвочки. По окончанию музыки – замирают в придуманной позе.

**15. «Новогодние игрушки».**

Цель: развивать воображение, умение передавать в свободной импровизации задуманную игрушку. Под музыку дети легко бегают по залу. С окончанием музыки - застывают в позе новогодней игрушки. Педагог показывает на одного ребёнка и тот должен импровизировать без слов движения, изображая игрушку. Дети отгадывают.

**Музыкально-ритмические композиции**

**Танцевальные движения:**

1. **«Закрыться»** - поднять руки вверх, через стороны опустить вниз, голову опустить, присесть.
2. **«Гармошка»** - вытянуть руки в стороны на уровне плеч, правую ногу выставить на пятку.
3. **« Крестик»** - скрещивание в прыжке ног, скрещивание рук над головой.

**Танцевальные движения для рук:**

1. **« Окошечко»** - в паре, прямые руки партнёров соединены, поднять вверх с правой стороны, заглянуть под руки. То же движение влево.
2. **«Качалочка»** - в паре, соединить партнёрам прямые руки внизу перед собой, покачивать в сторону от себя, к себе.
3. **«Лодочка»** - в паре, прямые руки партнёров соединены на уровне плеча.
4. **«Лапша»** - медленно поднимать руки, ладони сгибать вниз – вверх.
5. **«Полочка»** - руки согнуть в локтях и сложить перед грудью.
6. **«Фонарики»** - поднять согнутые в локтях руки вверх, быстро поворачивать прямые ладони к себе, от себя.
7. **«Удивление»** - разводят слегка прямые руки в стороны, пожимают плечами.
8. **«Лапки кота»** - перебирать сверху вниз перед грудью мягкими руками.
9. **«Качели»** - качание прямых рук вперёд – назад.
10. **«Крыша»** - поднять полусогнутые руки над головой.
11. **«Козырёк»** - поднять правую руку, согнуть ладонь в запястье на 90 %, ладонь параллельно бровям.
12. **«Тарелочки»** - скользящие хлопки прямых рук. Одна рука двигается сверху - вниз, другая – снизу - вверх.
13. **«Пила»** - в паре, соединить согнутые в локтях руки, качать руки вперёд – назад.
14. **«Крендель»** - в паре, руки согнуты в локтях, соединены под - ручку правыми руками, левые руки партнёров на поясе.
15. **«Потягушки»** - вытянуть прямые руки вверх – в стороны.
16. **«Ножницы»** - махать прямыми руками навстречу друг другу.
17. **«Моем стекло»** - руки выставить вперёд, ладонь смотрит вперёд, круговые движения.
18. **«Дворники»** - руки выставить вперёд, пальцы сжать в кулаки (кроме указательных), качать вправо – влево.
19. **«Зазывалки»** - вытянуть вперёд руки, ладони повернуть вверх, сгибать и разгибать пальцы.
20. **«Шьют»** - щепотка правой руки прикасается к раскрытой левой ладони и поднимается вверх – в сторону.
21. **«Параход»** - правую руку сжать в кулак, поднять вверх прямую, сгибать и разгибать руку.

**Танцевальные движения для ног:**

1. **«Ножки внахлёст»** - бег с высоким подъёмом пяток назад.
2. **«Обезьянки»** - перескоки с правой ноги на левую, руки подняты вверх, согнуты в локтях.
3. **«Пружинки»** - лёгкое покачивание туловища вверх – вниз, слегка сгибая и разгибая ноги.
4. **«Змейка»** - двигаться за водящим, точно повторяя его направление движения.

**Танцевальные композиции**

**Танец «Мамино сердце» (для девочек)**

**( исп. Жасмин ).**

Девочки держат в двух руках на раскрытых, соединённых ладошках сердечко.

Выстраиваются вдоль центральной стены в линейку.

**Вступление.** Слегка качаются с ноги на ногу, не отрывая носочки от пола.

**1 куплет.** Идут хороводным шагом от центра за двумя ведущими девочками. Ручки вытянуты вперёд, полусогнуты. Образуется два круга. Повернулись лицом в свой круг.

**Припев.** 1) Протягивают руки вперёд, показывая сердечко, потом сгибают

руки к груди ) 2 раза

2) Качают сердечко на вытянутых руках вправо-влево) 2 раза.

3) Кружатся, руки в стороны, сердечко на правой ладони )1 раз

4) Прижали сердечко двумя руками к груди.

**2 куплет**. 1) Идут по одному общему кругу друг за другом, руки вытянуты

перед собой, согнуты в локтях.

2) Сходятся в центр круга ( 4 шага), медленно поднимая сердечко

вверх.

Расходятся на место в большой круг, поворачиваются лицом к

зрителям.

**Припев.** Повторить.

**3 куплет.** Сходятся в пары, скрещивают правые руки с сердечком, кружатся.

**Припев.** Повторить.

**«Танец Бабочек»**

**(Музыка «Вальс» П.И.Чайковского)**

Девочки в костюмах бабочек расходятся по парам и встав на правое колено, закрываются крыльями.

**Вступление.** Встают по очереди одна за другой на две ноги, руки над головой (закрыты крылышками).

**1фигура.** 1) Взмахнуть правой рукой, отведя её в сторону, вернуть в

исходное положение. Тоже движение левой рукой.

2) Раскрыть две руки в стороны, потом вернуться в и.п.

3) Кружение на месте на носочках.

**2 фигура.** 1) Кружатся в парах, соединив вверху правые руки.

2) Кружатся по одной.

**3 фигура.** «Летают по залу» ( лёгкий бег на носочках с размахом рук).

**4 фигура.** 1) Взмахнуть правой рукой, отведя её в сторону, вернуть в

исходное положение. Тоже движение левой рукой.

2) Раскрыть две руки в стороны, потом вернуться в и.п.

3) Кружение в парах на носочках.

**Заключение.** Присели, закрылись «крылышками».

**Танец «Кабы не было зимы» (исп. Валентина Толкунова)**

**Вступление.** Дети бегут вокруг ёлки приём «ножки внахлёст» (пятки высоко

поднимать). Останавливаются, поворачиваются в круг.

**1 куплет.** 1) Открывают рот без звука, руки соединены внизу.

2) Правую руку отводят в сторону, возвращают на место, потом-

левую руку, покружились.

3) Подходят к ёлке, «лапша» ( медленно поднимать руки, ладони

сгибать вниз – вверх).

4) Идут по кругу, руки на пояс, локотки в стороны.

**Проигрыш.** Кружатся, «ножки внахлёст», руки на поясе.

**2 куплет** 1) Поклон с прямой правой рукой в пояс. Тоже с левой рукой.

2) Ножку правую выставить вперёд на пятку. Помахивание

согнутых в локтях рук, кистями рук.

3) «Полочка» (руки согнуть в локте и сложить перед грудью),

правая рука «грозит пальчиком».

4) Присесть на корточки быстро 1 раз встать и хлопнуть в ладоши.

**Проигрыш.** Повторить.

**3 куплет.** 1) и 2) Подходят к ёлке и 1 раз хлопают в ладоши. Отходят,

хлопают.

3) Энергичная ходьба на месте.

4) Выставить руки вперёд, помахивать кистями «лапша».

**Проигрыш.** Бегут легко по кругу. Останавливаются.

**Танец «Зима».**

**Вступление.** Дети строятся в круг.

**1 куплет**. 1) «Лапки кота» перебирают перед собой ручками плавно.

2) Качание рук вперёд – назад.

3) Кружение, руки поднять вверх.

4) Приседают медленно.

**Припев.** 1) Махи прямых рук в стороны на уровне груди.

2) Кулачки под щёчки, качают головой.

3) Повторение 1).

4) Закрыли глазки ладошками, открыли глазки, руки опустили.

5) Повторение 1).

6) «Крыша» понимают руки над головой и соединяют. Качают

головой.

7) Приседают медленно.

**2 куплет**. 1) и 2) Хоровод.

3) и 4) Повтор 1 куплета.

**Припев.** Повторить.

**Проигрыш.** Хлопают.

**Танец «Виноватая тучка»**

**Вступление.** Дети стоят врассыпную по залу.

**1 куплет.** 1) Левая ручка - полочка, правая ручка «Свечка»,машут пальчиком.

2) «Трут» глазки (плачут).

3) Поднимать и опускать рывками кисти рук (дождик).

**Припев.** 1) 3 хлопка перед грудью, руки согнуты в локтях.

2) Бодрый шаг на месте.

**2 куплет**. 1) На согнутых ножках «дрожать» (мышки).

2) Бег на месте.

3) Махи руками вверх – вниз (крылья птиц).

4) Соединить руки над головой (крыша), ноги слегка согнуть в

коленях.

**Припев.** Повторить.

**3 куплет.** Выставить правую ногу вперёд - вправо, перебирать руками перед

собой. Тоже движение – в левую сторону с левой ноги.

**Припев.** Повторить.

**4 куплет.** Поскоки на месте вокруг себя, руки на поясе.

**Припев.** 1) 3 хлопка по коленям, слегка согнулись.

2) Бодрый шаг на месте.

**5 куплет.** Собираются в хоровод, идут по кругу, в конце – останавливаются и

поворачиваются лицом к зрителю.

**Припев.** 1) 3 хлопка перед грудью, руки согнуты в локтях.

2) Кружение на месте, прямые руки подняты вверх.

**Танец «Гномики»**

**( исп. Кристина Орбакайте)**

**Вступление.** Дети расходятся по залу врассыпную. Выполняют «Твист» с

ноги на ногу вправо-влево.

**1 куплет.** 1) «Трут глазки», руки вверх «Потягушки».

2) Моргают глазками с право на лево и обратно, руки вперёд,

сжимают и разжимают вместе все пальчики.

3) Поскоки с ноги на ногу на месте.

4) «Обезьянка» перескоки с ноги на ногу, руки подняты вверх,

пальцы растопырены.

**Припев.** 1) «Ножницы» махи прямых рук вверху навстречу друг другу.

2) Приложить «козырки» прямые ладони к бровям.

3) Выставить правую согнутую руку вперёд, потряхивание кисти.

Потом тоже движение левой рукой.

4) Приложить руки к голове на уши, покачать головой.

5) Резкий выброс правой руки вверх - в сторону, потом тоже

движение левой рукой.

6) Скрестить руки на груди (рассердились, нахмурить брови)

**Проигрыш**. 1)«Пружинка» полуприседание на двух ногах, «моем стекло»

правую руку выставить вперёд, показать ладошку и

выполнять круговые движения. Тоже движение левой рукой.

2) «Хвостик», ручки согнуты в локтях, вперёд ладошки показать.

**2 куплет**. 1) «Козырёк» вправо-влево.

Большой круг руками, пальцы сжаты в кулачки.

2) «Пружинка» с удивлением пожимать плечами вправо – влево.

3) «Дворники» Ручки вперёд, выставить указательные пальцы,

остальные пальцы зажаты в кулачок, качать вправо-влево.

4) «Зазывалки» махи обеих рук к себе.

**Припев.** Повторить.

**Проигрыш.** Повторить.

**3 куплет.** 1) «Обнималки в парах» разводят в стороны руки, потом

обнимаются в парах.

2) Кружатся в парах, покачивая внизу соединёнными руками.

**Припев.** Повторить в парах.

**Проигрыш.** Повторить в парах.

**Окончание.** Поворот к зрителю. Девочки опускают руки вниз - вперёд,

мальчики – вверх - в стороны.

**Танцевальная композиция «Капитошка»**

**И. П. Дети стоят в три линии  (количество линий можно уменьшать или увеличивать).  В линии должно быть чётное количество детей.**

**Вступление, проигрыш 1 – я часть.**

Подскоками  выбегают на свои танцевальные места  (равномерно друг от друга встают).

**Проигрыш – 2 – я часть.**

Приставной шаг  с фиксацией вправо, влево.

**1 куплет**

*Рано утром по траве и по солнечной дорожке,*

*Улыбаясь всем вокруг пробежался Капитошка.*

И.п. – стоя лицом к зрителям, руки сложены «полочкой» выполняют наклоны вперед, при этом разводят руки в стороны, возвращаются в и.п..

*Он попрыгал на листе,*

Прыжки на двух ногах, руки на поясе.

*покачался на ромашке,*

Разводят руки в стороны и качаются.

*И помчался "Кто вперёд" с самой маленькой букашкой.*

И.п. – стоя лицом к зрителям, руки согнуты в локтях, ладошками закрывают лицо. Выполняют наклоны вперед, при этом разводят руки в стороны, возвращаются в и.п..

**Припев:**

[*Капитошка*](https://masterclassy.ru/podelki/detskie-podelki/11408-kukla-iz-brosovogo-materiala-veselyy-kapitoshka-master-klass-s-poshagovymi-foto.html)*, Капитошка, Капитошка.*

Выполняют движения «Моторчик» - руки согнуты в локтях перед грудью, кисть собрана в кулак – вращение одной руки вокруг другой.

*Поиграй со мной, прошу, ещё немножко.*

Стучат ладонями по коленям, пружиня ноги.

*Разноцветный справа, слева, Капитон*

И.п. – руки на поясе, выполняют наклоны вправо, в середину, влево при этом качают головой.

*У меня в ладошке весело поёт.*

Выставление прямой руки ладошкой вверх, накрывание второй рукой, ладошкой вниз, выполняют плавные движения прижатыми ладонями, ноги пружинистые.

*Проигрыш  (ла- ла-ла)*

Приставной шаг вправо с фиксацией левой ноги, влево с фиксацией правой ноги .

**2 куплет**

*В каждый красочный цветок Капитошка залезает,*

Собираются в круги по количеству линий. (каждая линия – круг)

*Закрывает лепесток, и спокойно засыпает.*

Хлопки над головой , пружиня  ноги.

*Если пасмурно с утра, гром гремит в моём окошке,*

Присаживаются на корточки, руками над головой изображают «домик».

*В каждой капельке дождя будет новый Капитошка.*

Встают на ноги, разворачиваются  из круга, руки разводят в стороны, и качаю  ими, ноги пружинистые.

**Припев   (становятся  в линии, движения повторяются припева)**

*Капитошка, Капитошка, Капитошка.*

*Поиграй со мной, прошу, ещё немножко.*

*Разноцветный справа, слева, Капитон*

*У меня в ладошке весело поёт.*

*Проигрыш  (ла-ла-ла)*

Приставной шаг  с фиксацией вправо, влево.

**Припев  (движения повторяются припева)**

*Проигрыш (ла-ла-ла).*Подскоками  двигаются по кругу, одновременно машут правой рукой. Ведущий (любой ребёнок) уводит всех цепочкой.

**Примерный репертуар танцевальных композиций**

* 1. Танец с листочками. Селивестрова Ю.
  2. Танец «Капитошка» муз. В Шаинский, сл М.Пляцковский
  3. Танец «Виноватая тучка» муз.Д.Тухманов, сл. Ю.Энтин
  4. Танец «Гномики» муз. и сл. О.Попков, исп. К.Орбакайте
  5. Танец «Сюрприз» муз.М.Минков сл Ю.Энтин
  6. «Танец снежинок», муз. Бекмана
  7. «Снежинки», муз. О. Берта, обраб. Н. Метлова
  8. «Пляска Петрушек», муз. А. Серова из оперы Рогнеда (отрывок)
  9. «Танец зайчат» из «Польки» И. Штрауса
  10. «Снежинки», муз. Т. Ломовой
  11. «Танец бусинок», муз. Т. Ломовой
  12. «Хлопушки», муз. Н. Кизель-ваттер
  13. «Танец Снегурочки и снежинок», муз. Р Глиэра
  14. «Танец скоморохов», муз. Н. Римского-Корсакова
  15. Выход на елку. Н. Сизов
  16. Танец со снежком. Ф.Шуберт
  17. «Мамино сердце» муз. К.Брейтбург, сл. Э.Мельник, исп. Жасмин
  18. Чему учат в школе сл. М.Пляцковского, муз. В.Шаинского
  19. Далеко от мамы, исп. «Барбарики»
  20. «Ивушки, вы, ивушки», русский народный танец
  21. «Калинка», русский народный танец
  22. Вальс. Ю.Селиверстова
  23. Кап-кап. Селивестрова Ю, Холодная И., исп. анс. «Василечки»
  24. «Танец Бабочек». Музыка «Вальс» П.И.Чайковского
  25. Танец «Кабы не было зимы» (исп. Валентина Толкунова)

**ЛИТЕРАТУРА**

*Для руководителя кружка*

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей ред. «Ритмическая мозаика». - Санкт – Петербург, 2000.

2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Москва. «Айрис-пресс» 2000г.

3. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев, «Феникс» 2005

4. Е. и С.Железновы «Ритмика: Весёлые уроки», Москва, 2006 г.

5. Зарецкая Н., РоотЗ. «Танцы в детском саду» Москва 2003г.

6.Овчаренко Е., Cмолянинова Н. История и теория народно-сценического танца. – Барнаул, 2000.

7. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей», «Владос», Москва, 2010 г.

8. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей», г.Санкт – Петербург, 2009 г.

9. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008

*Для родителей*

1. Воронина Н.В., Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения, Ярославль 2004.

2. Ефимова С.П. Как готовить ребенка к школе: советы врача: Кн. Для родителей / под ред. А.Г. Хрипковой; Ассоциация пед. помощи родителям. – М.: Просвещение, 1992.

3. Корнеева Е.Н. Эти загадочные малыши. … 100 ответов на родительские

«почему?» / Ярославль: Академия развития: Академия, Ко % академия Холдинг, 2001.

4. Сайкина Е.Г.,Фирилева Ж.Е. «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург 2003г.