ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
МЕЗЕНЦЕВА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА

МЕЗЕНЦЕВА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА
Подписано цифровой подписью: МЕЗЕНЦЕВА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА
Дата: 2026.10.13 09:07:37 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
_____ / Е.Н. Мезенцева /
Приказ 4 от «21» марта 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ВЕСЕЛЫЙ ТАНЕЦ

Направленность программы: художественная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Трудоёмкость: 26 академических часов

г. Челябинск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
АКТУАЛЬНОСТЬ	3
НОВИЗНА ПРОГРАММЫ	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Общая характеристика программы	4
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения программы	5
2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ	5
3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБОАЗОВАНИЯ	7
3.1. Учебный план	7
3.2. Календарный учебный график	8
4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	8
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	10
5.1. Материально-технические условия реализации программы	10
5.2. Учебно-методическое обеспечение программы	10
5.3. Кадровое обеспечение реализации программы	12
ПРИЛОЖЕНИЕ	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Веселый танец» (далее – программа) разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановления Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;
- приказа Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

АКТУАЛЬНОСТЬ

Программа «Веселый танец» является актуальной и важной в современном образовательном процессе, так как способствует эстетическому и физическому развитию ребенка. В этом возрасте дети открывают мир движений и музыки, что не только развивает их физические навыки и координацию, но и позитивно влияет на эмоциональное состояние, формируя уверенность в себе. Программа включает разнообразные танцевальные элементы, которые способствуют социализации, креативности и самовыражению детей, а также помогает им лучше понимать ритм и музыкальность, что играет ключевую роль в гармоничном развитии личности.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Программа реализуется в онлайн формате и адаптирована для обеспечения максимально эффективного обучения при онлайн-взаимодействии. С помощью образовательной платформы дети могут заниматься в удобной домашней обстановке, что создает комфортную атмосферу для саморазвития и творчества. Уроки включают в себя разнообразные танцевальные элементы, игровые задания и музыкальные упражнения, которые легко повторить через экран.

Педагогическая целесообразность заключается в содействии развитию двигательной активности, координации, креативности и эмоционального интеллекта обучающегося.

Особенности реализации программы. Дистанционные занятия проводятся исключительно при непосредственном участии взрослых. Родителям, старшим членам семьи, няням необходимо оказывать техническую помощь и поддержку ребенку при изучении теории и подключении к занятиям, следить за соблюдением техники безопасности во время выполнения танцевальных движений и упражнений, контролировать

правильность выполнения физических упражнений. Таким образом, активное включение семьи способствует созданию комфортной среды обучения и повышает эффективность образовательного процесса.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Общая характеристика программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном развитии, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся.

Программа по виду образования – дополнительное образование, подвид – дополнительное образование детей и взрослых, направленность программы – художественная.

Адресат: обучающиеся 5-7 лет.

Трудоёмкость программы – 26 академических часов.

Продолжительность обучения – 13 недель.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительность которого соответствует возрастным нормам: в соответствии с СП 2.4.3648-20 один академический час занятий для детей 5-6 лет равен 25-30 минутам астрономического времени и 30-35 минутам - для детей 6-7 лет. До 7 минут каждого занятия отводится на использование ЭСО.

Форма обучения – заочная, с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Форма организации образовательной деятельности – групповая. По заявлению родителей (законных представителей) возможно обучение по индивидуальному плану.

Количество обучающихся в группе – до 5 человек.

Язык реализации программы - русский.

Итоговый документ об освоении программы - сертификат установленного образца.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: развитие физических навыков, координации, способствовать творческому самовыражению через занятия танцами.

Задачи

Образовательные задачи

1. Познакомить детей с основами танцевальной культуры и значением танца в различных культурах.
2. Обучить основным танцевальным движениям и технике безопасности при выполнении физических упражнений.
3. Разъяснить понятия ритма, музыкальности и их роли в танце.

Развивающие задачи

1. Развивать координацию движений, гибкость и физическую подготовленность через танцевальные упражнения.

2. Способствовать творческому самовыражению через импровизацию и создание собственных танцев.
3. Стимулировать развитие слуха и чувства ритма, а также способность следовать музыкальному сопровождению

Воспитательные задачи

1. Формировать уверенность в себе и своих способностях через танцевальную практику и выступления.
2. Содействовать развитию эмоционального интеллекта через выражение чувств и эмоций в танце.
3. Прививать дисциплину и ответственность за свою работу в процессе подготовки к выступлениям на сцене.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Требования к результатам освоения программы определяются задачами программы, которые отражают индивидуальные, общественные потребности и включают в себя предметные, личностные и метапредметные результаты освоения курса.

Предметные результаты

1. Освоение основных танцевальных движений.
2. Развитие музыкального восприятия и ритма.
3. Освоение базовых знаний об искусстве танца.
4. Развитие навыков хореографического творчества.

Метапредметные результаты

1. Развитие познавательных навыков.
2. Развитие двигательной активности.
3. Развитие навыков планирования учебной деятельности.

Личностные результаты

1. Развитие уверенности в себе.
2. Формирование позитивного отношения к физической активности.
3. Воспитание чувства ответственности и дисциплины.

2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Для оценки планируемых результатов применяется текущий и итоговый контроль, промежуточная аттестация.

Текущий контроль осуществляется по итогам каждого практического занятия. Данная информация используется преподавателем только для мониторинга результатов обучения и не сообщается обучающимся.

Промежуточная аттестация проводится посредством видеоконференцсвязи и состоит из двух частей. В первой части педагог в игровой форме опрашивает детей по материалам изученной теории, во второй части – обучающийся демонстрирует выполнение изученных танцевальных элементов. Целью промежуточной аттестации является расширение и углубление полученных знаний, выявление ошибок в исполнении танцевальных элементов для последующей корректировки.

Итоговый контроль охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения программы и проводится для контроля уровня понимания

обучающимися связей между различными ее элементами. В целях определения уровня овладения знаниями, обучающиеся (при помощи взрослых помощников) должны снять выполнение изученного танца и отправить на проверку педагогу. Итоговый контроль позволяет оценить успешность всего курса в целом.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации применяется система оценки: «гений танца»/«танцевальный(ая) красавчик(красавица)».

Критерии оценивания при промежуточном контроле

Отметка «гений танца» выставляется, если обучающийся продемонстрировал 50 и более % изученных движений.

Критерии оценивания при итоговом контроле

1. Наличие всех необходимых танцевальных элементов (максимальный балл – 3);
2. Последовательность танцевальных элементов (максимальный балл – 3);
3. Чистота и точность выполняемых танцевальных элементов (максимальный балл – 3);
4. Попадание в музыку (максимальный балл – 1).

Отметка	Количество баллов
гений танца	5 и более
танцевальный(ая) красавчик(красавица)	1-4

3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

3.1. Учебный план

Название тем	Коли-чество часов	В том числе		Формы контроля, промежуточной и итоговой аттестации
		теорет. занятия	практ. занятия	
Тема 1. В мире танца	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение/ Устный опрос
Тема 2. Основы движений	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение/ Устный опрос
Тема 3. Танцевальная зарядка	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение/ Устный опрос
Тема 4. Музыкальный ритм	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение/ Устный опрос
Промежуточная аттестация	1	-	1	Собеседование
Тема 5. Работа с телом	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение/ Устный опрос
Тема 6. Работа ног и рук	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение/ Устный опрос
Тема 7. Создание танца	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение/ Устный опрос
Тема 8. Танцор на сцене	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение/ Устный опрос
Итоговый контроль	1	-	1	Постановка танца
Итого	**26**	**4**	**22**	

3.2. Календарный учебный график

Название тем	Количество часов	Период обучения/недели
Тема 1. В мире танца	3	1 неделя
Тема 2. Основы движений	3	2 ,3 недели
Тема 3. Танцевальная зарядка	3	4 неделя
Тема 4. Музыкальный ритм	3	5,6 недели
Промежуточная аттестация	1	7 неделя
Тема 5. Работа с телом	3	8 неделя недели
Тема 6. Работа ног и рук	3	9,10 неделя
Тема 7. Создание танца	3	11 неделя
Тема 8. Танцор на сцене	3	12,13 недели
Итоговый контроль	1	13 неделя
Итого	**26**	13 недель

4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Материалы для практических занятий содержатся в Приложении 1.

Тема 1. В мире танца

Теория Что такое «танец»? Зачем люди танцуют. Как танец выражает историю? Роль танца в разных культурах. Польза танца.

Практические занятия Комплекс упражнений 1, Игры 1, 2. Танцевальные движения комплекса «Ноги».

Тема 2. Основы движений

Теория Зачем нужна разминка? Техника безопасности при выполнении физических упражнений.

Практические занятия Комплекс упражнений 1. Игры 3, 4. Разучиваются танцевальные элементы из комплекса «Тело».

Тема 3. Танцевальная зарядка, или логоритмика

Теория Для чего нужна зарядка? Как можно соединить зарядку и танцы?

Практические занятия Танцевальная зарядка под музыку. Разучиваются танцевальные элементы из комплекса «Тело». Танцевальная импровизация.

Тема 4. Музыкальный ритм

Теория Что такое ритм? Что такое музыкальность? Как звучат различные музыкальные инструменты и как они могут выражать и изменять характер танца и музыки?

Практические занятия Игры 5 и 6. Комплекс упражнения 2. Танцевальные движения комплекса «Руки»

Промежуточная аттестация

Видеоконференцсвязь, вопросы:

1. Что такое танец?
2. Для чего люди танцуют?
3. Что такое разминка? Зачем она нужна?
4. Что такое ритм, как найти его в музыке?

Практика:

1. Покажи, как нужно разминать шею, плечи, ноги, ступни.
2. Покажи изученные танцевальные упражнения.

Тема 5. Работа с телом

Теория Части нашего тела: голова, шея, плечи, кисти, поясница, колени, ступни. Что такое «суставы и мышцы»?

Практические занятия. Комплекс упражнений 2. Игры 1 и 2. Повторение танцевальных элементов из комплекса «Тело».

Тема 6. Работа ног и рук

Теория Что такое «гибкость» и зачем она нужна. Что такое «координация».

Практические занятия Материалы для практических занятий содержатся в Приложении 1. Комплекс упражнений 3. Танцевальные элементы комплекса «Руки» и «Ноги» (на выбор педагога). Танцевальные движения телом, руками и ногами соединяются (выбор элементов и их связка по выбору педагога).

Тема 7. Создание танца

Теория Значение слова «хореография». Как люди придумывают танцы. Какие танцы бывают.

Практические занятия Комплекс упражнений 3 Разучивание танца «Кадриль». Танцевальные движения: ходьба с притопом - прыжки на месте - движения головой, руками в соответствии со словами песни - бег по кругу - вращения

Тема 8. Танцор на сцене

Теория Что такое «сцена» и «кулисы»? Как вести себя на сцене. Что такое «сценический костюм» и чем он отличается от тренировочного.

Практические занятия. Комплекс упражнений 4. Повторение изученного танца.

Итоговый контроль

Итоговый контроль выполняется при непосредственной помощи родителей. Обучающийся исполняет изученный танец, родитель записывает его на видео и отправляет педагогу на проверку.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия реализации

Программа реализуется на российской образовательной платформе «Skillspace» https://skillspace.ru/ .

Наличие материально-технической базы для проведения занятий: аудитория с мультимедиа. Необходимое оборудование для реализации программы: персональный компьютер/ноутбук с выходом в сеть Интернет, веб-камера, а также комплект дидактических пособий, кисточки, гуашь, акрил, акварель.

Для доступа к учебным материалам обучающимся необходимо стандартное программное обеспечение (операционная система, офисные программы) и выход в информационно-телекоммуникационную сеть Интернет.

Необходимые знания и умения: базовые навыки работы с персональным компьютером (умение включать и выключать компьютер, понимание назначения периферийных устройств: компьютерная мышь, клавиатура), умение работать со стандартными компьютерными программами; умение пользоваться интернет-браузером. Оказать помощь обучающимся в пользовании компьютером могут старшие члены семьи, няни, педагоги.

Обратная связь с обучающимся или сопровождающими их взрослыми осуществляется в чате образовательной платформы и также может осуществляться через электронную почту родителей.

Обучающиеся должны иметь гимнастический коврик, спортивную (удобную) форму для занятий.

5.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана, календарного учебного графика и регламентируется расписанием занятий для каждой учебной группы или заявлений родителей (законных представителей) на обучение по индивидуальному плану. Каждое занятие сопровождается подробными методическими указаниями для взрослого сопровождающего обучающего.

Выбор методов обучения осуществляется педагогом в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся, степенью сложности излагаемого материала, наличием и состоянием технических средств обучения, продолжительностью проведения занятий.

Изложение материала ведется в форме, доступной для понимания обучающихся, при соблюдении терминологии, определений и условных

обозначений. Педагог обязан соотносить материал с ранее изученным, соблюдать логическую последовательность изложения. На практических занятиях используются игры, которые готовят детей к исполнению танцевальных движений согласно приложению 1.

Теоретическая часть занятия проходит в режиме видеоконференцсвязи совместно с родителями, которые помогают ребенку закрепить полученные знания и уяснить непонятные моменты.

Практическая часть реализуется в режиме видеоконференции с педагогом, который показывает и объясняет технику выполнения танцевальных движений и упражнений. Дети повторяют движения за педагогом, а родители оказывают необходимую помощь, поддерживают правильную технику выполнения, обеспечивают безопасность ребенка и создают комфортные условия для занятий дома.

Со структурой практического занятий и методическим материалами для него можно ознакомиться в Приложении 1 и в Содержании учебной программы.

Для проведения занятий на образовательной платформе «Skillspace» https://skillspace.ru/ для обучающихся выкладывается необходимый видеоконтент, который обучающиеся могут просмотреть необходимое количество раз.

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) – способствуют доступу к современным образовательным ресурсам и позволяют организовать дистанционное обучение;
- технологии индивидуального обучения – учитывают особенности каждого обучающегося, предоставляя возможность для самостоятельного изучения материала в удобном темпе;
- здоровьесберегающие технологии – ориентированы на создание комфортной образовательной среды, способствующей психоэмоциональному благополучию обучающихся.

СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барабаш, А.Н. Хореография для самых маленьких / А.Н. Барабаш. – Санкт-Петербург : Белый ветер, 2002. – 108 с.
2. Берсанова, И. И. Занятия по ритмике для детей дошкольного возраста в условиях детского центра по подготовке к школе / И. И. Берсанова // Теоретическая и прикладная психология: традиции и перспективы. Чита, 2019 года ULR: https://elibrary.ru/download/elibrary_43930465_89881265.pdf
3. Слуцкая, С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду / С.Л. Слуцкая. – Москва : Линка-пресс, 2006. - 272 с.
4. Пташник, Е. В. Применение педагогической технологии «игро-танцы» при реализации программ дополнительного образования художественной направленности для детей и взрослых / Е. В. Пташник // Актуальные аспекты

реализации стратегии модернизации России, 2019 г. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41358510_41862771.pdf
5. Шанкина, С. В. Методические особенности развития детей раннего возраста средствами хореографии / С. В. Шанкина, Ю. В. Шанкин, Е. Ю. Шушпанова // Успехи гуманитарных наук. – 2024. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_68506883_14791085.pdf

5.3. Кадровое обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора, которые имеют:

высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы,

или

высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования или специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности,

или

успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н.

К занятиям педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы определяется работодателем (ч.4 ст.46 ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Материалы для практических занятий

Структура практического занятия

1. Приветствие, объяснение правил Техники безопасности;
2. Разминка (общие физические упражнения, упражнения для суставов и мышц, которые будут задействованы);
3. Повторение предыдущего танцевального движения (если было изучено);
4. Введение нового танцевального движения;
5. Практика нового движения;
6. Изучение нового танцевального движения;
7. Практика нового движения;
8. Объединение двух движений, комбинирование.
9. Заминка и прощание.

Все элементы практического занятия происходят в игровой форме. Со списком игр, упражнений и танцевальный движений можно ознакомиться ниже. Материалы вариативны, педагог может их менять и дополнять.

Игры

1. Зеркальный танец

Обучающийся садится на стул. Педагог тоже сидит на стуле и показывает разные движения:

— «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);
— «удивляемся» (упражнение для плеч);
— «ловим комара» (хлопок под коленом);
— «притаптываем землю» (притопы) и т. д.

Игра проводится обычно в начале занятия.

2. Подснежник расцветает

Слова педагога: *«Под каждым сугробом прячется маленький весенний цветок (подснежник)»*. Предложите ребенку встать на свободное место и присесть на корточки *(«цветок «прячется под снегом»*), а затем показать движениями, как он *«вырастает, распрямляя стебелек»*, как *«тянется листочками к солнцу»*, как *«качается на ветру»*. Затем пусть ребенок (если требуется, то вместе с вами) выполнит выразительные движения последовательно (без музыки). Затем этюд исполняется с музыкой (П. И. Чайковский. Цикл «Времена года», «Апрель», 1-я часть).

3. Нос, потолок, пол

Педагога называет место, но указывает на другое (запутывает). Задача обучающихся: правильно показать названное педагогом место.

4. Ракета

Дети сидят на корточках и с громким гудением «УУУ» поднимают руки над головой (соединяют ладошки), затем встают и прыгают.

5. Лес

Педагог говорит: «В нашем лесу растет большую дерево, маленький кустик, гриб, травинка. Выбери себе одно растение и покажи, как оно реагирует на:

1. Тихий, нежный ветерок;
2. Сильный, холодный ветер;
3. Мелкий дожль;
4. Ливень;
5. Жару;
6. Ласковое солнце;
7. Град
8. Заморозки

6. Мишка

Педагог: предлагает детям помочь медвежонку добраться до дома, а чтобы ему было веселее шагать, нужно сделать этот путь звучащим.

Воспитатель.

Шлепал мишка по дорожке:
Шлеп-шлеп-шлеп!
И захлопал он в ладошки:
Хлоп-хлоп-хлоп! А потом, а потом,
Побежал скорей бегом:
Пом-пом-пом-пом-пом-пом-пом! Он по кочкам Топ-топ-топ!
Добежал до дому — Стоп!
(Дети стоя выполняют соответствующие движения.)

Или:

Мишка весело шагал: Топ! Топ! Топ! Топ! А потом он побежал: Топы-топ, топы-топ!
Вдруг споткнулся и упал: Бух! Отряхнулся и сказал: Ух!
Сделал шаг и: Ой! Ой! Ой! И ворча, заковылял домой.

7. Дождик: кап!

Дети выполняют упражнения, сидя на стульях. Проговаривают конец фразы: кар-кар, хлоп-хлоп и т.д.
Птица: кар, кар, кар!
Ветер: хлоп, хлоп, хлоп!
Дети ритмично хлопают в ладоши. Дождик: кап, кап, кап!
Хлопают ладонями по коленям. Ноги: шлеп, шлеп, шлеп!
Топают попеременно ногами.
Дети: ха, ха, ха!

Вытягивают руки вперед ладонями вверх Мама: ах, ах, ах!Качают головой. Дождик: кап, кап, кап! Хлопают ладонями по коленям. Туча: бах, бах, бах!Топают ногами.

Виды исходных положений



Комплексы упражнений

КОМПЛЕКС 1

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.
1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки;
3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. *(6-7раз)*
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.
1 — поворот туловища вправо, руки в стороны;
2 —вернуться в исходное положение. То же влево. *(6 раз)*
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.
1—руки в стороны;
2 —наклон к правой *(левой)* ноге, коснуться пальцами рук носков ног;
3 —выпрямиться, руки в стороны;
4—вернуться в исходное положение. *(6 раз)*
4. И. п. — основная стойка руки на пояс.
1—2 —присесть, руки вынести вперед;
3—4 —вернуться в исходное положение. *(6-7раз)*
5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз.
1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх;
3 — руки в стороны;
4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. *(6 раз)*
1. И. п. — основная стойка руки на пояс.
1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение.
На счет 1—8 повторить 3—4 раза.

Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.

КОМПЛЕКС 2

1. И. п. — основная стойка, руки на пояс.
1—правую ногу назад на носок, руки за голову;
2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. *(6 раз)*
2. И. п. —стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 —поворот вправо, правую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение.
То же влево. *(6 раз)*
3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища.
1 — выпад правой ногой вперед. 2-3 — пружинистые покачивания;
4 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. *(6 раз)*
4. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс.
1-2 —медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед;
3-4 —вернуться в исходное положение. То же влево. *(6 раз)*
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.
1 —руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;
3 —выпрямиться, руки в стороны;
4 —вернуться в исходное положение. То же к правой ноге. *(6 раз)*
6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног.

Выполняется под счет педагога 1-8 —затем пауза и снова прыжки *(3-4 раза)*.

КОМПЛЕКС 3

1. И. п. — основная стойка, руки на пояс.
1—2 —шаг вправо, руки через стороны вверх;
вернуться в исходное положение. То же влево *(6 раз)*
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам.
1—2 —поворот туловища вправо, руки в стороны;
3—4 —исходное положение. То же влево. *(6 раз)*
3. И. п. — основная стойка, руки вниз.
1 —руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом;
3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. *(6 раз)*
4. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.
1—руки в стороны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка;
3—выпрямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. То же левой ногой. *(6 раз)*
5. И. п. — основная стойка, прыжки на двух ногах
с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза.
Повторить 2-3 раза.
6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.
1 —руки в стороны; 2 —руки за голову;
3—руки в стороны; 4 —исходное положение. *(6-7раз)*

КОМПЛЕКС 4

1. И. п. — основная стойка руки на пояс.
1—руки в стороны; 2 — руки за голову;
3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. *(6-7раз)*
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.
1 —поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. *(6 раз)*
3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс.
1 —руки в стороны;
2 — наклон к правой *(левой)* ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. *(6 раз)*
4. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища.
На счет 1—8 — имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.
5. И. п. — основная стойка руки за голову.
1—2 —присесть, руки вперед; 3—4 —исходное положение *(6-7раз)*
6. И. п. — основная стойка руки на пояс.
1 — прыжком ноги врозь; 2 -прыжком ноги вместе.
На счет 1-8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки.
Выполняется под счет педагога.

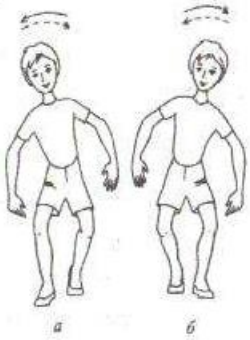
Танцевальные упражнения и элементы

1) *Тело*



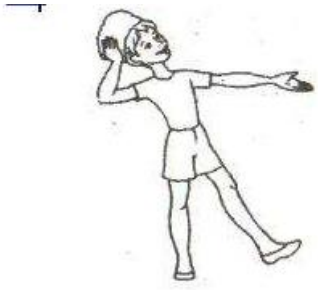
Изображать раскачивание под ветром деревьев, трав и другое.

Сгибаясь в пояснице, наклонять корпус то в одну сторону, то в другую, переводя тяжесть тела с ноги на ногу; при этом руки подняты над головой и качаются из стороны в сторону, изображая ветви деревьев, стебли трав.



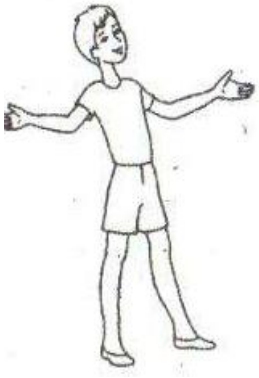
Изображать неуклюжесть

Движения корпуса аналогичны вышеприведенным; при этом руки отведены от корпуса немного в стороны, подчеркивая «тучность» телосложения; ногами можно выполнять топающие, тяжеловесные движения.



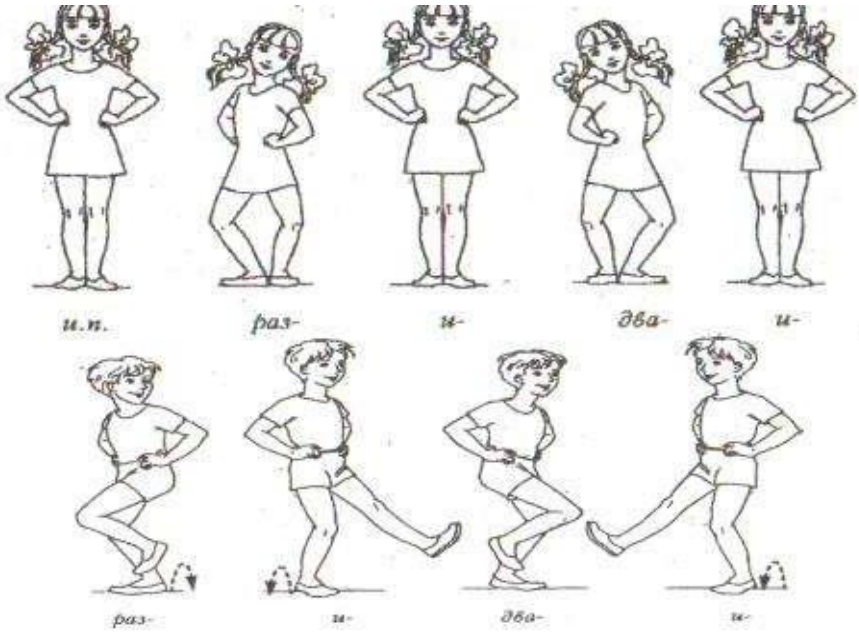
Величайшая степень открытости и жизнерадостности

Корпус прямой, «открытый», прогибается немного назад (в грудном отделе позвоночника);при этом голова откинута назад так, что приходится рукой придерживать головной убор.

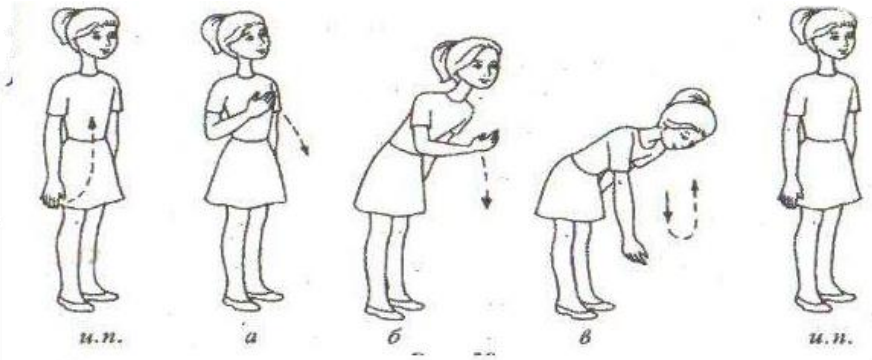


Искреннее приятие в момент радостной встречи; распахнуть объятия.

Корпус прогибается в грудном отделе позвоночника и откидывается назад; при этом исполнитель может отступить на шаг-два назад и развести руки в стороны, ладони повернуты вверх («открыты» партнеру); на лице – выражение радости.



Менять ракурсы, поворачиваясь из стороны в сторону или себя. При этом можно выполнять плясовые «коленца».



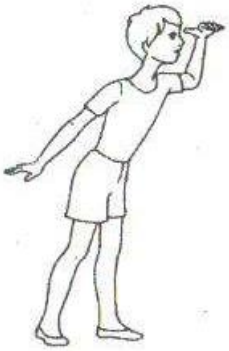
Корпус из прямого положения наклонить вперед (чем ниже поклон, тем больше выражается почтение, уважение). В русском поклоне могут участвовать руки: одну или обе руки приложить к груди, затем вывести их мягко-округло перед собой (в направлении партнера) и опустить вниз (перед собой); при возвращении корпуса в исходное положение руки опускаются вниз. Поклон выполняется стоя, как правило, на выпрямленных в коленях ногах.

2) Руки



Задуматься. Мечтать.

Приложить к щеке ладонь так, чтобы ее основание лежало у подбородка, а пальцы были направлены к виску. При этом можно склонить голову вперед или вбок или слегка поднять вверх; на лице выражение мечтательной рассеянности.



«КОЗЫРЬКОМ»

Смотреть, вглядываться вдаль.

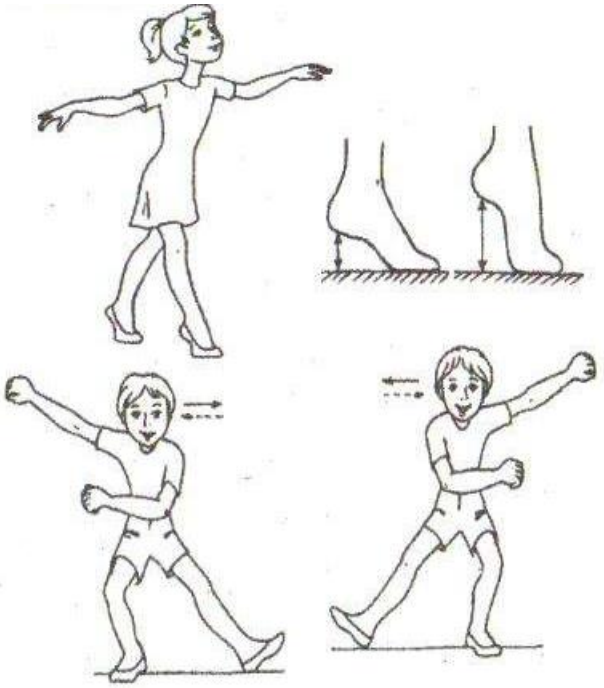
Кисть (ладонью вниз) приставить ко лбу так, чтобы касаться его большим пальцем, остальные пальцы сомкнуты и «козырьком» нависают над глазами. При этом можно сделать выпад на ногу вперед (в сторону); корпус прямой и выведен в направлении устремленного взгляда.



Прислушиваться к звукам пространства

Руку согнуть в локте так, чтобы пальцы (средний и указательный) касались головы позади уха, направленного в сторону предполагаемого источника звука; корпус отвести, наклонить в ту сторону с большим или меньшим выпадом на ногу.

3) Ноги



«ПРИПОДНЯТЬСЯ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ»

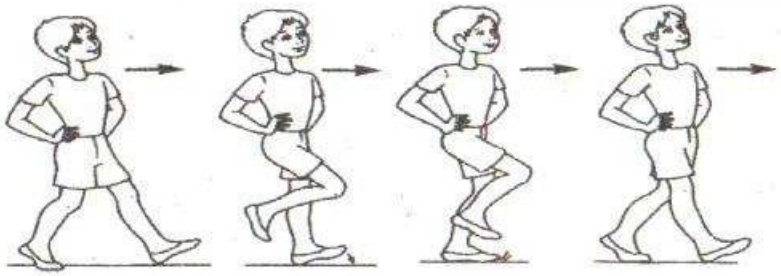
Воздушность, возвышенность, легкость, изящество, стараться казаться выше.

Опора на переднюю часть стопы; пятка приподнимается над полом; «полупальцы» могут быть высокими и низкими – в зависимости от подъема пяток над полом.

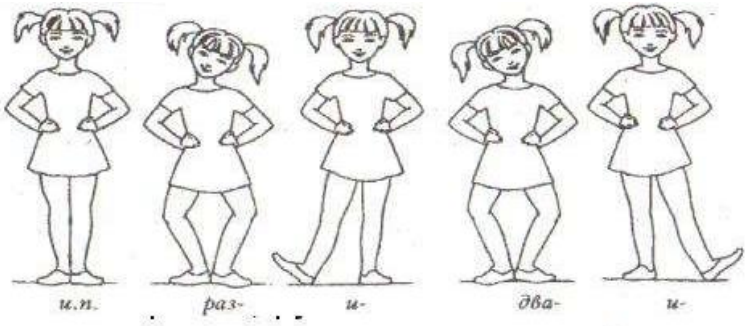
«ПОСТАВИТЬ НОГУ НА ПЯТКУ»»

Задор, задиристость, хвастовство.

Поставить ногу вперед (в сторону) на пятку без перевода на нее тяжести тела. Это – один из элементов многих плясовых движений.

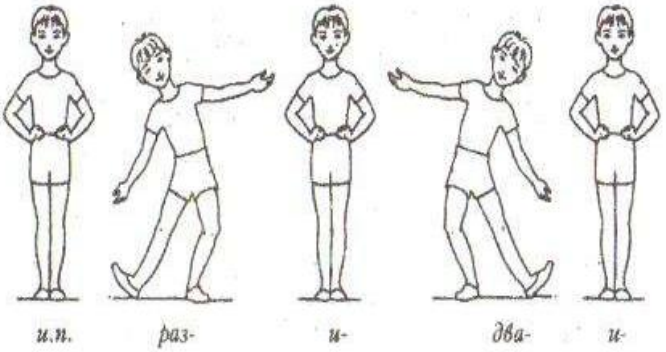


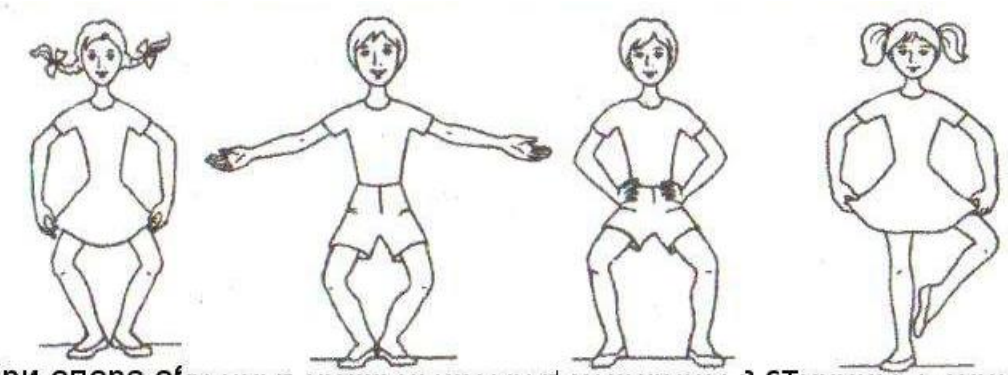
Поставить ногу вперед на пятку и перевести на нее тяжесть тела затем опустить на пол переднюю часть стопы – мягко или с пришлепыванием»). То же самое движение выполняется но с другой



Слегка присесть на двух (пятки вместе, затем ноге

Присев на опорной ноге, вторую (прямую в колене) вывести вперед (или в сторону) на каблук, затем «вырасти « на опорной ноге, одновременно приставив к ней вторую ногу.





При опоре обе ноги полусогнутые и отведены в стороны. Стопы могут быть вместе: пятки согнуты, носки – врозь или на расстоянии друг от друга.

При опоре на одну ногу, вторая нога – прямая – может быть выведена в сторону или вперед, например на каблук.

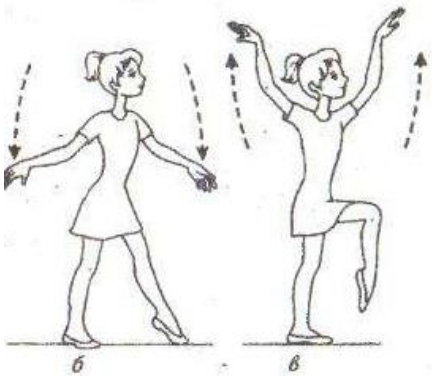
Стоя на прямой ноге, вторую согнуть в колене, направив его в сторону наружу (стопа может быть вытянута носком вниз).



«БОДРЫЙ ШАГ»

Бодрость, приподнятое настроение, праздничность

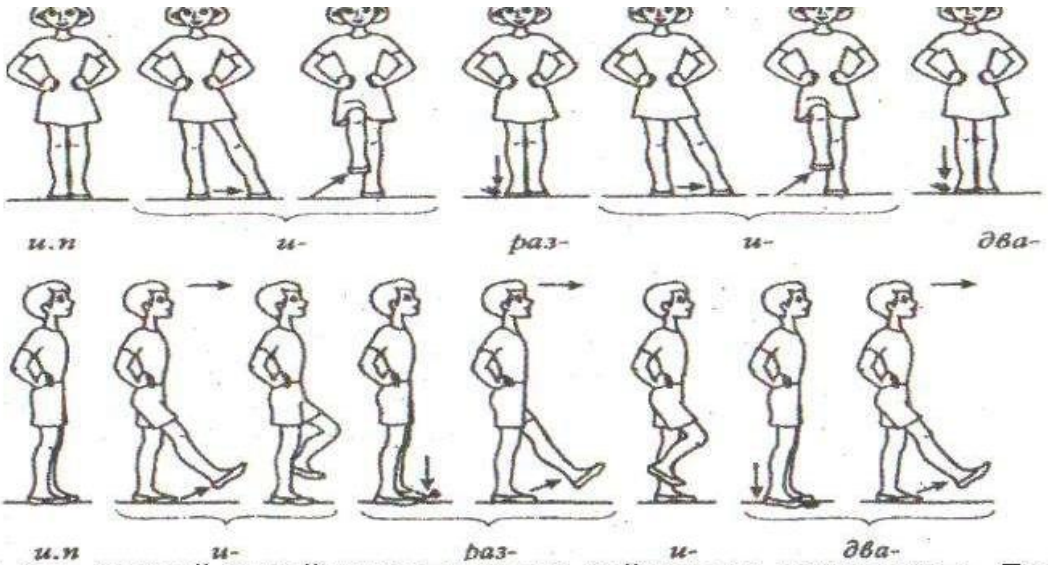
Исполняется бодро, у детей иногда с небольшим подъемом колена (в «прямом» положении). При этом корпус прямой, плечи расправлены, подбородок приподнят; движение рук четкое и скоординировано с движением ног.



«ВЫСОКИЙ ШАГ»

Энергичность, грациозная сила, подражание вышагиванию петуха

Шаг с высоким подъемом колена (в «прямом» положении). Руки чаще всего скоординированы с движением ног; корпус прямой или чуть подается вперед; подбородок приподнят.



Сделать шаг правой ногой; приставляя к ней левую, притопнуть. При этом можно немного присесть, подчеркнув силу удара; корпус прямой. Можно выполнять с одной ноги или с двух ног поочередно.

Зарядка

