

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Объем программы
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Условия реализации программы
- 2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы
- 2.8. Приложение

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Горошинки» имеет художественную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Горошинки» составлена на основе законов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
- Устав МБДОУ «Детский сад № 52 г. Йошкар-Олы «Колибри»

Актуальность программы.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны родителей на развитие у младших дошкольников хореографических навыков, а также интересом детей к данному виду деятельности.

Помимо этого, актуальность программы обусловлена также тем, что в век информационных технологий дети ведут малоподвижный образ жизни, вследствие чего появляются проблемы со здоровьем, как физическим, так и психологическим. Занятия танцами восполняют недостаток двигательной активности, формируют правильную осанку, являются эмоциональной разрядкой. Кроме того, формируются личностные качества ребенка (целеустремленность, уверенность в себе, коммуникабельность), проявляются творческие способности и повышается настроение.

Отличительные особенности программы, новизна.

При разработке данной программы были обобщены и применены, непосредственно к младшему дошкольному возрасту, методические материалы таких авторов как, Т.Барышникова, Н.Зарецкая.

Преимущество данной программы выражено в том, что в ее основе лежит изучение нового направления в хореографии – современный танец.

Отличительной особенностью программы является использование авторского курса хореографа О.Н. Киенко – «Увлекательные танцевальные разминки для детей» (Приложение1). Весь курс построен по принципу: «Каждое движение должно быть в образе».

В качестве музыкального сопровождения используются новые, очень интересные песни с вокалом и «минусовки», чтобы дети сами могли проговаривать и выполнять соответствующие движения с текстовой подсказкой.

Новизна программы является корпоративной (новшество для данной организации).

Адресат программы.

Программа адресована детям от 4 до 5 лет.

Условия набора воспитанников: для обучения принимаются все желающие;

Количество воспитанников - до 15 человек в группе.

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: Очная

Уровень программы:

Уровень программы – стартовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение воспитанниками первоначальных знаний в области хореографии. Дошкольники учатся слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Изучаются основные танцевальные движения, позиции рук и ног, построения и перестроения.

Особенности организации образовательного процесса:

Формы реализации образовательной программы:

Реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного учебного года в данной образовательной организации.

Организационные формы обучения.

Занятия проводятся по группам.

Группы формируются из воспитанников одного возраста.

Состав группы воспитанников – постоянный.

Режим занятий:

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом СанПиН 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41

Группа	День недели	Общее количество часов в неделю	Время	Продолжительность одного академического часа
Средняя группа	Понедельник Среда	2	17.00	20 мин

1.2. Цель и задачи программы:

Цель – формирование личности ребенка, способного к творческому

самовыражению через овладение основами хореографии.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать правильную постановку корпуса.
- Обучить детей основным танцевальным движениям.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- Воспитывать личностные качества (уверенность в свои силы, дисциплинированность, ответственность).
- Воспитывать культуру общения и поведения в коллективе.

Развивающие:

- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развивать творческие способности детей.

1.3. Объём и срок освоения программы

Объём программы – 53 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.4. Содержание программы:

Структура занятия:

1. Вводная часть. Организация детей: занятия начинаются с приветствия, разминки (4 мин).
2. Основная часть занятия. Партерная гимнастика, разучивание танцевальных движений, постановка танца. (13 мин).
3. Заключительная часть. Музыкальная игра, подведение итогов, прощание. (3 мин).

Содержание изучаемого курса по развитию танцевальных навыков можно сгруппировать по следующим разделам:

- Вводное занятие
- Разминка
- Партерная гимнастика
- Азбука музыкального движения
- Работа над репертуаром
- Музыкальная игра
- Итоговое занятие

В возрасте 4-5 лет дошкольники уже могут воспроизводить движения в образах. Исполнение простых сюжетных и парных танцев происходит осмысленно, целенаправленно с анализом своих действий (*наглядно-образное мышление*). Дети свободно фантазируют при помощи выразительных, пластичных танцевальных движений под определенный характер мелодии; вместе с танцевальными движениями использует мимику и пантомимику, хорошо чувствуют ритм. В танцах они начинают развивать творческое воображение, сообразительность, волевые и нравственные качества.

Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто любит танцевать, обладает чувством ритма, имеет творческие задатки.

1.5. Планируемые результаты

По окончании года обучения у детей появляется стойкий интерес и потребность к музыкально-ритмическим занятиям, осваиваются

необходимый объём танцевальных движений. У них формируется основа культуры движения, красивая осанка. Более совершенным становится чувство ритма. Дети понимают ориентировку на себе – правая рука (нога), левая рука (нога), и от себя – (направо, налево, вперёд, назад). Они хорошо ориентируются в пространстве зала и выполняют различные построения и перестроения: в колонну, в шеренгу, в рассыпную, по линии танца, и т.д. Также проявляются такие личностные качества, как уверенность, целеустремлённость, активность, желание показать свои достижения зрителям. Меняется и протекание психических процессов: отмечается сосредоточенность, устойчивость внимания, улучшение запоминания и воспроизведения, проявление творческого воображения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, Темы	Кол-во часов в год			Формы контроля
		Всего	теоретические занятия	практические занятия	
1	Вводное занятие	2	0	2	Наблюдение
2	Разминка	6	0	6	Наблюдение
3	Партерная гимнастика	6	0	6	Наблюдение, самооценка
4	Азбука музыкального движения	14	0	14	Наблюдение
5	Работа над репертуаром	18	0	18	Наблюдение за результатами
6	Музыкальная игра	6	0	6	Наблюдение, взаимоконтроль
7	Итоговое занятие.	1	0	1	Творческий отчет: отчетный концерт, открытое занятие.
Итого: 53					

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема Занятия	Место проведения	Форма контроля
	Октябрь	02 07 09 14 16 21 23	17.00	Групповая	2	Ходим-бегаем Осенние листочки	музыкальный зал	Наблюдение
	Ноябрь	06 11 13	17.00	Групповая	2	Танцевальные шаги	музыкальный зал	Наблюдение

		18 20 25 27				Мы танцуем		
Декабрь		02 04 09 11 16 18	17.00	Групповая	2	Хлопки и притопы Зимушка- зима	музыкальный зал	Наблюдение Опрос
Январь		13 15 20 22 27	17.00	Групповая	2	Заведем хоровод Играем и пляшем	музыкальный зал	Наблюдение
Февраль		03 05 10 12 17 19 24 26	17.00	Групповая	2	Мы шагаем как солдаты Будь ловким	музыкальный зал	Наблюдение
Март		03 05 10 12 17 19 24 26	17.00	Групповая	2	Потанцуем парами Весна приходи	музыкальный зал	Наблюдение
Апрель		02 07 09 14 16 21 23	17.00	Групповая	2	Из маленьких кругов в большой С ленточкой покружимся	музыкальный зал	Наблюдение
Май		05 07 12 14 19	17.00	Групповая	2	Прыжки и подскоки Веселые зверята	музыкальный зал	Наблюдение Опрос
Всего: 53								

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Программа «Горошинки» реализуется на базе МБДОУ №52 «Колибри»
Занятия проводятся в музыкальном зале. Имеется кладовая, где хранится раздаточный материал, атрибуты и костюмы.

Перечень технических средств - компьютер, колонки, фортепиано, музыка на флеш-носителях.

Обучающиеся занимаются в специальной форме для хореографии: мальчики – черные шорты, белая футболка, белые носки, черные чешки; девочки – белый купальник, черная юбочка, белые носки, белые чешки.

Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы (аудио и видео подборка для

разминок, партерной гимнастики и танцев):

<http://secret-terpsihor.com.ua/>

<http://chudesenka.ru/>

<http://lightaudio.ru/>

<http://youtube.com/>

Кадровое обеспечение

№	ФИО	Должность	Образование, год окончания обучения	Повышение квалификации/ профессиональная переподготовка	Общий стаж работы/ стаж работы по специальности
1	Краснова Вероника Георгиевна	Музыкальный руководитель	Высшее, 2011	02.11.2020	16 лет/ 15 лет

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Диагностика уровня хореографических способностей проводится в конце учебного года (май). Основным средством диагностики является наблюдение за детьми в процессе обучения.

Методика предполагает общую систему оценки хореографических способностей по 3-балльной шкале.

3 балла – ребенок выполняет самостоятельно предложенные задания;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

1 балл – ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает.

Высокий уровень от 2,3 до 3 баллов.

Средний уровень от 1,5 до 2,2 балла.

Низкий уровень 1,4 балла и ниже.

К концу учебного года дети средней группы должны овладеть рядом знаний, умений и навыков:

- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом;
- эмоционально передавать игровые образы;
- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку;
- добиваться подтянутости и легкости.
- выполнять различные перестроения.
- хорошо ориентироваться в пространстве музыкального зала.
- знать основные танцевальные движения и уметь их исполнять.

2.5. Оценочные материалы

Выявление хореографических способностей детей проводится по методике Э.П. Костиной.

Диагностика позволяет получить педагогу сведения:

1.О результатах освоения программы каждого обучающегося и группы в целом.

2.О результатах своей работы (узнать на сколько эффективны приемы обучения, что позволяет внести изменения в программу на следующий учебный год)

2.6. Методические материалы

На занятиях по программе используется групповая и индивидуальная формы обучения.

Методы и приёмы:

1. Наглядный метод

- Показ движений в упражнениях.
- Двигательный показ под музыку педагогом.

2. Словесный.

- Беседа о характере музыки, средствах её выразительности.
- Образный рассказ о новом танце.
- Пояснения в ходе выполнения движений
- отработка движений танца под счет
- Поощрение

3. Практический.

- упражнения для развития танцевальных навыков
- последовательное разучивание материала

Образовательные технологии.

Программа подразумевает использование *здоровьесберегающих технологий*. Это реализуется за счет:

- проведения инструктажа по технике безопасности (по сезону);
- постепенного увеличения нагрузки в период всего курса обучения;
- начала занятий с разминки на каждую часть тела, на каждую группу мышц;

- чередования интенсивных упражнений с плавными;

Кроме физиологического аспекта здоровьесберегающих технологий, важно отметить и психологический аспект:

- умение владеть своим телом дарит учащемуся положительные эмоции;
- работа в паре, в команде дает возможность развивать навыки конструктивного и позитивного диалога, что немаловажно для развития психологически здоровой личности.
- положительное подкрепление успешного выполнения движений, танца от педагога также позитивно сказывается на эмоциональном состоянии ребенка.

Одной из самой актуальной педагогической технологией в танцевальном искусстве является – ***игровая технология***, применяемая на занятиях по данной программе. Игра помогает развивать способности детей, так как погружает ребенка в ситуацию успеха (ему все интересно, у него все получается). С помощью данной технологии можно научить младших дошкольников такому процессу, как развитие координации движений на основе несложных элементов музыкальной игры. Успешно освоив через игру базовый уровень танцевальных умений и навыков, дети чувствуют себя

уверенней в коллективе, у них повышается самооценка. Они учатся плодотворно взаимодействовать друг с другом и получать удовольствие от коллективного творчества, укрепляются межличностные отношения, совершенствуются коммуникативные навыки.

2.7. Список литературы

1. Барышникова, Т. С. Азбука хореографии: учебное пособие. – М.: Книга, 1999. – 265 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. – М.: Аркти, 2005. – 108 с.
3. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
5. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
6. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
7. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
8. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

2.8. Приложение



Танцевальная разминка «Аист» (октябрь)

1. Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
(Пружинка)

2. Топай правой ногою,
Топай левой ногою,
Снова — правой ногою,
Снова — левой ногою.
После — правой ногою,
После — левой ногою.
И когда придешь домой.
Потанцуем — мы с тобою! *(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)*

3. Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

4. Мы теперь плывём по морю,
И резвимся на просторе.
Веселее загребай,
И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)

5. А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь!

*(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»
затем присесть на корточки, руки опустить вниз)*

6. Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем.
(Поднимать и опускать плечи.)

7. Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем.
(Руки перед грудью, рывки руками.)

8. Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно!
(Прыжки на месте.)

9. Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем.
(Ходьба на месте.)

10. От души мы потянулись,
(Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И домой к себе вернулись.



Танцевальная разминка «Осень»

(ноябрь)

Меж еловых мягких лап,
Дождик тихо, кап-кап-кап.
(Дети выполняют полуприседания с раскрытием рук перед собой ладонками вверх)

Сапоги надеть нам нужно,
И пойдем гулять по лужам.
(Дети выполняют шаги на месте)

Где сучок давно засох,
Вырос серый мох, мох.

Где листок к листку прилип,
Появился гриб, гриб, гриб.
(Дети медленно вырастают и медленно поднимаются)

Кто нашел его друзья?
(Стоим прямо пожимая плечами вверх-вниз)
Это я, это я!
(Наклоны головой вниз, прижимая рукой к груди – указывая на себя)

Кто нашел его друзья?
(Стоим прямо пожимая плечами вверх-вниз)
Это я, это я!
(Наклоны головой вниз, прижимая рукой к груди – указывая на себя)

Ветер дует нам в лицо,
(Руками машем себе в лицо)
Закачалось деревцо.
(Руки подняты вверх, выполняем покачивающие движения вправо – влево)

Ветер тише, тише, тише,
(Приседания руки вперед)
Деревцо все выше, выше.
(Плавно поднимаясь, руки вверх встать на носочки)

Из сугроба на опушке,
Чьи-то выглянули ушки.
(Дети присели на корточки, кисти рук прижаты к голове, «зайка шевелит ушками»)

И помчался скок- скок,
Белый маленький зверек.

(Легкий бег на месте)

Вот запрыгал он проворно,
По тропинкам, по зеленым.

(Прыжки на месте)

Ветер у деревьев кружит,
Шевелит зайчишке ушки.

(Маховые движения руками перед собой)

Ветер, ветер, поиграй-ка,

(Хлопки в ладоши)

Не догнать лихого зайку.

(Бег на месте)

Лучше улицы мети,

Или мельницы крути

(Выполняем руками моторчик)



Танцевальная разминка «На дворе мороз и ветер» (декабрь)

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети.

Ножки выше поднимают,

Дружно весело шагают.

(Дети шагают по кругу, высоко поднимая ножки)

Не замерзнут наши ножки,

Мы побегаем немножко.

Вот как бегать мы умеем,

Наши ножки мы согреем.

(Легкий бег по кругу)

Не замерзнут ручки крошки,

Мы похлопаем в ладошки.

Вот как хлопать мы умеем,

Вот как ручки мы согреем.

(Бросок ножки на 90 градусов, и хлопок под поднятой ногой)

Вот летят - летят снежинки,

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками,
И покажем дома маме.
(Бег на носочках, и взмахи руками)

А вокруг лежат сугробы
Снегом замело дорогу.
(Присели на корточки и шаги по кругу)
Не замерзнуть в поле чтобы,
Мы попрыгаем немного.
(Шаги высоко поднимая ножки)

Ветер снег вверх поднимает,
И на землю опускает.
Тянемся мы вверх и вниз,
И на дорожку улеглись.
(Дети идут по кругу и тянутся вверх, поднимая руки, затем опускают руки вниз, присевши на корточки)



Танцевальная разминка «Чудеса на Севере» (январь)

1. В царстве холода и стужи, все кругом сковали льды.

(Повороты головы вправо – влево)

Серебристые метели, запорошили следы.

(И.п.: стоя – ноги врозь, руки внизу с раскрытыми ладонями. «Раз» – поднять правую руку вверх, ладони вниз, с одновременным поворотом головы, «Два» – исходное положение, «Три» – повторит то же влево, «Четыре» – исходное положение)

2. Воеет ветер, злится вьюга, заметая все кругом.

(И.п.: стоя – ноги врозь, руки вверх с раскрытой ладонью.

На каждый счет выполнить наклоны в стороны.)

И осыпана округа, белоснежным серебром.

(И.п.: стоя – ноги врозь, руки в стороны.

На каждый счет выполнить поворот туловища направо и налево.)

3. В белой тундре, где снега, он растит свои рога –

(Раскрываем руки в стороны и подносим вверх, показывая «рожки оленя», затем вновь опускаем руки в стороны)

Гордый северный олень! Царь всех северных зверей!

(Выполнить на месте «Олений бег»)

4. А белые медведи немного косолапы,

Белые медведи немного толстопята.

(Имитируем шаги медведей)

Вот они шагают дружно, для порядка это нужно.

(Берутся за руки по парам и ходят как «мишки»)

5. Лыжи с палками возьмём, и на лыжах и мы пойдём.

Вьюга да метелица, по дорожке стелется...

(Имитируем ходьбу на лыжах)

Ох, нелёгкок этот путь, надо дети, отдохнуть.

(И.п.: широкая стойка, руки на бедре.

На каждый счет выполнить небольшие прыжки на двух ногах, затем присесть на корточки)



Танцевальная разминка «Забавные превращения» (февраль)

Мы поднимем руки вверх
Сразу станем выше всех.

(Простой шаг подымая руки вверх, корпус подтянут)

Вот идет подъемный кран,
Грузы перевозит сам.

(Руки на пояс, выполняем шаги высоко поднимая колени)

Руки ниже опусти,
И достанешь до земли.

(Присесть на корточки и шаги по кругу)

Тихо, тихо, мышь идет,
Потому, что рядом кот.

(Легкий бег на носочках, ручки возле груди)

Неваляшки малыши,
Даже очень хороши.
Низко наклоняются,
Звоном заливаются.

(Руки на пояс, ножки на ширине плеч, выполняем шаги с наклоном корпуса вправо и влево)

Гоп-гоп-конь живой,
С настоящей головой.
С настоящей гривой,
Вот какой красивый.

(Боковой галоп по кругу, руки вытянуты вперед, как будто держат вожжи)

Пони бегают по кругу,
Улыбнется мне как другу.
Если очень захочу,
Вместе с пони поскачу.

(Прямой галоп)

На, колени руки сложим,
На кого же мы похожи.

Это карлик старичок,
Он согнулся как крючок.
(Присесть положив руки на колени, шаги с продвижением вперед)

Вот шагает великан,
Как большой подъемный кран.
Рощу, речку и луга,
Он пройдет за два шага.
(Руки раскрыть в стороны, выполняем шаги с выбросом ножки на 90 градусов)

По улице машины,
Шуршат своими шинами.
Красный свет дороги - нет.
Желтый свет подожди,
А зеленый свет – кати.
(Бег змейкой на носочках, имитируя в руках руль)

Шел по лесу добрый гном
С разноцветным колпачком.
Шел и песню напевал,
И вразвалочку шагал.
(Подскоки)

Двугорбый верблюду
По пустыне идет.
Шагает достойно,
Поклажу несет.
*(Наклон вперед, касаясь ладошками пола.
Идем вперед поочередно шагая ножками и ладошками)*

Вот шагает добрый слон
Всем на свете шлет поклон.
(Приставные шаги вперед, с наклоном корпуса. Руки на пояс)

Вот олень- красавец стройный
Благородный и спокойный.
У него рога ветвисты.
Ноги тонки, ноги быстры.
(Ручки над головой скрестить – «Рожки» и бег высоко поднимая колени)



Танцевальная разминка «Веселый зоосад» (март)

Мы шагаем в зоосад,
Побывать там каждый рад.
Все мы весело шагаем,
И движенья выполняем.
(Ходьба на месте)

Там медведи, и пингвины,
Попугай и павлины.
Там жирафы и слоны
Обезьяны, тигры, львы.
(Повороты корпуса вправо- влево, руки на поясе)

Там смешные обезьяны,
Раскачали как лианы.
(Стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с расставленными в стороны пальцами согнуты в локтях. Дети выполняют - полуприседания.)
Что пружинят вниз и вверх,
И взлетают выше всех.
(Прыжки с хлопками над головой)

А вот добрый умный слон,
Посылает всем поклон.
Он кивает головой,
И знакомиться с тобой.
(Ноги на ширине плеч, дети выполняют наклоны туловищем вперед – вправо, вперед – влево)

Вот змея она пугает,
(Волнообразные движения правой рукой)
И к себе не подпускает.
(Волнообразные движения левой рукой)
По земле ползет она,
Извивается слегка.
(Волнообразные движения туловищем)

Вот и вечер наступает,
Зоосад наш засыпает.
Засыпает до утра,
Нам уже домой пора
(Ходьба на месте с поднятием и опусканием рук)



Танцевальная разминка «Вместе по лесу идем» (апрель, май)

1. Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг.

(Ходьба на месте.)

Тысяча цветов вокруг!

(Потягивания — руки в стороны.)

2. Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр,

И направо, и налево.

(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)

3. К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули.

(Потягивания — руки вверх.)

А потом мы приседаем,

Нашу спинку округляем.

(Присесть немножко скруглив спинку)

4. Во дворе растёт подсолнух

Утром тянется он к солнцу.

(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже.

(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)

5. Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот.

(Вращение прямых рук вперёд и назад.)

6. Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал.

(Наклоны корпуса вперёд-назад.)

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт.

(Рывки руками перед грудью.)

7. Вот летит большая птица

Плавно кружит над рекой.

(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)

Наконец, она садится

На корягу над водой.

(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

8. Будем вместе приседать,

Раз, два, три, четыре, пять.

(Приседания.)

Мы размялись от души,

И на место вновь спешим.

(Дети идут на места.)

