Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка детский сад № 21

поселка им.М.Горького

Муниципального образования

Кавказский район

Утверждена на педагогическом совете

МБДОУ ЦРР детский сад №21

Протокол №\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 года

Заведующий МБДОУ ЦРР дет. сад №21

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Згурская Н.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ТАНЦЕВАЛЬНОГО КРУЖКА**

**«ЗВЕЗДОЧКИ»**

*Направление: Художественно-эстетическое.*

*Режим работы кружка: четверг, пятница 15.10 – 15.40*

*Возраст: 5-7 лет.*

Руководитель кружка:

Путырская Н.А.

**Пояснительная записка.**

Интонация, мелодия, лад, ритм, гармония

отражают окружающую нас действительность-природу,

мир человеческих чувств, историю ,будущее человечества.

В. Сухомлинский

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.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

**Содержание и цели программы**

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются:

1. Танцевально-ритмическая гимнастика, в которую входят:

- игроритмика

- игрогимнастика

- игротанцы

- диско-разминка

2. Нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика

- пальчиковая гимнастика

- игровой самомассаж

- музыкально-подвижные игры

3. Креативная гимнастика:

- музыкально-творческие игры

- специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создание двигательного режима, положительного психологического настроя, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку;

- содействовать профилактике плоскостопия;

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих и созидательных способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Структура программы**

Научно- методическое пособие используется в форме кружковой работы.

Программа рассчитана на один год обучения детей от 5 до 7 лет. Дети посещают кружок по желанию. Кроме этого учитываются индивидуальные способности каждого ребенка. Возрастной состав кружка, таким образом, смешанный.

Количество занятий: 2 раза в неделю (четверг, пятница), в учебном году – 68 занятий.

Продолжительность занятия: 25-30 минут.

Количество детей: 12 человек.

Программа состоит из раздела соответствующего содержанию 1-го года обучения с учетом динамики развития танцевальных возможностей детей в том или ином возрастном периоде.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

1. Светлый просторный зал.

2. Технические средства.

Ожидаемые результаты:

1. Разработка эффективной комплексной системы формирования здоровья детей дошкольного возраста.

2. Улучшение физического развития.

3. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности.

**Рецензия**

*на дополнительную образовательную программу танцевального кружка «Звёздочки», рассчитанную на детей  дошкольного возраста с 5 до 7 лет в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении Центре развития ребенка детский сад № 21*

Автор программы: Путырская Надежда Анатольевна, воспитатель МБДОУ ЦРР

Д/с № 21.

Учреждение, реализующее программу: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка детский сад № 21 п.им.М.Горького муниципального образования Кавказский район.

Направленность, в рамках которой реализуется программа танцевального кружка «Звёздочки» художественно - эстетическое.

Вид детского объединения, в рамках которого реализуется данная программа: дети подготовительной группы, не имеющие специальной подготовки.

Возраст детей: 5-7 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Занятия в кружке направлены на общее развитие дошкольников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы видов танцев, объединенных в отдельные танцевально - тренировочные комплексы, игры и танцевальные композиции. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

Реализация данной программы позволить улучшить физическое развитие детей, повысить устойчивость к утомлению и повышению работоспособности.

Ведущей концептуальной идеей программы, подчиненной основной цели - повышение индекса здоровья детей через использование современных здоровьесберегающих технологий, всестороннее развитие личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, является создание условий для физического развития и снижения заболеваемости воспитанников, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с индивидуальными особенностями развития.

Интеграция основного и дополнительного образования как равноправных компонентов единого процесса социализации детей образуют оздоровительно - развивающее пространство развития и социализации личности ребенка.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей и способствует:

- стимулированию детей к двигательной активности;

- развитию физических качеств;

- развитию творческих способностей личности;

- поддержанию стремления к самостоятельной деятельности;

- творческому использованию жизненного опыта детей;

- самоопределению ребёнка в рамках ведущей деятельности.

Для достижения поставленной цели использовались следующие средства и методы:

- метод цикличности,

- метод обучения детей самомониторингу здоровья, интеграции занятий,

- игра, танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, креативная гимнастика, музыкальное сопровождение.

Программа носит целостный характер, выделены структурные части, основные компоненты представлены внутри частей, согласованы цели, задачи и способы их достижения.

Пояснительная записка составлена педагогически грамотно. Язык и стиль изложения четкий, ясный, доказательный, логичный. Тематический план учитывает основные требования к организации оздоровительного процесса в МБДОУ ЦРР Д/с № 21.

Содержание программы носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики, психологии и физиологии детей дошкольного возраста.

Методическое обеспечение программы достаточно полно представляет художественно – эстетические, оздоровительно – развивающие условия, необходимые для формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

***Перспективный план обучения.***

**Октябрь.**

*1.Диско-разминка.*

Ходьба обыкновенная: учить сохранять правильное положение корпуса, ступни становить параллельно друг друга, опорой при этом должен служить поясничные позвонки. Учить держать лопатки сближенными, грудь приподнятой, не поднимать плечи.

Боковой галоп: повернувшись лицом к центру круга, уметь останавливаться прыжком на двух ногах. Не поворачивать корпус в сторону движения.

Ходьба на месте, поочередно двигая плечами вверх и вниз, приседая и выпрямляясь, легко переносить вес тела с одной ноги на другую. Координировать движение плеч с движением корпуса.

Полуприседания с наклоном головы (влево, вправо, вперед, назад), учить расслаблять мышцы шеи. Развивать гибкость шейного отдела позвоночника.

Наклоны в стороны, учить детей начинать движение сразу после вступления.

Махи согнутой ногой, учить энергично поднимать ноги, сохраняя равновесие.

Прыжки (высокие), продолжать учить детей подпрыгивать, энергично отталкиваясь от пола.

*2. Игропластика.*

Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса - лежа на спине, сгибание разгибание ног - «велосипед»).

Речитатив:

Я сижу на велосипеде,

Только вверх ногами.

И кручу педали весело ногами.

Эх, прокачу! Эх, прокачу!

Едем, едем - не спешим,

А устанем - отдохнем.

*3. Разучивание танца.*

*4. Музыкально - подвижная игра* «Птица в клетке».

*5. Игровой самомассаж.* Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в обзорно игровой форме. Для кистей и пальцев.

**Ноябрь-декабрь**

*1. Диско-разминка:*

Ходьба обыкновенная по кругу в чередовании с пружинящим шагом, закреплять умение детей шагать в характере музыки. Точно вместе с музыкой начинать и заканчивать ходьбу. Различать динамические оттенки.

Боковой галоп в чередовании с подскоками, двигаться ритмично, грациозно. Добиваться предельной выразительности при исполнении этих движений.

Ходьба на месте с полукруговыми движениями головы к левому плечу, затем к правому, развивать гибкость шейного отдела позвоночника, плавно переводя голову из одного положения в другое.

Полуприседания с поворотом туловища вправо и влево, следить за координацией движения рук, ног, бедер, ступней, коленей. Развивать эластичность мышц при покачивании.

Наклоны туловища вправо и влево, выполнять движения активно, динамично.

Махи согнутой ногой вперед, делать махи, сохраняя равновесие и правильное положение корпуса.

Прыжки (2-3 видов), продолжать развивать, умение легко отрываться от пола.

*2. Игропластика.*

Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях.

Чтоб красиво нам ходить,

Надо мышцы укрепить,

Живот и спинку подкачаем,

Осанку гордую поставим.

«Укрепи животик» - из положения лежа на спине поднимание согнутых ног.

«Укрепи спинку» - лежа на животе, руки вверх, прогнуться.

«Отдых» - ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение.

*3. Разучивание танцевальных движений.*

*4. Музыкально - творческая игра* « Танец огня».

*5. Игроритмика.* Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.

**Январь-февраль**

*1. Диско-разминка.*

Чередование ходьбы, высоко поднимая колени с подскоками, развивать умение свободно переходить от активного шага к лёгкому подскоку.

Боковой галоп повернувшись лицом к центру круга, в чередовании с кружением на подскоке вокруг себя, следить за правильной координацией рук и ног, передавать в движении лёгкий характер музыки.

Ходьба на месте перенося вес тела, ходьба вперёд-назад, вправо вокруг себя, влево вокруг себя, учить детей начинать движение с носка. Ритмично сгибать и разгибать колени.

Круговое движение рук со сжиманием и разжиманием кулачков, выполнять движения ритмично. Избегать напряжения кистей рук.

Круговые движения туловищем начинать движения вместе с музыкой, не отставая и не опережая её. Сохранять равновесие.

Прыжки на одной ноге, сгибая и разгибая свободную ногу, учить добавлять произвольные движения руками и головой.

*2. Игроритмика.*

Выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта.

Стоя, руки на поясе. Наклон вперёд, выпрямиться, притоп.

*3. Обучение танцам.*

*4. Музыкально-подвижная игра* «Ручеек».

*5. Упражнения на расслабление мышц, дыхание и на укрепление осанки.*

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Воздух мягко набираем. Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.

Пусть летит он к облакам. Вдох.

Помогу ему я сам! Выдох.

**Март-апрель**

*1. Диско-разминка:*

Пружинящий шаг в чередовании с подскоками, совершенствовать сильный энергичный подскок. Уметь четко переходить от активного движения к более спокойному, плавному.

Круговые движения руками (поочередно правой, левой) - учить отмечать сильные доли в тактах. Добиваться, чтобы дети чувствовали моменты расслабления мышц рук.

Покачивание руками и туловищем (руки в стороны), продолжать учить детей дополнять движения с расслаблением полусогнутых коленей.

Наклоны туловища вперед, учить прогибать и выпрямлять спину.

Круговые движения бедрами, совершенствовать умение переносить вес тела с одной ноги на другую, покачивая бедрами.

Прыжки, закреплять умение детей ритмично подпрыгивать, сохраняя правильное положение корпуса.

*2. Акробатическое упражнение* - держать корпус прямо, сохранять равновесие. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

Речитатив:

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Ногу правую держи,

Да смотри не упади.

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый?!

*3. Обучение танцам.*

*4. Музыкально - подвижная игра* «Распутай веревочку».

*5. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.*

Один, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже -

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко - легко подышим.

**Май**

Отчетный концерт «Выпускной».

**Литература:**

1. «Фольклор - музыка - театр», под редакцией С. И. Мерзлякова, издательство «Владос» 1999 г.

2. « Са - Фи - Дансе» Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина, Санкт - Петербург «Детство - пресс», 2000 г.

3. «Учите детей танцевать»Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная, изд. «Владос» 2003 г.

**Родительское собрание «Всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений»**

«От красивых образов мы перейдем к

красивым мыслям, от красивых

мыслей к красивой жизни и от

красивой жизни к абсолютной красоте»

Платон

В наше социально-ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично-успешной личности ребёнка.

В жизни каждой семьи наступает момент, когда родители задумываются над тем, в каком творческом направлении «отправить» ребёнка и как его развивать. Очень многие выбирают для своего ребёнка занятия танцем, для малышей, как правило, все начинается с ритмики и ритмических движений. На таких занятиях ребёнок не только научится красиво танцевать, двигаться, держать осанку, но и будет развиваться духовно. Ведь танец - это творчество, танец - это именно тот вид искусства, который поможет ребёнку раскрыться, показать окружающим, как он видит этот мир. Что говорить о том, как важно для девочек и мальчиков понятие «первый танец», ведь они хотят чувствовать себя настоящими принцессами и принцами на балах, как в сказках.

Детские танцы - это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни. Основная цель на занятиях ритмики с дошкольниками - всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка, средствами музыки и ритмических движений.

Для полноценного восприятия музыкальных произведений на занятиях ритмики и его творческого отображения в танце необходимо помочь детям понять специальный язык музыки, его характер, жанр и особенности ритмического рисунка. Для развития творческой исполнительской деятельности в танце, детям нужно более углубленного изучать и понимать особенности того или иного музыкального произведения - это несомненно способствует совсем иному осмыслению хореографического и музыкального искусств. Это дает детям возможность поднять свой творческий потенциал на иной более высокий уровень и открыть новые интересные возможности в творческом процессе.

На занятиях ритмики предоставляется возможность полноценно развивать индивидуальные особенности каждого ребенка, сформировывать хороший эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребенка.

Гармония (от греч.) – «согласие, лад, красота». Чувство гармонии является наиболее правильной организацией содержания, упорядоченностью структуры предмета, явления, придающей им стройность и законченность. Способность обнаруживать гармонию в жизни, искусстве и вносить её в практику, во всю многообразную нашу жизнь, является великим человеческим умением, приносящим радость бытия всем, кто этим чувством наделен. Немаловажную роль в творческой активности и развитии духовного мира ребенка играет формирование эстетического вкуса. Как же можно развить эстетический вкус?

Эстетический вкус воспитывается, во-первых, благодаря развитию способности ощущать выразительность искусства, понимать язык искусства; во-вторых, теоретическому обучению, в-третьих, творческой и исполнительской деятельности детей на детских утренниках, концертах и творческих вечерах.

Подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы помочь раскрыть его творческие таланты, научить общаться, выражать себя, чувствовать себя уверенно в жизни, повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям.

Каждый ребенок придумывает танец для выбранной эмоции. Большое удовольствие у детей вызывает именно сочинение своих танцев, где они могли выразить свои чувства в безопасной форме. Интересное наблюдение состоит в том, что в этом возрасте дети неохотно играют отрицательных персонажей, предпочитая изображать принцесс и принцев, но они с энтузиазмом сочиняют танец злости, становясь злостью, исполняя ее танец.

Значимость выражения эмоций через движение состоит в том, что именно таким образом осуществляется знакомство с собственными эмоциями, их принятие, а также развитие психологической способности переживать собственные чувства и принимать их у других. На успешность решения поставленной задачи большое влияние оказывает умение слушать, анализировать и понимать музыкальное произведение, что способствует проявлению более яркого и творческого образа в танце. Навыки музыкального восприятия помогают прослеживать становление музыкального образа, его характер и чутко воспроизводить ритмический рисунок.

Начиная заниматься танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим. Таким образом, танец является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. Он воспитывает те способности, которые управляют взаимодействием духа и тела и помогают проявлять вовне то, что находится внутри нас. Занятия танцами дарят ребенку радость движения, общения, обогащают его внутренний мир и помогают познать себя.

**Консультация для педагогов «Психотерапевтические возможности движения и танца при работе с детьми дошкольного возраста»**

На возможностях влияния на психику с помощью работы с телом основаны различные системы телесно-ориентированной психотерапии, в том числе двигательной и танцевальной, которые сейчас приобретают всё большую популярность. Это в значительной степени связано с тем, что современному состоянию человеческого общества присуще преувеличение рационального начала, чрезмерное внимание к интеллекту, социальным достижениям и подавление инстинктивного, «дикого».

В последнее время возникла ситуация, когда особенно сильно от этого могут пострадать дети дошкольного возраста. Многих родителей очень рано начинает волновать тема образования собственных детей. Появляется тревога, сможет ли ребёнок поступить в престижную школу, вуз; и многие родители начинают беспокоиться об этом заранее и готовить ребёнка и к самому поступлению в школу, и к последующей учёбе в ней. Происходит слишком раннее обучение математике, письму и чтению, и уделяется недостаточно внимания эстетическому развитию ребёнка (музыке, пению, танцу, рисунку, и т.п.). Всё это приводит к тому, что у ребёнка начинает усиленно развиваться левое полушарие в ущерб правому, и очень важная область психики (эмоции, интуиция) остаётся недоразвитой, выпадает. Это может самым непосредственным образом негативно сказаться на дальнейшем развитии ребёнка.

Имеющиеся работы по танцедвигательной терапии носят в значительной степени общетеоретический, отвлечённый характер. В них почти невозможно обнаружить конкретные рекомендации, методики и т.д. А литература по психологическим аспектам движения у детей, по крайней мере, на русском языке, практически отсутствует вообще.

Мне хочется рассказать о конкретных играх, решающих определённые психологические задачи и позволяющей работать с определёнными психологическими проблемами дошкольников с использованием возможностей движения, танца, игр и т.д.

Упражнение, направленное на реализацию потребности детей быть увиденными:

*«Творческая импровизация».*

Руководитель задает детям различную музыку: вальс, марш, полька. На музыку вальса дети придумывают легкие плавные движения. На музыку марша изображают солдатиков, гимнастов и т. д. На музыку польки дети прыгают, бегают, изображая зайчиков, белочек.

Лучшую творческую импровизацию руководитель отмечает и показывает всем.

*«Танец огня».*

Фантазии величия:

*«Сад».*

Тревожность, страхи; умение обороняться:

*«Распутай веревочку», «Птица в клетке».*

Игра направлена на развитие быстроты и ловкости. Упражнения на релаксацию. Для лучшей релаксации полезно сочетать движения с дыханием, а также различными образами. Детское воображение с большим удовольствием окунается в захватывающую историю. Поэтому важно придумывать истории с интересным сюжетом, которые бы одновременно способствовали расслаблению.

Одной из высших форм движения является танец, часто являющийся свободным выражением творческой фантазии.

Особенно велики возможности движения и танца при работе с детьми дошкольного возраста. Для многих детей в этом возрасте движение и танец являются важными средствами коммуникации. Кроме того, само движение, его особенности, характер позволяют много сказать о ребёнке, являясь очень информативными.

Совсем не обязательно работать исключительно в рамках танцедвигательной терапии. Наиболее эффективно возможности движения и танца при работе с детьми дошкольного возраста проявляются во взаимодействии с другими видами творчества (рисунок, метафоры, истории).

**Описание танцев.**

***«Танец с зонтиками»***

Песня «Загадка-осень» исп. Т.Буланова.

Девочки выходят друг за другом с зонтиками на плече.

1 куплет:

Приставной шаг вправо - пружинка, тоже влево – пружинка;

Через одну идут вперёд и назад;

Повторение приставного шага;

Припев:

Обходят друг друга, качая зонтиками вправо – влево;

Кружатся, подняв зонтик вверх.

2 куплет:

Идут кругом, крутя зонтиком сбоку;

Ставят зонтик на пол и обходят его.

Проигрыш:

Бегают по залу врассыпную, зонтики подняты вверх;

Выстраиваются в одну линию.

Повтор движений припева.

\*\*\****«Танцуй веселей»***

Песня «Танцуй веселей» исп. гр. «Кар – мэн»

Мальчики выходят подскоками.

1 куплет:

Два шага в сторону, руки перед собой;

«Окошко» руками резкими движениями;

Руки поставлены «ладьёй», прихлопнуть сначала по одной

ладони, затем по другой;

Припев:

4 маха ногами вперёд, продвигаясь вперёд;

7 шагов назад, широко расставив ноги.

2 куплет:

Ногу вперёд и руку в кулак вперёд (рэп),

поочерёдно левую и правую;

Руки «ладьёй» шаг вперёд, руку вперёд,

тоже другой рукой и ногой;

Проигрыш:

Медленно вести рукой вправо – влево;

Ногу назад, скрещивая (рэп);

Заканчивать: упасть на колени,

широко расставив, руку в кулаке вверх.

\*\*\****«Зима – хороша!»***

Песня «Новогодняя» исп. гр. «Дилижанс».

Выбегают девочки и строятся в шахматном порядке.

1 куплет:

Выход на пятки, разводя руки в стороны, возвращаясь,

хлопок по ногам;

Припев:

Руки сложены «Полочкой»

Два шага влево, два вправо с притопом.

Проигрыш:

Руки вверх, шире пальцы, двигая вправо-влево.

2 куплет:

На счёт 1,2,3 –шаги вперёд,

На 4 - притоп, руки согнуты в локтях;

Тоже возвращаясь обратно.

3 куплет:

Стоя на месте, поворачивать туловище вправо, влево,

выполняя движения кулачками.

Проигрыш:

Движение по кругу с поднятыми руками вверх.

Заключение:

Поклон, руки назад.

\*\*\*

***«Фонарики»***

Муз. Штраус «Полька «Трик-трак».

Дети выстраиваются в одну линию, держа фонарики в правой руке;

Пружинка с покачиванием фонарика вправо-влево;

Ходьба по кругу приставным шагом с пружинкой, фонарик впереди себя;

Шаг в круг, фонарик вверх;

Шаг назад, фонарик вниз;

Бег по кругу, фонарик вверх - сбоку;

Возвращение и построение в одну линию;

Фонарик поставить на пол, ходьба вокруг фонарика приставным шагом;

Взять фонарик левой рукой, зацепиться за руки, идти по кругу;

Выстроиться в одну линию, по очереди присаживаются на пол.

\*\*\*

***«Петрушки»***

Муз. Штраус «Полька «Пиццикато»

Дети подскоками выбегают с погремушками в руках и выстраиваются в одну линию;

Шумят погремушками справо-слева, подскоками кружатся вокруг себя;

Бег подскоками по кругу и выстраиваются в линию;

Ударяют погремушками то по правому колену, то по левому, кружатся подскоками вокруг себя;

Бег подскоками по кругу, погремушки вверху;

Выстраиваются в линию и садятся на пол широко раздвинув ноги, погремушки вверх, поклон.

\*\*\*

***«Полька»***

Исп. DJ Слон «Финская полька».

Дети выбегают подскоками парами, держась за руки.

1 куплет:

Пятка-носик, 3 притопа поочередно то правой, то левой ногой;

Кружатся под локоть, хлопок в ладоши;

2 куплет:

Шаги навстречу друг другу, соединяют противоположные

ладошки и обходят друг друга.

3 куплет:

Мальчик поворачивается к девочке и выполняет присядку,

девочка – пружинку с поворотами;

Кружатся под локоть, хлопок в ладоши и

кружение в другую сторону.

4 куплет:

Повтор движений 1 куплета.

Проигрыш:

Девочки танцуют «ламбаду», мальчики хлопают;

Мальчики берут девочек под локоть и подскоками по кругу.

5 куплет:

Девочки кружатся вокруг себя, мальчики вприсяде

выбрасывают ноги вперёд;

Мальчики берут девочек под локоть и прогулочным

шагом уходят;

Быстро выбегают, поклон и убегают.

\*\*\*

***«В мире животных»***

Муз. X-MODE & DJ NILL «ANIMAL»

Из приседа дети встают по очереди;

Руки в замок, ударяют по коленям и плечам поочередно;

Выпрыгивание вверх, широко ноги в стороны;

Повтор движений кулачками;

Девочки прыжки с поворотом в сторону и вертят «хвостиками» (на четыре стороны), мальчики ногу назад - крест (рэп);

Шаг в сторону и поворот вокруг себя, вертят «хвостиками»;

Поворачиваются друг к другу и играют «лапками»;

«Летают» врассыпную по залу, выстраиваются в линию;

Девочки закручиваются к мальчикам, соединяют «лапку» свободную, раскручиваются;

Прыжок вверх, ноги в стороны, руки широко вверх;

Поклон и убегают.

\*\*\*

***«Зима»***

Исп. А.Губин «Зима - холода».

Вступление:

Дети выходят с хлопками над головой и

встают в шахматном порядке;

1 куплет:

Ноги на ширине плеч, руки в сторону - вверх;

Переносят руки вправо- влево, покачивая бедрами;

Слегка присев, перенести тело вправо, затем влево;

Шагом меняются местами первая и вторая линия с притопом;

Припев:

Приставной шаг вправо, хлопок в ладоши справа, то же влево;

Шагом круг вокруг себя;

Хлопки над головой, покачивая бедрами.

2 куплет:

Девочки закручиваются поочередно вправо,

А раскручиваются влево, возвращаются;

Приставные шаги с кружениями вокруг себя.

Припев: то же.

Дети убегают, затем возвращаются,

Правая рука вперед, вверх, вниз, присесть на колено боком, поклон.

\*\*\*

***«Русская бабушка»***

Исп. wap.wapos.ru

Мальчики выводят девочек, держа их за пояс. У девочек руки сложены «полочкой». Дети встают в одну линию.

1 куплет:

Девочки выходят вперед и выполняют кружение

вокруг себя на одной ноге отталкиваясь другой;

Мальчики, стоя на месте, притопывают одной ногой;

Девочки возвращаются на место;

Мальчики выходят вперед и выполняют присядку,

возвращаются на место;

Припев:

Два шага вправо, руки сложены «полочкой», кружение

вокруг себя подскоками, захлёстывая ноги назад;

Два шага влево, руки «полочкой», выбрасывание руки

2 раза вверх с пружинкой;

Выход вперёд на пятки, затем выброс руки вверх.

2 куплет:

Девочки закручиваются к мальчикам;

Мальчики выходят вперёд и кружатся на руке.

Припев: то же.

Мальчики выходят вперёд и выполняют прыжки с

выбрасыванием ног на пятки, руки вперёд;

Девочки подходят к мальчикам, те берут девочек за талию

и обходят друг друга притопом, глядя в глаза друг другу.

Припев: то же.

Поклон.

\*\*\*

***«Всё будет хорошо»***

Исп. MF «Всё будет хорошо»

Дети подскоками выбегают и встают в шахматном порядке.

1 куплет:

Ноги на ширине плеч, сначала правой рукой закрывают глаза,

затем левой, в той же очерёдности открывают;

Руки в стороны, перенос тела вправо, влево;

Отбегают назад и снимают чёрные накидки.

Припев:

Подскоками меняются местами, выставляют поочередно

руки вперёд, большим пальцем вверх;

Возвращаются на свои места;

Три шага на месте;

Шаг вправо, рукой показать вправо;

Шаг влево, рукой показать влево;

Ногу поставить на крест и поворот вокруг себя;

Руки поочерёдно вперёд, большой палец вверх;

Повтор.

Проигрыш:

Подскоки, образуя круг, руки вверх;

Вернуться на свои места.

2 куплет:

Шаги с кружением вокруг себя, хлопок;

Вернуться на место, хлопок;

Зацепиться за руки, сделать круг, бег на носочках по кругу;

На своих местах хлопки над головой.

Припев тот же.

Проигрыш: (тик – тоник)

Руки «полочкой», резкие движения локтями в стороны;

Руки слегка наклонить вправо, резкие движения локтями;

Руки наклонить влево, резкие движения локтями;

Вытянуть руки вперёд, выворачивать руки внутрь к себе (3р);

Круговое движение правой рукой вокруг головы, затем левой;

Ногу на крест и поворот вокруг себя;

Повтор тик-тоника.

Припев тот же.

Проигрыш:

Подскоки по кругу, вернуться на свои места;

Правой ногой выпад вперёд,

правая рука вперёд, большой палец вверх.