

Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №305»

Принята на педагогическом совете:

Председатель ПГ ФГБДОУ № 305

Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

 Н.В.Старосельцева



Утверждаю:

Заведующая ФГБДОУ № 305

« 03 » « 09 » 2018 г.

 И.В.Прокопенко

**Рабочая программа по дополнительному
образованию дошкольников:
хореографический кружок
«Топотушки»**

Автор Коняева Ольга Владимировна:

АГИК хореография 1987 г.,

Специальность: руководитель танцевального коллектива,
Место работы: МБС(к) ОУС(к) ОШ № 5 «Новые надежды»

Должность: учитель ритмики и ЛФК

Категория: I квалификационная категория

г. Новосибирск,
2018г.

Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №305»

Принята на педагогическом совете:
Председатель ПГ ФГБДОУ № 305
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.
_____ Н.В.Старосельцева

Утверждаю:
Заведующая ФГБДОУ № 305
« _____ » « _____ » 2018 г.
_____ И.В.Прокопенко

**Рабочая программа по дополнительному
образованию дошкольников:
хореографический кружок
«Топотушки»**

Автор Коняева Ольга Владимировна:
АГИК хореография 1987 г.,
Специальность: руководитель танцевального коллектива,
Место работы: МБС(к) ОУС(к) ОШ № 5 «Новые надежды»
Должность: учитель ритмики и ЛФК
Категория: I квалификационная категория

г. Новосибирск,
2018г.

СОДЕРЖАНИЕ.

- Пояснительная записка.
- Нормативно - правовая база.
- Теоретическое обоснование разработки программы по хореографии
- Возможности занятий хореографией в решении задач образовательной программы ДОУ.
- Кадровое обеспечение.
- Структура занятий хореографией.
- Организация и проведение занятий.
- Использование ИКТ
- Музыкальное сопровождение занятий
- Оценка результативности освоения программы.

ПРИЛОЖЕНИЕ:

- Перспективное планирование
- Литература.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребёнка, формируется его личность. Эстетическое воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда, откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь. Незаменимым средством формирования духовного мира детей является искусство: литература, скульптура, народное творчество, живопись. Оно пробуждает у детей дошкольного возраста эмоционально-творческое начало. Формирование творческой личности существенно для эмоционального и для эстетического развития ребенка. При творческой деятельности активизируется восприятие, выразительность исполнения, оценочное отношение к своей продукции, что оказывает большое влияние на становление личности ребенка. В наше не простое и жестокое время очень важно воспитать маленького человека, способного сопереживать, сочувствовать другим людям, животным, прививать ему чувство такта, воспитать культурного, полноценного члена общества.

В связи с этим наше дошкольное учреждение уделяет большое внимание вопросам художественно–эстетического развития воспитанников.

Создана целостная система работы:

- Система управления (кадровый состав, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала, творческие объединения педагогов);
- Научно-методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- Материально-техническое обеспечение (помещения, оборудование);
- Финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программ);

Коллектив ведет постоянный поиск новых форм и методов работы по художественному – эстетическому развитию воспитанников и их оздоровлению.

Коллектив педагогов понимает, что хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Кроме того, в период дошкольного детства дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В процессе занятий у детей происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, нарушается осанка.

Одной из важнейших задач является организация двигательного режима детей, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях.

Решение вышеизложенных задач, возможно в процессе хореографического образования детей дошкольного возраста. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д. До начала реализации проведена большая **предварительная работа:**

- Изучение и отбор нормативной, методической, обучающей, литературы;
- Ознакомление с аналогичным опытом работы других дошкольных

учреждений;

- Анализ имеющихся возможностей (материальных, организационных,

кадровых);

- Оценка состояния физического развития и здоровья воспитанников,

формирование группы;

- Отбор и составление музыкальной фонотеки;
- Составление и утверждение рабочей программы;

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Содержание программы обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий. Предлагаемые задания доступны для дошкольников и предполагают успешное преодоление трудностей путем физических и психических усилий занимающихся. Например, ходьба на каждый счет, хлопки через счет способствуют исполнению в дальнейшем более сложных сочетаний ритмического рисунка. Шаг на месте, переступание способствуют овладению танцевальными шагами.

Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка. Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие

роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо в повторяющиеся упражнения вносить некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.

Принцип наглядности. На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Данные принципы удачно реализуются и способствуют эффективности образовательного процесса только во взаимосвязи.

При организации занятий используются методические приемы активизирующие у детей желание творчества: метод показа, словесный метод, музыкальное сопровождение, импровизационный метод, игровой метод.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

У хореографии, в последние годы особенно, становится все больше поклонников среди людей самого разного возраста. Особенно она популярна в молодежной и детской среде. Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Цель программы: гармоничное развитие личности, формирование средствами музыки и ритмических движений танцевальных навыков, разнообразных умений, способностей, физических качеств личности, что способствует повышению общей культуры ребенка и доставляет эстетическую радость.

Задачи: Образовательные:

- Приобщение к танцевальному искусству, расширение знаний о танцах.
- Побуждение к импровизации под музыку, сочинению собственных композиций из знакомых движений, придумыванию своих оригинальных движений в импровизации.
- Формирование навыков основных танцевальных движений
- Развитие чувства ритма, темпа, координации и свободы движений.
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений

Воспитательные:

- Развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей.
- Формирование общей культуры личности ребенка, способностей ориентироваться в современном обществе.
- Воспитание выносливости, развитие силы.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- Развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения, то есть побуждать детей к творчеству.
- Развитие творческой самостоятельности в создании художественного образа танца.
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков
- Развитие музыкальной памяти

Предполагаемые результаты:

- Научить ребенка чувствовать и ощущать музыкальный ритм;
- Формировать потребность к творческому самовыражению;
- Овладение детьми приемами, связками движений в танцевальных композициях;
- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- Повышение работоспособности и двигательной активности;
- Развитие правильной осанки;
- Привитие культуры общения между собой, в паре, в танце, с окружающими.

ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДООУ.

В связи с модернизацией системы образования и введением Федеральных государственных образовательных стандартов, на основе программы развития ДООУ № 305 творческая группа дошкольного учреждения разработала образовательную программу с учетом потребностей воспитанников и возможностей коллектива.

Занятия хореографией являются вариативной частью образовательной программы, способствуя в той или иной степени решению задач образовательных областей.

Детская хореография – система мероприятий, направленная на развитие интеллектуального, физического, духовного, творческого потенциала воспитанников, на привитие навыков здорового образа жизни, поддержание нравственно-волевых качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и психическому развитию, социальной адаптации.

Надо заметить, что образовательные области, входящие в художественно-эстетическое и физкультурно – оздоровительное направление имеют схожие задачи.

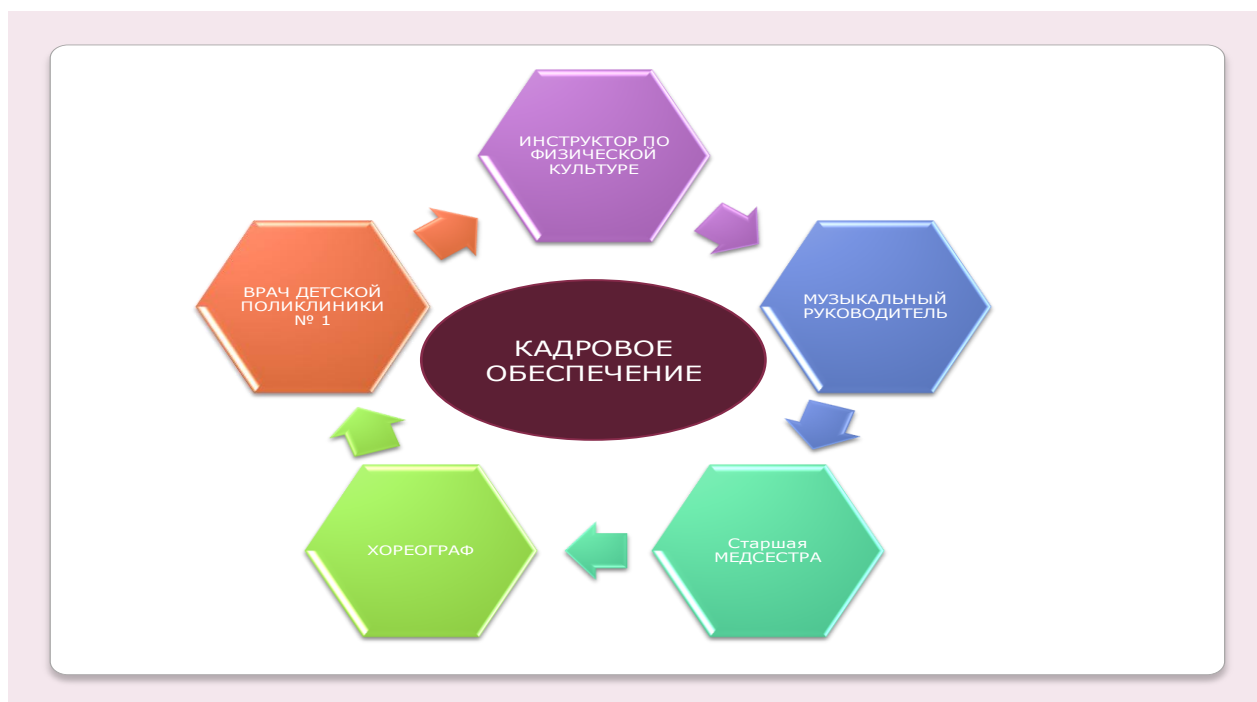
Наглядно это можно рассмотреть в представленной таблице:

Образовательная область	Содержание
ПОЗНАНИЕ	✓ Ознакомление дошкольников с организмом

	<p>человека, его функциями; способами заботы о нем.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнение в счете, ориентировке в пространстве.
КОММУНИКАЦИЯ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развитие дыхательной системы. ✓ Развитие умения общаться со взрослыми , сверстниками. ✓ Развитие умения слушать, выполнять словесную инструкцию
МУЗЫКА	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развитие умения согласовывать движения с музыкой. ✓ Умение различать характер музыкальных произведений. ✓ Развитие чувства ритма, тембрового слуха.
ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развитие мелкой моторики для работы с художественными материалами. ✓ Развитие умения ориентироваться на плоскости. ✓ Укрепление крупной мускулатуры для статических занятий.
СОЦИАЛИЗАЦИЯ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Умение действовать в окружающем социуме, подчиняться общим правилам поведения.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развитие физических качеств личности (гибкость, выносливость и координация) ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта детей. ✓ Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности.
БЕЗОПАСНОСТЬ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формирование представления об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них.
ТРУД	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам.

Таким образом, при проведении занятий хореографией, соблюдается принцип интеграции образовательных областей.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ



Медицинское сопровождение:

- Анализ медицинских карт для выявления хронических заболеваний у детей.
- Решение вопроса о допуске детей к занятиям с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей.
- В соответствии с заключением врача, освобождение детей от занятий после перенесенных заболеваний.
- Контроль медсестры за надлежащим санитарным состоянием зала, оборудования для занятий, температурным режимом.

Музыкально-хореографическое сопровождение:

- Подбор музыкальных произведений, отвечающих возрасту занимающихся, их подготовленности, этапу обучения, структуры занятия, решаемых задач и т.д.
- Подбор музыкально – ритмических движений в различных сочетаниях.
- Интеграция ритмических композиций, обучающих игр в занятия.
- Знакомство детей с простейшими музыкальными понятиями.
- Музыкальное сопровождение во время проведения занятий.

Инструктор по физической культуре:

- Принимает участие в мониторинге и отслеживании показателей физического развития.

СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Структура занятий включает в себя три основные части:
подготовительную, основную, заключительную.

Основные части	Основные задачи	Основные средства	Методические особенности
<i>Подготовительная</i>	Организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния; умеренное разогревание организма	Строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др.	Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.
<i>Основная</i>	Развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций	Упражнения на силу, растягивание и расслабление; хореографические упражнения; элементы современного ритмического танца; танцевальные композиции; постановочная работа.	На данную часть занятия отводится примерно 70-75% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.
<i>Заключительная</i>	Постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов.	Спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.	На эту часть отводится 5-10% общего времени. Проводится краткий анализ достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание

			совершенствоваться Советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает сосредоточить на них внимание на следующем занятии.
--	--	--	--

Занятия хореографией делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

1. Обучающие занятия. На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.
2. Закрепляющие занятия. Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.
3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.
4. Постановочные занятия. На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.
5. Импровизационные занятия. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Для всех видов занятий обязательными являются вышеперечисленные структурные части занятия.

№ п/п	Содержание обучения на занятии	Время (старшая группа)	Время (подготовит. группа)
1.	Поклон	1мин.	1мин.
2.	Разминка	4мин.	4мин.
3.	Партерный экзерсис	5мин.	5мин.
4.	Дыхательная гимнастика	1мин.	1мин.
5.	Разучивание танцевальных движений, синхронность исполнения	6мин.	9мин.
6.	Диагональ, разучивание кружений, вращений	5мин.	7мин.

7.	Игра	2 мин.	2 мин.
8.	Поклон	1 мин.	1 мин.
		25 мин.	30 мин.

На занятиях по хореографии ни одно движение не выполняется как механический разогрев мышц. Занятия проводятся в игровой форме. Давая тематическое название занятиям, предусматривается определенный сюжет, но в ходе занятия педагог импровизирует сам и предоставляет возможность импровизировать детям.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ.

Особенностью программы является синтез всех видов деятельности, как строевые упражнения, подвижные игры, гимнастические упражнения, танцы, дыхательные упражнения, релаксация. Это позволяет детям дошкольного возраста в наиболее доступной, яркой, эмоциональной форме получить первые эстетические впечатления, помогающие формировать личность ребенка.

А подготовка детей к занятиям, поэтапное разучивание движений, чёткий показ руководителя с согласованными комментариями, учёт принципов систематичности и последовательности, помогают детям лучше научиться ориентироваться в окружающем пространстве, повышается естественная активность, движения становятся более точными, динамичными.

Музыкально – ритмические движения учат ребенка владеть своим телом, согласовывать свои движения с движениями других детей, укрепляет основные виды движений, способствует освоению элементов плясок и танцев.

Освоение программы рассчитано на год, участники-дети старшей и подготовительной группы. Численность воспитанников в группе не превышает 10-12 человек. Занятия проводятся во вторую половину дня длительностью 25-30 мин. Отбор детей проводится в соответствии с желанием родителей и индивидуальными особенностями детей.

Диагностические периоды – октябрь, май.

ОБОРУДОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМОЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

ЗАЛ	Музыкальное оснащение
	Ковровое покрытие
	Зеркала
	Гимнастический станок

	Скакалки
	Мячи
	Фитболы
	Ленты
	Обручи
	Элементы костюмов
	Костюмы
	Реквизит к танцам
	Спортивная форма

Руководитель кружка использует в своей работе: музыкальный центр, с записями ритмичной музыки для сопровождения занятий; видеозаписи разнообразных танцевальных движений, а так же мультимедийную систему.

ТРЕБОВАНИЯ К МУЗЫКАЛЬНОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ

Основное положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной реакции. Также музыка активизирует волевые усилия, вызывает эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Она должна быть ритмичной, жизнерадостной, побуждать к движениям. Как показывают исследования, мелодии, доставляющие человеку удовольствие, создающие приятное настроение, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, расширяют сосуды, положительно влияют на работу мышц. И, наоборот, когда музыка раздражает - пульс учащается, сила сердечных сокращений становится слабее и работа мышц снижается.

Танец в сочетании с игрой помогает переработать напряжение чувств, а музыка способствует выражению радости и легкости исполнения движений. Дети «вживаются» в разнотипные образы, проявляя своеобразный индивидуальный артистизм. Такая работа педагога с ребенком несет в себе ценностно-познавательный смысл, необходимый для личностного и общественного развития детей. Такое включение ребенка в активную хореографическую деятельность позволяет ему приобретать жизненный практический опыт.

Музыкальное сопровождение на занятиях хореографией непрерывно, ритмично и состоит из популярных мелодий. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом

Для того, чтобы дети умели соотносить музыкальную композицию со своими движениями, их необходимо познакомить с простейшими **музыкальными понятиями**:

- Музыкальный квадрат;
- Ритм и темп музыки;
- Начало музыкальной фразы.

Ритм – временная организация музыкальных звуков, основанная на чередовании слабых и сильных ударений. Благодаря музыкальным средствам, ритм отмечается **акцентами**. В инструментальной музыке количество акцентов выделяют с помощью ударных инструментов. Подсчитав количество акцентированных звуков за единицу времени, можно определить темп, от которого зависит скорость выполнения упражнений.

С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой и движением. Они должны понять и уяснить простые правила:

- Музыка – хозяйка на занятиях, без неё не может быть музыкальной игры, она руководит в музыкальных упражнениях и самостоятельной работе;
- Музыку надо «беречь», во время звучания нельзя шуметь, говорить, смеяться;
- Музыку надо слушать с начала до конца, начинать двигаться с началом музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

Большое значение имеет настрой перед занятием и сразу после него. Музыка помогает быстрее включиться в предстоящую работу, а также выйти из нее. Для занятий музыкальное сопровождение подбирается в зависимости от возраста занимающихся, их подготовленности, интересов, этапа обучения, структуры урока, решаемых задач и т.д. Музыкальные программы постоянно обновляются, используются различные музыкальные произведения.

Знакомство детей с музыкальными понятиями, развитие музыкального слуха провожу в игровой деятельности и на музыкальных занятиях.

Картотека игр, способствующая развитию музыкального слуха, чувства ритма, которые необходимы для занятий хореографией.

Название игры	Цель	Игровое действие
«Музыкальная змейка»	Расширить музыкальный кругозор, дать четкое представление о стиле и характере музыки. Учить сочетать движения с музыкой	Дети делятся на колонны-змейки. За каждой «змейкой» закреплена мелодия: полька, марш, вальс и т.д. Аккомпаниатор играет мелодию и «змейка», которой она адресована, начинает двигаться, выполняя движение шага польки. Музыка резко меняется, «змейка» останавливается и начинает движение следующая «змейка», соответствующая

		завучавшей музыке.
«Музыкальные загадки»	Расширить музыкальный кругозор, развивать музыкальный слух	Дети сидят полукругом перед ширмой, за которой на столе находятся музыкальные инструменты и игрушки. Музыкальный руководитель (потом это может быть ребёнок) проигрывает мелодию или ритмический рисунок на каком-либо инструменте. Дети отгадывают. За правильный ответ ребенок получает фишку. Выигрывает тот, у кого окажется большее число фишек.
«Слушаем внимательно»	Умение различать тембр инструмента	Дети сидят полукругом перед столом, на котором находятся детские инструменты. Им предлагают прослушать знакомое музыкальное произведение, определить, какие инструменты исполняют это произведение, и найти их на столе.
«Три цветка»	Определение характера музыки	На трех цветках из картона (в середине цветка нарисовано «лицо» — спящее, плачущее или веселое). Перед каждым ребенком лежит один из трех цветков. Музыкальный руководитель исполняет произведение, и дети, чьи цветы соответствуют характеру музыки, поднимают их.
«Веселые подружки»	Развивать чувство ритма	Музыкальный руководитель выстукивает (прохлопывает...) ритмический рисунок, причем, манера исполнения должна быть такая, чтобы хлопki были тише в том месте, где мелодия должна звучать тише и громче в тех местах, где мелодия звучит громко. Дети повторяют ритм.

Синтез музыки, физических упражнений, хореографии и фантазии - отличная возможность развития у детей чувства ритма, музыкального такта, умения слушать музыку и откликаться на нее красивыми движениями тела.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ

Актуальность использования ИКТ на занятиях продиктована самим временем. Современный мир сегодня предъявляет новые требования к восприятию и использованию информационно - коммуникационных технологий в работе с детьми. Компьютер входит в жизнь ребенка с ранних лет, оказывая как положительное, так и отрицательное влияние на формирование его личности. По силе воздействия на детскую психику современные информационные технологии несравнимы с другими средствами. При подготовке и проведении занятий, широко использую средства ИКТ в соответствии с новыми Федеральными государственными образовательными стандартами к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования:

- Знакомство детей с танцами народов мира;
- Осуществляет просмотр в записи выполненных упражнений и анализ собственных ошибок;
- Просмотр новых упражнений и техники их выполнения;

Старший воспитатель совместно с руководителем студии проводят анализ сайтов по хореографии для детей дошкольного возраста и адаптируют полученную информацию для занятий.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Практика показывает, что регулярный курс занятий хореографией эффективен для профилактики нарушения осанки и её коррекции у детей старшего дошкольного возраста, способствует раскрытию творческих способностей детей. Первичные результаты отслеживаются в октябре. Оценка эффективности усвоения программного материала происходит на итоговых занятиях в мае.

В конце учебного года дети старшего дошкольного возраста могут:

- Выразительно исполнять движения под музыку;
- Самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- Уметь передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- Импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- Точно и правильно исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Проведение: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально

подобранных заданий.

Критерии уровня развития чувства ритма:

1. Движение.

1) передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):

высокий – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

средний – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

низкий – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

2) передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:

высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

средний - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

3) соответствие ритма движений ритму музыки:

высокий – чёткое выполнение движений;

средний – выполнение движений с ошибками;

низкий – движение выполняется не ритмично.

4) координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):

высокий – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

средний – допускает 1-2 ошибки;

низкий – не справляется с заданием.

2. Воспроизведение ритма.

1) воспроизведение ритма песни шагами:

высокий – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу;

средний – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте;

низкий – допускает много ошибок или не справляется с заданием.

2) воспроизведение ритмических рисунков в хлопках

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

средний – допускает 2-3 ошибки;

низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

3. Творчество.

1) сочинение ритмических рисунков:

высокий – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмические рисунки;

средний – использует стандартные ритмические рисунки;

низкий – не справляется с заданием.

2) танцевальное:

высокий – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

При определении уровня подготовленности детей в зависимости от выполнения различных элементов используем оценки от 1 до 3 баллов. Правильное одновременное выполнение оценивается в 3 балла- **высокий уровень**; неодновременное, но правильное – 2 балла; верное выполнение после повторного показа – 2 балла –**средний уровень**; неверное, симметричное – 1балл –**низкий уровень**.

Результаты заносятся в таблицу.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются:

- конкурсы на лучшее исполнение сольного и коллективного танца;
- праздничные выступления;
- фольклорные праздники («Масленица» и т.д.);
- развлечения и досуги («Осенины», «Посиделки на завалинке»);
- отчётные концерты;
- участие в смотрах, конкурсах;

Таким образом, можно сделать вывод, что целенаправленная организация образовательной работы по **хореографии в детском саду** является необходимым фактором воспитательных возможностей в общей системе образования, обладает огромными возможностями для эстетического совершенствования ребенка, его гармоничного духовного и физического развития.

Хореография – это начало, база, толчок для будущей физической формы ребенка, для будущего стиля, ритма жизни, развития его творчества.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 1997, «Ритмическая мозаика».
2. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. Москва, Просвещение, 1991
3. Костровицкая В. Сто уроков классического танца, СПб., 1999.
4. Урунтаева Г. Дошкольная психология, Москва, 1996 .
5. Ветлугина Н.А. Эстетическое воспитание в детском саду, Москва, 1985.
6. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие, Москва, Владос, 2008
7. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие, СПб, Детство-пресс, 2001.
8. Барышникова Т. Азбука хореографии, Москва: Айрис Пресс, 1999.

приложение

Перспективное планирование занятий

Месяц	Неделя и дата	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во занятий
сентябрь	1 неделя	Танцевальный этюд «Ходим кругом»	Цель: способствовать развитию ориентировки в пространстве. Перестроение из линии в круг. Хороводный шаг по кругу.	
	2 неделя	Танцевальный этюд «Воротца»	Цель: развитие внимания, скорости реакции, доверительного и теплого отношения друг другу. Построение парами, имитация «ворота».	
	3 неделя	Танцевальный этюд «Карусель»	Цель: формирование навыков кружения, изображая карусель. Развитие памяти, внимания, координации в движении.	
	4 неделя	Танцевальный этюд «Полька»	Цель: способствовать развитию чувства ритма, способности к импровизации, воспитанию дружеских взаимоотношений между детьми во время танцевальной деятельности.	

октябрь	1 неделя	Танцевальный этюд «Хлопки в парах»	Цель: развитие внимания, скорости реакции, точности и ловкости движений. Развитие эмоциональной сферы и доверительного отношения друг к другу.	
	2 неделя	Танцевальный этюд «Попрыгунчик»	Цель: формирование навыков подскоков, чувства ритма и умения слышать музыку.	
	3 неделя	Танцевальный этюд «Пружинка»	Цель: способствовать развитию выразительности движений, скорости реакции, точности и ловкости выполнения упражнения.	
	4 неделя	Танцевальный этюд «Галоп»	Цель: развитие выразительности пластики, точности выполнения упражнения, формирование навыков подскоков, чувства ритма и умения слышать музыку.	
Ноябрь	1 неделя	Танцевальный этюд «Мячик»	Цель: Способствовать развитию выразительности движений, образного мышления, чувства ритма, способности к импровизации.	2
	2 неделя	Танцевальный этюд «Прятки» .	Цель: Развитие внимания, скорости реакции, точности и ловкости движений, а также на развитие эмоциональной сферы и выражение эмоций в мимике, доверительного и теплого отношения друг к другу.	2
	3 неделя	Танцевальный этюд “Озорники”.	Цель: Формирование навыков кружения на месте на подскоках, развитие памяти и внимания, умение сочетать движения с музыкой в быстром темпе	2
	4 неделя	Танцевальная композиция с	Цель: Развитие координации, точности и ловкости движений,	2

		зонтиками	памяти и внимания, формирование умения правильно и аккуратно действовать с зонтиками в танце.	
Декабрь	1 неделя	Танцевальный этюд «Гномики»	Цель: Развитие координации, точности движений, выразительности, пластики, умения вслушиваться в слова и музыку, точно передавая все нюансы песенки в движениях.	2
	2 неделя	Танцевальный этюд «Елочек и зайцев»	Цель: Развитие выразительности, пластики, координации, умение выполнять движения одновременно, способности к импровизации, соблюдение определенных правил во время движения(начинаем с правой ноги, поворот всегда в право и т.д.)	2
	3 неделя	Танцевальный этюд «Фея ночи»	Цель: Развитие координации, точности движений, выразительности, пластики, умения вслушиваться в слова и музыку, способствовать развитию умения сопереживать, формирование чувства такта.	2
	4 неделя	Танцевальная композиция “Кукла”.	Цель: Развитие координации, точности движений, выразительности, пластики, способности к импровизации. Воспитание умения вести себя в зале во время движения, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.	3
Январь	3 неделя	Танцевальная композиция “Кукла”.	Цель: Способствовать развитию выразительности движений, образного мышления, чувства ритма. Развитие нравственно-	3

			коммуникативных качеств личности: воспитание умения сопереживать другим людям и животным; формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.	
	4 неделя	Танцевальная композиция «Эскимосы».	Цель: Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку; развитие творческого воображения и фантазии. Способствовать развитию выразительности движений, образного мышления, чувства ритма. Формирование навыков кружения на месте на подскоках, развитие координации, точности и ловкости движений, памяти и внимания, способности к импровизации. Развитие эмоциональной сферы и выражение эмоций в мимике.	3
Февраль	1 неделя	Танцевальный этюд «Моряки».	Цель: Развитие координации, точности движений, выразительности. Формирование навыков исполнения моряцкого шага, подскока с веревочкой, развитие координации, точности и ловкости движений, памяти и внимания, способности к импровизации.	2
	2 неделя	Танцевальный этюд «Марш».	Цель: Формирование правильной осанки, красивой походки, эмоциональной выразительности движений.	2
	3 неделя	Танцевальная композиция «Морячка».	Цель: Развитие двигательных качеств и умений: развитие ловкости, точности, координации движений; формирование	2

			правильной осанки, красивой походки; развитие умения ориентироваться в пространстве; обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.	
	4 неделя	Танцевальная композиция “Пластический этюд...”	Цель: закрепить полученные навыки, развивать умение двигаться в соответствии с музыкой, обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.	2
Март	1 неделя	Танцевальная композиция “Менуэт”	Цель: способствовать развитию выразительности движений, чувства ритма, способности к импровизации. Развитие эмоциональной сферы и выражение эмоций в мимике.	2
	2 неделя	Танцевальный этюд “Бабочка”.	Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве; обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений, передавать в танце характерные виды движений. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку.	2
	3 неделя	Танцевальный этюд “Парный танец”	Цель: Способствовать развитию умений воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание; развитие музыкальной памяти, внимания; развитие координации движений, пластичности, мягкости.	2
	4 неделя	Танцевальный этюд «Вальс цветов».	Цель: Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под	3

			музыку; развитие творческого воображения и фантазии.	
Апрель	1 неделя	Танцевальная композиция «Рок-н-ролл»	Цель: Способствовать развитию выразительности движений, освоение основного шага, чувства ритма, способности к импровизации, образного мышления.	2
	2 неделя	Танцевальная композиция «Улетай на крыльях ветра» или весенний хоровод.	Цель: Способствовать развитию умений воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание, развитие внимания, точности движений, развитие эмоциональной сферы и выражение эмоций в мимике, доверительного и теплого отношения друг к другу.	2
	3 неделя	Пластический этюд с лентами	Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве; обогащение двигательного опыта разнообразными видами хороводных движений.	2
	4 неделя	Танцевальная композиция «Вальс выпускников»	Цель: Формирование навыков кружения на месте в движении, развитие умения сочетать движения с музыкой в быстром темпе.	3

Описание танцевальных движений Музыка. Ритм. Движение.

Квартал	Первый год обучения 5-6 лет старшая группа	Второй год обучения 6 -7 лет подготовительная группа	Методические рекомендации
1	2	3	4
ПОЗИЦИИ НОГ			
I	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Основная стойка» ▪ «Узкая дорожка» 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторение позиций первого года обучения. ▪ «Широкая дорожка» ▪ Вторая позиция. 	Подготовительные упражнения (исходные позиции) необходимы

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Четвертая позиция. 	<p>для того, чтобы сконцентрировать внимание детей, подготовить мышцы тела для определенного характера движений. Во время исполнения движений следить за правильной осанкой детей (голова приподнята, плечи максимально развернуты, живот втянут).</p>
II	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Широкая дорожка». ▪ Повторение позиций 1 квартала. 	<p>Повторении всех предыдущих позиций.</p>	
III	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Третья позиция. ▪ Повторение всех предыдущих позиций 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторение всех предыдущих позиций. 	

ПОЗИЦИИ РУК В ПОСТРОЕНИИ ПО ОДНОМУ

I	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Внизу. ▪ Впереди. ▪ Вверху. ▪ «Поясок». ▪ Дополнительная позиция рук для девочек. «Юбочка» 	<p>Повторение позиций первого года обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Внизу - впереди. ▪ Впереди - вверху. ▪ В стороны - вниз. ▪ В стороны - верх. 	<p>На втором году обучения исходное положение рук может быть и между основными позициями. Начиная работу с четырехлетними детьми, можно использовать прием «покажи ладошки» (ладони вниз). Для старших детей «открытые» и «закрытые» руки.</p>
II	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторение позиций, разученных в 1 квартале. ▪ Дополнительная позиция рук для девочек. «Бабушка». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторении всех предыдущих позиций. 	
III	<p>Повторение предыдущих позиций.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Кулачки на бочок». ▪ За спиной. ▪ Дополнительная позиция рук для девочек. ▪ «Фартучек». ▪ «Полочка». ▪ «Матрешка» 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторение предыдущих позиций и позиций первого года обучения. 	

ПОЗИЦИИ РУК В ПАРНЫХ ПОСТРОЕНИЯХ

I	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Качели маленькие». ▪ «Качели большие». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторение позиций первого года обучения. ▪ «Воротики». ▪ «Мельница». ▪ «Плетень». 	<p>Разучивая или повторяя с детьми позиции рук, положение партнеров необходимо менять: правое плечо мальчика рядом с левым плечом девочки и наоборот. Перечисленные позиции рук можно использовать во время движения пар по кругу по л.т. (линии танца) и против л.т., при движении пар</p>
II	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Стрелка» узкая. ▪ «Стрелка» широкая. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Бантик». ▪ «Бабочка». ▪ «Стрекоза». ▪ Повторение предыдущих позиций 	
III	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторение всех предыдущих 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторение предыдущих позиций. 	

	позиций.		вперед, назад, в свободном направлении, во время кружения пар на месте.
--	----------	--	---

ДЕТИ СТОЯТ РЯДОМ, ПОВЕРШУВШИСЬ, ОДНОИМЕННЫМИ ПЛЕЧАМИ ДРУГ К ДРУГУ.

I	<ul style="list-style-type: none"> «Вертушка» 	<ul style="list-style-type: none"> Повторение позиций первого года обучения. «Качели большая». «Воротники». 	<p>Данные позиции рук используются при кружении пар на месте. Свободные руки партнеров могут быть в любой из перечисленных ранее позиций. Кружиться в парах можно л.т. и против л.т.</p> <p>Во всех позициях руки могут быть расслаблены. А так же слегка и сильно напряжены («блинчики» и «дощечки»)</p>
II	<ul style="list-style-type: none"> «Качели маленькие». Повторение всех предыдущих позиций 	<ul style="list-style-type: none"> Повторение предыдущих позиций. «Мельница». «Двойной поясок». 	
III	<ul style="list-style-type: none"> Повторение всех предыдущих позиций 	<ul style="list-style-type: none"> Повторение всех предыдущих позиций. 	

ДЕТИ СТОЯТ ПАРАМИ, ПОВЕРНУВШИСЬ ЛИЦОМ ДРУГ К ДРУГУ

I	<ul style="list-style-type: none"> «Качели маленькие». 	<ul style="list-style-type: none"> Повторение позиций первого года обучения. «Воротники» узкие (широкие). «Крестик». «Лодочка» 	<p>Перечисленные позиции рук можно использовать при кружении пар на месте по л.т. и против л.т., а также при движении вперед (назад), вправо (влево) боковым приставным шагом.</p> <p>В свободных плясках по одному или парами можно предложить детям самостоятельно выбирать</p>
II	<ul style="list-style-type: none"> Повторение позиций I квартала «Качели большие» 	<ul style="list-style-type: none"> Повторение всех предыдущих позиций. 	
III	<ul style="list-style-type: none"> Повторение всех предыдущих позиций «Лодочка» 		

ХЛОПКИ В ПОСТРОЕНИИ ПО ОДНОМУ

I	<ul style="list-style-type: none"> «Ладушки» «Блинчики» «Тарелочки» «Бубен» (малый) 	Повторение хлопков первого года обучения	<ul style="list-style-type: none"> Все хлопки выполнять согнутыми в локтях руками вперед, внизу, вверху, справа, слева. Кроме того, дети старшего возраста могут хлопать вытянутыми руками во всех основных позициях рук и между ними (вперед - вверху, справа - внизу и т.д.) В первый год обучения для разучивания хлопков использовать музыку с четкой метроритмической пульсацией двух -
---	---	--	---

			<p>четырёх, а также трёхдольного размера с ярко выраженной сильной долей.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Передавать хлопками простейший ритмический рисунок музыки (сочетание восьмых и четвертей) на 1-2 такта.▪ На втором году обучения можно предлагать детям хлопать под музыку разных жанров, контрастных темпо и их изменений (ускорение, замедление и т.д.). Менять качество хлопков в соответствии с динамическими изменениями в музыке (pp - и).▪ Повторять хлопками ритмический рисунок музыки на 2-3 такта, используя синкопированный ритм.▪ Самостоятельно составлять композиции из разных хлопков во время танцев, плясок, хороводов, упражнений и танцевально - игровых этюдов.
--	--	--	---

<p>II</p>	<p>Повторение всех видов предыдущих хлопков во время продвижения в разном направлении удобным шагом или бегом. Поочередные или одновременные хлопки двумя руками по коленям. Приподнимая то левую, то правую ногу под углом 90 градусов, выполнять поочередные или одновременные хлопки двумя руками по колену. «Самомассаж» каждой рукой поочередно или двумя вместе легко хлопать по разным частям тела (плечам, груди, животу, бедрам, ягодицам и т.д.) в ритме музыки медленно или умеренного темпа.</p>	<p>Повторение хлопков первого года обучения Повторение всех предыдущих хлопков во время продвижения шагом, бегом, прыжками. Повторение хлопков первого года обучения. «Самомассаж» выполнять в разном темпе музыки, ускоряя и замедляя движения, неожиданно меняя темп от быстрого к медленному и наоборот</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Во время выполнения хлопков по коленям сгибать ноги ▪ Следить за правильной осанкой детей при поочередных или одновременных хлопках двумя руками по колену. ▪ В первый год обучения «самомассаж» можно выполнять, двигаясь в свободном направлении колонной или по кругу. ▪ На втором году обучения способы построения детей желательно разнообразить: два или несколько кругов, шеренги, колонны «змейка». Менять можно также и направление движения (вперед, назад, вправо, влево).
<p>III</p>	<p>Повторение всех предыдущих заданий</p>	<p>Повторение всех предыдущих заданий</p>	
<p>ХЛОПКИ В ПАРНОМ ПОСТРОЕНИИ</p>			
<p>I</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Стенка» ▪ «Бубен» (большой). 	<p>Повторение хлопков первого года обучения. Вариант хлопка «Крестик»: на счет «раз» - слегка присесть и сделать хлопок «ладушки» перед грудью. На «два» - выпрямиться и соединить в хлопке правые (левые) ладони друг друга и т.д.</p>	<p>На первом и втором году обучения давать задания хлопать по одному и в парах с разным мышечным ощущением:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «ладошки - дощечки», ▪ «ладошки - листочки», ▪ «ладошки - блинчики», ▪ «ладошки - пушинки» и т.д.
<p>II</p>	<p>Повторение хлопков, выученных в I квартале</p>		<p>Выполнять хлопки в парах можно стоя или сидя на стульях лицом друг к другу в свободном распределении, в одном или двух кругах.</p>
<p>III</p>	<p>Повторение предыдущих хлопков</p>		<p>На втором году обучения пары могут, кроме того, стоять (сидеть) в шахматном порядке.</p>
<p>ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ</p>			
<p>I</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Точка» (четыре прыжка на правой) 	<p>Повторение прыжков из программы первого года</p>	<p>Для детей 4 - 5 лет рекомендуется прыгать на</p>

	<p>ноге, четыре - на левой).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Лесенка» 	<p>обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Часики» ▪ «Заборчик» ▪ «Паровозик» ▪ «Гармошка» ▪ «Елочка» ▪ «Солнышко» 	<p>месте или с небольшим продвижением вперед в свободном направлении. В каждом прыжке необходимо менять позиции рук.</p>
II	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторение прыжков из программы 1 квартала. ▪ «Солнышко». 	<p>Повторение всех предыдущих прыжков</p>	<p>На втором году обучения все виды прыжков на одной и двух ногах можно выполнять с продвижением в разном направлении и в сочетании с разными хлопками.</p>

ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ

I	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Точка» ▪ «Часики» ▪ «Лесенка» ▪ «Паровозик» ▪ «Заборчик» ▪ «Поскок» ▪ «Подскок» 	<p>Повторение прыжков 1 года обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Гармошка» ▪ «Елочка» ▪ «Солнышко» ▪ «Боковой галоп» 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Освоение прыжков с детьми 4 – 5 лет должно быть индивидуальным, учитывая их физические возможности. Амплитуда незначительная, темп – умеренный. Также решается задача соответствия прыжков метроритму музыки. ▪ Для сопровождения движений необходимо подбирать музыку, удобную по темпу, с четкой метроритмической пульсацией. ▪ Следить за правильной осанкой детей во время прыжков. В зависимости от сложности. Количество прыжков, выполняемых без отдыха, не должно превышать четырех в первый год обучения и восьми – во второй. Затем необходимо выполнить движения на релаксацию (2 – 4 такта музыки, затем можно повторить прыжки)
II	<p>Повторение прыжков из программы 1 квартала. «Солнышко» Прыжки с отбрасыванием ног назад». Галоп вперед».</p>	<p>Повторение прыжков первого года обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Гармошка». ▪ «Елочка». ▪ «Солнышко». ▪ «Боковой галоп». 	

III	Повторение прыжков, разученных в 1 и 2 кварталах. Прыжки с выбрасыванием ног вперед.	Повторение прыжков первого года обучения и прыжков, разученных в 1 квартале. «Большая гармошка». «Ножницы». «Качалочка».	
		Повторение прыжков первого года обучения и прыжков, разученных в 1 квартале. ▪ «Крестик». ▪ «Метелочка» ▪ «Веревочка».	
ВИДЫ ШАГА			
I	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Спокойная ходьба («прогулка») ▪ Хороводный шаг ▪ Топающий шаг ▪ Высокий шаг. 	<p>Повторение движений первого года обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги) ▪ Широкий шаг (перешагивание) ▪ Семенящий («плавающий») шаг ▪ Хороводный шаг в сочетании с другими элементами. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Особенность разучивания разных шагов в первый год обучения связана с индивидуальными физическими возможностями детей 5-6 лет. Поэтому рекомендации те же, что и при обучении прыжкам детей этого возраста. ▪ При движении любым шагом необходимо контролировать осанку детей, менять позиции рук, использовать разные формы построения: по одному (свободно), парами, шеренгами, колоннами; при движении по кругу – менять направление (л.т., против л.т.). Характер движения должен соответствовать выразительным средствам музыки.
II	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторение шагов из программы 1 квартала. ▪ Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги). ▪ Боковой приставной шаг (вправо - влево). ▪ Шаг на носках (мягкий, низких полупальцах). ▪ Крадущийся шаг (произвольное исполнение). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторение предыдущих движений и движений первого года обучения. ▪ Переменный шаг (два варианта) ▪ Припадание вперед (низкий и мягкий приставной хороводный шаг без смены опорной ноги). ▪ Боковое припадание. ▪ Шаг на вытянутых полупальцах, не сгибая колен (не боле 8 шагов 	

		без отдыха). <ul style="list-style-type: none"> ▪ Пружинящий шаг. ▪ Шаг польки. Боковой шаг «крестик», с продвижением вправо – влево <ul style="list-style-type: none"> ▪ Шаг скрестный вперед - назад («косичка»). 	
III	Повторение всех предыдущих движений	Повторение всех предыдущих движений	

ВИДЫ БЕГА

I	Спокойный танцевальный бег	Повторение движений первого года обучения. С крестный бег вперед - назад («Косичка»).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Продолжительность бега, выполнение без отдыха в первый год обучения должна соответствовать одной части музыки умеренного темпа (16 тактов в двухдольном и 8 – в четырех – дольном размере)
II	Повторение движений, разученных в 1 квартале	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Широкий шаг ▪ Повторение предыдущих движений ▪ Высокий шаг 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Для детей 6 – 7 лет нагрузка может быть увеличена. ▪ Методические рекомендации те же, что и при обучении прыжкам.
III	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторение движений, разученных в 1 квартале. ▪ Семенящий бег. ▪ Высокий бег (амплитуда небольшая). 	Повторение предыдущих движений и движений первого года обучения.	

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

I	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Точка» носком ноги - поочередно (2-4 такта музыки) легко стучать носком то правой, то левой ноги в одной точке, на расстоянии небольшого шага впереди и под углом 45 градусов, а также справа, слева, сзади. На четыре счета делать «точку» затем приставить не опорную ногу к опорной, четыре следующих счета - пауза. ▪ «Точка» пяткой - поставив правую (левую) ногу на пятку 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторение движений первого года обучения ▪ Приседание. ▪ Полуприседание с «точкой». ▪ Ковырялочка». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Для детей 4-5 лет все танцевальные движения 1 квартала можно сочетать с вращением кистей рук перед собой («фонарики»), с движением рук «дощечки» (согнув руки в локтях и подняв напряженные открытые ладони вверх, ритмично двигать локтями вниз - вверх без паузы). Использовать разные позиции рук. ▪ На втором году обучения «фонарики» можно выполнять вытянутыми руками по большому кругу – слева направо и
---	--	---	---

	<p>вперед под углом 45 градусов, вращать 4 раза стопу влево - вправо (крутить пятку правой (левой) ноги в одной точке)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Притоп одной ногой ▪ Притоп поочередно двумя ногами. <p>«Пружинка».</p>		<p>обратно, «дощечки» - с небольшим поворотом корпуса влево - вправо. Оба эти движения рук можно сочетать с «пружинкой» или полуприседанием.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Для разучивания танцевальных движений необходимо использовать музыку разных жанров и направлений (классическая, народная, музыка современных ритмов).
II	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторение движений, разученных в I квартале. ▪ Выставление ноги на носок: на «раз» «точка» носком правой (левой) ноги, на «два» приставить не опорную ногу к опорной, «на 3 – 4 - то же движение с другой ноги. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторение предыдущих движений и движений первого 1 года обучения. ▪ «Распашонка». ▪ «Самоварчик» ▪ «Елочка» ▪ Дополнительные движения для мальчиков 6 - 7 лет ▪ «Козлик». ▪ «Гусиный шаг» ▪ «Волчок» ▪ «Хлопушки» - (1,2,3) 	
III	Повторение предыдущих движений	Повторение предыдущих движений	

ОПИСАНИЕ ПОЗИЦИЙ НОГ, РУК И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

ПОЗИЦИИ НОГ	
Основная стойка	Пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны, для младших детей – под углом в 45 градусов (домиком). В хореографии – первая позиция.
Узкая дорожка	Пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии - шестая позиция.
Широкая дорожка	Ступни ног на ширине плеч, параллельны
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА	
Вторая позиция	«широкая дорожка», но носки ног максимально развернуты в стороны.
Третья позиция	опорная нога ставится под углом 45 градусов, пятка не опорной ноги приставляется к середине ступни опорной ноги под углом 45 градусов.
Четвертая позиция	опорная нога ставится так же. Как в третьей позиции, не опорная - выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45 градусов.
ПОЗИЦИИ РУК	
Внизу	Руки опущены вдоль туловища.
Впереди	Руки вытянуты на уровне груди параллельно полу.

Вверху	Руки максимально подняты вверх над головой (в младшей группе дети поднимают руки на произвольную высоту).
В стороны	Плечи и руки составляют одну прямую линию. Руки могут быть открытыми: ладони вверх или наоборот, а также располагаться и между позициями (вперед-вверх, в стороны - вниз и т.д.)
«Поясок»	Ладони рук на талии, большие пальцы сзади, остальные - впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.
«Кулачки на бочок»	Пальцы рук слегка сжаты в кулаки, которые ставятся на бедра тыльной стороной внутрь.
«За спиной»	Руки соединены внизу за спиной. Ладонь левой (правой) руки тыльной стороной лежит в ладони правой руки. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти отведены назад.
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ ДЛЯ ДЕВОЧЕК	
«Бабушка»	руки скрещены и прижаты к груди, кисти спрятаны подмышки.
«Полочка»	руки согнуты в локтях и сложены одна на другую впереди.
«Матрешка»	руки согнуты в локтях, указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки.
«Юбочка»	большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны - вверх.
«Фартучек»	щепотью прихватить с двух сторон перед юбочки и слегка приподнять руки вверх.
ПОЗИЦИИ РУК В ПАРНЫХ ПОСТРОЕНИЯХ	
Дети стоят парами лицом к педагогу, правым или левым боком друг к другу	
«Качели маленькая»	дети стоят рядом. Мальчик протягивает девочке правую (левую) руку, открытую в сторону - вниз. Девочка кладет свою правую (левую) ладонь на ладонь мальчика. Руки партнеров соединены внизу под острым углом.
«Качели большая»	то же, что «качели маленькая». Только дети стоят на расстоянии небольшого шага друг от друга и руки партнеров соединены под тупым углом. «Качели» может быть «веревочной» (руки ненапряженные) и «деревянной»
«Стрелка»	То же, что в первых двух позициях, только руки соединены впереди. От величины угла меняется название: «узкая стрелка», «широкая стрелка».
«Воротики»	то же, что в предыдущих двух позициях, только руки соединены вверху. Ладонь девочки подкладываются снизу под ладонь закрытой руки мальчика.
«Мельница»	разноименные руки партнеров соединены в позиции в стороны и составляют одну общую прямую линию с плечами.
Перечисленные позиции рук можно варьировать. Например: мальчик правой (левой) рукой обхватывает девочку сзади за талию («поясок»), а другую руку соединяет «Узкой стрелкой» с одноименной рукой девочки. Свободная рука девочки - в любой из перечисленных ранее позиций. Рука мальчика всегда является опорой для руки девочки.	
«Плетень»	ближние друг к другу правая (левая) рука мальчика и левая (правая) рука девочки скрещены внизу, противоположные руки согнуты в локтях. Ладони девочек лежат на одноименных ладонях рук мальчиков. Обе руки девочки - сверху рук мальчика.
«Бантик»	то же, что в позиции «плетень», руки расслаблены, округлены в локтях и приподняты вперед-вверх.

«Бабочка»	то же, что и в предыдущих двух позициях, но в локтях руки подчеркнута, согнуты под острым углом.
«Стрекоза»	руки, согнутые в локтях под острым углом, скрещены и подняты до уровня плеч и максимально разведены в стороны.
«Окошечки»	Руки партнеров соединены в «плетень». Если левая рука девочки сверху мальчика, то вверх поднимаются соединенные левые руки партнеров и дети заглядывают друг на друга в образовавшееся «окошечко». Соединенные правые руки опущены вниз. Если сверху правая рука девочки, то вверх поднимаются соединенные правые руки, а левые опускаются. Дети стоят рядом, повернувшись, одноименными плечами друг к другу.
«Качели»	(большая и маленькая), «Воротники», Мельница» - по аналогии с описанными ранее.
«Вертушка»	одноименные руки детей соединены крест - накрест в локтевых сгибах, пальцы вместе, руки висят вниз. Свободные руки - в любой из перечисленных ранее позиций.
«Двойной поясок»	если дети стоят, повернувшись, друг к другу левыми плечами, то левыми же руками хватают партнера за талию спереди, и наоборот. Свободные руки - в любой подходящей позиции.
Дети стоят друг к другу лицом.	
«Качели маленькая»	партнеры стоят на расстоянии широкого шага. Ладони девочек лежат на ладонях вытянутых вперед - вниз рук мальчиков.
«Качели большая»	дети стоят на расстоянии небольшого шага. Руки соединены в позиции в стороны - вниз. Обе «качели» могут быть «веревочными» или «деревянными».
«Лодочка»	партнеры стоят на расстоянии небольшого шага. Руки соединены в позиции в стороны, «лодочка» может быть «резиновой» (руки расслаблены) и «Деревянной»
«Воротки узкие»	руки соединены вверху, «широкие» - в позиции в стороны - вверх.
«Крестик»	руки партнеров вытянуты вперед и соединены крест-накрест.
ХЛОПКИ ПО ОДНОМУ	
«Ладушки»	ладони, согнуты в локтях или вытянутые вперед рук, двигаются перед грудью навстречу одна другой.
«Блинчики»	на «раз» ударить правой ладонью по левой, на «два» - наоборот. Кисти рук расслаблены, хлопки мягкие, стакато.
«Тарелочки»	ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок. Для детей младшей группы использовать прием «отряхни ладошки».
«Бубен»	одна ладонь опорная (как бы крышка бубна другая - ударяет по ней. Опорную руку менять
Все виды хлопков выполнять согнутыми в локтях или вытянутыми руками внизу, впереди, вверху, справа, слева и между основными позициями.	
ХЛОПКИ В ПАРНОМ ПОСТРОЕНИИ	
«Стенка»	дети стоят лицом друг к другу, руки согнуты в локтях впереди или подняты вверх. Ладони рук партнеров двигаются навстречу друг другу. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.
«Большой бубен»	один из партнеров держит впереди или вверху открытые ладони согнутых в локтях или вытянутых рук, а другой ударяет по ним ладонями. Затем партнеры меняются ролями.
«Крестик»	Техника выполнения та же, что и в «большом бубне», только руки партнеров двигаются крест- накрест навстречу друг другу (правая с правой и наоборот).

ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ И НА ДВУХ НОГАХ

Те же прыжки, что на одной ноге, и еще ряд других

«Поскок»	цепочка поочередных шажков вперед с упругим отталкиванием от пола. При приземлении ноги ставить сначала на подушечки пальцев, затем на всю ступню. Подскок - поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге. Амплитуда обоих прыжков зависит от характера музыки. Выполнять их можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («Часики»)
Прыжки с отбрасыванием ног назад	на «раз» сделать прыжок «точка» опорной ногой, одновременно не опорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад. Она может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок, пяткой кверху. На «два»- смена опорной ноги.
Прыжки с выбрасыванием ног вперед	на «раз» сделать прыжок «точка» опорной ногой, одновременно не опорная нога вытягивается вперед, носок максимально развернут в сторону. На «два» смена опорной ноги. Не опорная нога может удерживаться на весу или ставиться в «точку» впереди на носок или на пятку.
«Ножницы»	на «раз» сделать толчок и прыжок с разведением ног в стороны и мягко приземлиться в позицию «широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении прыжка).
«Большая гармошка»	И.п. ног - «узкая дорожка». На «раз» - движение то же, что на счет «раз» в прыжке «ножницы». На «два» - сделать толчок и вернуть ноги в и.п.
«Крестик»	на «раз» сделать толчок и скрестить ноги в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, но левая нога впереди.
«Качалочка»	И.п. - ноги в четвертой позиции (правая или левая впереди), носки выгнуты и развернуты в стороны. В этом положении выполнять «поскок» с ноги на ногу, как бы качаясь вперед-назад.
«Метелочка»	соответственно метро-ритму выполнять прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно сгибая в колене правую (левую) ногу на каждую долю, меняя направление движения, скользить носком правой (левой) ноги по полу вперед-назад или накрест перед опорной ногой слева - справа.
«Боковой галоп»	И.п. ног - «узкая дорожка» или «основная стойка». От исходной позиции зависит характер прыжка и то, как будут ставиться ступни ног при его выполнении: параллельно (вариант спортивного «галопа») или носки максимально развернуты в стороны (элемент бального танца). На «раз» - толчок, правая нога делает шаг вправо. На «И» - левая нога приставляется к правой, пяткой как бы «подталкивая» её для следующего прыжка.
«Галоп вперед»	техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок, правая (левая) нога делает шаг вперед, приземляясь с носка. На «и» - носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги.
«Веровочка»	на «раз» сделать прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно другую ногу поднять вверх под углом 90 градусов, затем поставить сзади за пяткой опорной ноги и скользящим движением носка по полу вынести вперед-вверх. На «два» - все повторяется с правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением назад.
Все прыжки выполнять, удерживая правильную осанку, менять позиции рук, максимально вытягивать носки ног вперед или вниз, в зависимости от техники выполнения прыжка.	

ВИДЫ ШАГА

«Спокойная ходьба («прогулка»)	амплитуда и длина шага небольшая. Движения рук произвольные (можно держать их в любой позиции). Шаг начинается с носка вытянутых левой (правой) ноги, носок развернут в сторону.
Хороводный шаг	техника та же, что в «прогулке», но шаг более длинный, плавный в определенную сторону.
Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ на «раз» сделать небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, ▪ на «и» - носок ▪ другой ноги приставить к пятке опорной ноги и т.д.
Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги)	<p>ритмический рисунок шага: две восьмые, четверть.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ На «раз» - длинный шаг с носка правой (левой) ноги, ▪ на «и» - приставить левый (правый) носок к пятке опорной ноги. ▪ На «два» - шаг на месте правой (левой) ногой. <p>В следующем такте движение начать с другой ноги.</p>
Широкий шаг	максимально длинный хороводный шаг (перешагивание)
Топающий шаг	поочередные притопы правой (левой) ногой с небольшим продвижением вперед (назад). Амплитуда шага зависит от характера музыки и образа.
Семенящий («плавающий») шаг	плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на длину ступни. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Корпус остается неподвижным, ноги почти не отрываются от пола (движение как бы на колесиках).
Высокий шаг	нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90 градусов. Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу - «утюжком»). Этот шаг можно выполнять на месте или с продвижением вперед (образ «петушка», «лошадки» и др.)
Переменный шаг	ритмический рисунок шага две четверти, две восьмые, четверть. Выполняется на два такта в двухдольном размере или один такт в четырехдольном. В основе - хороводный шаг. На «раз, и два, и» первого такта - длинные поочередные шаги с носка правой, левой ноги. На «раз» и два» второго такта - три коротких поочередных шага с носка правой ноги. На «и» - пауза. Следующий шаг начинать с носка левой ноги.
Боковой приставной шаг	<ul style="list-style-type: none"> ▪ на «раз», сделать небольшой шаг вправо (влево), ▪ на два - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или «основная стойка»).
Боковое припадание	<ul style="list-style-type: none"> ▪ на «раз» сделать небольшой боковой шаг с носка правой (левой) ноги, мягко согнуть её в колене (как бы припасть на неё). ▪ На «два» - носок другой ноги приставить к пятке опорной ноги сзади, одновременно выпрямляя правую (левую) ногу и т.д. Элемент «припадание» можно также выполнять на одном месте (в «точке») или с повтором вокруг своей оси («часики»).
Хороводный шаг в сочетании с другими элементами:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ На «Раз» - шаг правой (левой) ногой, ▪ на «два» - легкий скользящий удар каблук другой ноги рядом с опорной. Не опорная нога после удара каблук вытаскивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно также выполнять с легкими полуприседанием на счет «два», например, в русской пляске, кадрили и т.д.; ▪ Движение то же, только не опорная нога на счет «два» ставится на каблук (носок), фиксируя «точку», затем вытаскивается вперед и на счет «раз» начинает следующий шаг; ▪ Ставить ногу на каблук (носок) можно через такт, на последнюю восьмую такта, в двухдольном размере или на счет «четыре» в четырехдольном размере музыки.

Шаг на носках двух видов	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Шагать на мягких, низких полупальцах, легко пружиня в коленях; ▪ Шагать на вытянутых полупальцах, не сгибая колени (образ куклы, балерины и т.д., только в подготовительной группе, не более восьми тактов музыки).
Пружинящий шаг	Движение «пружинка» с продвижением на всей ступне. Крадущий шаг - движение «пружинка» с продвижением на мягких, низких полупальцах.
Шаг польки	техника та же, что и в «хороводном приставном» шаге, только движение начинается не с шага, а «подскока» на левой (правой) ноге. В двухдольном размере музыки <ul style="list-style-type: none"> ▪ на «раз» сделать «подскок» на левой (правой) ноге, одновременно прямую правую (левую) ногу поднять вперед - вверх и опустить в «точку» на расстоянии шага сначала на носок, затем на всю ступню. ▪ На «и» - носок левой (правой) ноги приставить к пятке опорной ноги сзади. ▪ На «два» - правой (левой) ногой сделать низкий «притоп». ▪ На «и» - пауза. В следующем акте движение начинается с левой (правой) ноги. Вместо «приставного шага после «подскока» можно выполнять цепочку из трех небольших поочередных «поскоков» вперед (шаг бальной польки).
Боковой шаг «крестик» (вправо - влево)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ на «раз» сделать шаг в сторону правой (левой) ногой. ▪ На «два» перед ней крест - накрест поставить другую ногу и т.д.
Шаг скрестный вперед - назад («косичка»)	хороводный шаг, только ноги ставить не под углом 45 градусов вправо или влево, а накрест перед правой или левой ногой. При движении этим шагом назад, левую ногу ставить за пятку правой и наоборот.

Все виды шага выполнять, удерживая правильную осанку: голова приподнята, плечи максимально отведены назад, живот втянут. При движении одним шагом желательнее менять позиции рук не реже, чем на каждую часть музыки.

ВИДЫ БЕГА

Такие виды бега, как спокойный (легкий, танцевальный), широкий, семенящий, высокий, крадущийся, бег «косичка (вперед - назад) повторяют технику одновременного шага, но добавляется упругое отталкивание опорной ноги от пола и мягкое приземление, начиная с носка, а затем на всю ступню. Корпус во время бега нужно слегка наклонять вперед, ноги мягко пружинят в коленях. Амплитуда бега зависит от возраста детей и характера музыки. При исполнении любого шага и бега необходимо следить за осанкой и дыханием, менять позиции рук.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Во всех движениях исходная позиция для ног (если не оговаривается дополнительно) - «основная стойка». Руки опущены вниз.

Притоп одной ногой	в двухдольном размере музыки выполнять два притопа на такт. <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - правую (левую) ногу согнуть в колене, поднять вверх и вернуть в и.п. с легким ударом ступни об пол. ✓ На «и» - пауза и т.д.
Притоп поочередно двумя ногами	техника та же, только <ul style="list-style-type: none"> ✓ на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой. ✓ на «два, и» - левой (правой).
Притоп «точка»	пяткой или носком не опорной ноги мягко и легко стучать рядом с опорной или впереди на расстоянии небольшого шага, носок при этом вытягивать вперед или в сторону под углом 45 градусов.
«Пружинка»	Пружинящее сгибание и выпрямление колен без остановки (как бы покачивание на пружинках). В двухдольном размере музыки на «аз» слегка присесть и немного развести колени в стороны, на «и» - вернуть ноги в и.п. и т.д. (следить за правильной осанкой). Это

	движение можно выполнять и из шестой позиции ног («узкая дорожка»). В этом случае колени ног не разводятся.
Приседание	техника та же, что и в «пружинке», только <ul style="list-style-type: none"> ✓ на «раз, и» - приседание, ✓ на «два, и» - возвращение в и.п. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, осанка правильная, мышцы спины напряжены.
Полуприседание с «точки»	<ul style="list-style-type: none"> ✓ на счет «раз» слегка присесть, ✓ на «и» - выпрямиться и одновременно сделать «точку» пяткой или носком правой (левой) ноги впереди, на расстоянии небольшого шага. ✓ На «два» - присесть и одновременно возвратить ногу в и.п. ✓ На «и» выпрямиться, делая «точку» также левой (правой) пяткой или носком и т.д.
Ковырялочка	<ul style="list-style-type: none"> ✓ на «раз, и» первого такта носком правой (левой) ноги делать «точку», справа (нога на носок, пятка - вверх). ✓ На «два, и» - слегка поднять правую ногу, сделать «точку» пяткой вперед - в сторону (на расстоянии небольшого шага). ✓ На «раз» второго такта возвратить ногу в и.п., делая «притоп» всей ступней. ✓ На «и» - притоп левой ногой, на «два» - правой, на «и» - пауза. В третьем такте начинать движение с левой (правой) ноги. В подготовительной группе, выполняя «точку» носком и пяткой. Можно одновременно делать два небольших прыжка «точка» на опорной ноге. Ставить не опорную ногу на носок и пятку можно и в одну точку справа (слева) или впереди.
«Распашонка»	<ul style="list-style-type: none"> ✓ на счет «раз» первого такта сделать полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди - вверх. ✓ На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди - справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону - вниз, левая - в сторону - вверх. На второй такт выполнять то же с другой ноги.
«Самоварчик»	<ul style="list-style-type: none"> ✓ на «раз» сделать полуприседание и одновременно хлопок «ладушки» согнутыми в локтях руками пере собой. ✓ На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону - вверх, правой - хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колени и поднятой вверх под углом 90 градусов. Во втором такте - правую руку вытянуть в сторону - вверх, левой - хлопнуть по правой голени и т.д.
«Елочка».	И.п. - ноги - «узкая дорожка», руки - «полочка», «поясок» и др. <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - повернуть ступни ног вправо (влево) под углом 45 градусов, отрывая носки от пола. ✓ На «два», также повернуть пятки и т.д. Движение можно выполнять как на прямых мягких ногах, так и на «пружинке» (спина прямая).
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ ШЕСТИ – СЕМИ ЛЕТ	
«Козлик»	на каждый счет делать прыжок «точка» на правой (левой) ноге, одновременно выполняя «точку» пяткой другой ноги рядом с

	опорной ногой. При этом локти согнутых перед собой рук поочередно, на каждый прыжок, пружинящим движением, сводить вместе и разводить в стороны. Энергичность движения достигается за счет активного сгибания и разгибания не опорной ноги в колене, пятка при этом должна едва касаться пола.
«Гусиный шаг».	И.п. - в полуприсяде, ноги - «узкая дорожка», руки - «поясок». Шагать широким шагом в полуприсяде на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях (пальцы сжаты в кулаки) энергично махать вперед - назад. Следить за осанкой. Продолжительность движения не более восьми тактов двухдольного размера музыки.
«Волчок»	опираясь о пол ладонью правой руки, вытянут при этом корпус и ноги влево по диагонали, бежать «семенящим» бегом вокруг своей оси (как «циркулем», описывая полный круг). Левую руку держать произвольно.
«Хлопушки»	<p>Два такта в двухдольном размере или один такт в четырехдольном:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ на «раз» - хлопок «ладушки» вперед - вверх согнутыми в локтях руками. ✓ На «два» - правую (левую) ногу согнуть в колене и поднять вправо (влево), правой стороной стопы вверх, одновременно легко хлопнуть ладонью одноименной руки по лодыжке поднятой ноги. ✓ На «три» - возвратить ногу в и.п. с одноименным хлопком «ладушки». ✓ На «четыре» - то же движение, что на счет «два» первого такта, только другой ногой и рукой.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» сделать хлопок «ладушки» перед собой. ✓ На «два» - хлопок левой (правой) ладонью по колену одноименной. Поднять вверх, под углом, 90 градусов, ногу. ✓ На «три» - хлопок «ладушки» и опустить левую (правую) ногу в и.п. ✓ На «четыре» - хлопок ладонью правой (левой) руки по правому колену и т.д. <p>Хлопать можно не только сверху по колену, но и по внутренней стороне коленного сгиба. Хлопок в этом случае выполнять скользящий, снизу вверх.</p>
	<p>И.п. ног - «широкая дорожка», руки опущены вниз. Движение начинается из-за такта двухдольного размера.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На последнюю восьмую такта («и») сделать полуприседание и хлопок «Ладушки» перед собой. ✓ На первую восьмую («раз») - прыжок на двух слегка расставленных в стороны ногах вперед (в полуприсяде). ✓ На вторую восьмую - поочередные хлопки по правому колену ладонью (метр - шестнадцатая). ✓ На третью восьмую - хлопок правой ладонью по правому колену, ✓ на четвертую восьмую - хлопок «ладушки» в полуприсяде и т.д.
ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ	
Притопы	одно из основных движений, соответствует веселой, плясовой музыке - энергичные сильные притопы, следует поднимать ногу выше и быстрее, а опускать чуть тише. Колено опорной ноги должно слегка пружинить.
Притопы одной ногой	активизируют детей при повторении пляски менять ногу и чтобы не

	выносили ногу далеко вперед, руки ставит на пояс кулачками.
Притопы двумя ногами поочередно	это быстрые топчущие шаги на месте. Колени должны сгибаться, корпус держать прямо - музыка задорная, шутливая.
Переменные притопы	делаются то одной то другой ногой с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной: на «раз»- топнуть ногой впереди себя, на «два»- приставить ногу к ноге, потом то же с другой ноги. Корпус во время движения необходимо держать прямо.
Выставление ноги на пятку или на носок	<ul style="list-style-type: none"> ✓ нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так чтобы носок смотрел вверх - задорно и весело. ✓ На носок нога мягко выставляется косо вперед подъем выпрямляется. Нogu выставлять недалеко от опорной, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу.
Прыжки с выбрасыванием ног вперед	делать очень сильными, при движении корпус должен быть спокойным чуть откинутым назад руки - на поясе или скрещены на груди, носок слегка повернуть наружу.
Боковой галоп	характер движений полетный, легкий правая нога поднимается выше и опускается на пол с легким ударом, прыжок делается сильнее и выше.
Шаг польки	<ul style="list-style-type: none"> ✓ на «раз и два» - три небольших шага бегом на носках - правой, левой, правой ногой ✓ на «и» подскок на правой ноге, левая слегка сгибается в колене. ✓ Затем три шажка - левой, правой, левой и подскок на левой ноге.
Шаг с притопом на месте	<ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» делают шаг левой ногой на месте, ставя ее рядом с правой; ✓ на «два» - притоп правой ногой впереди левой, не перенося на нее тяжесть тела. ✓ Затем на «раз» шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; ✓ на «два» - притоп левой впереди правой, и все повторяется с начала. Акцент движения при этом падает на притоп (на «два»).
Переменный шаг	Считается основным шагом русской пляски. В большинстве случаев он исполняется плавно и легко, с подчеркнутой устремленностью вперед. Переменный шаг состоит из двух небольших шагов вперед (правой и левой ногой на «раз-и») и третьего удлиненного шага (правой ногой), который длится целый счет «два-и». После этого на «раз-и» короткие шаги начинаются с левой ноги.
Полуприседание с выставлением ноги на пятку	Носит задорный характер и очень нравится мальчикам. Представляет собой пружинящее полуприседание и выпрямление ног на счет «раз-и», на «два» - правая нога выставляется вперед на пятку, носок весело «смотрит» вверх; левая остается прямой, корпус слегка откинут назад. Снова на счет «раз» правая нога одновременно с полуприседанием приставляется к левой, на «два» выставляется вперед левая нога.
Звонкие ладошки Движения для рук	<p>Хлопки в ладошах используются во многих играх и плясках, часто являясь основным движением танца. По своему выразительному значению они близки к притопам. Следует с самого начала обратить внимание детей на характер хлопков в зависимости от музыки и образов игры или пляски. Дети должны уметь хлопать тихо и громко, с размаху и держа руки близко одна к другой. Складывают на груди или ставят на пояс кулачками. Их можно отвести слегка в стороны, ладонью вперед.</p> <p>Встречаются хлопки, передающие ритмический рисунок музыки. В таких случаях не следует показывать ребенку ритм хлопков, а надо предоставить ему возможность самому найти его. Вариантов хлопков может быть множество. Желательно каждому дать название, чтобы наполнить движение эмоциональным смыслом.</p>

Колокола	Активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях и ненапряженных рук.
Колокольчики	Мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Движение легкое, по силе не громкое. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого ушка или около левого.
Тарелки	Скользящие хлопки. Одна рука с размаху двигается сверху вниз, другая - снизу вверх.
Ловлю комариков	Легкие, звонкие хлопки прямыми ладонками справа, слева от корпуса, сверху и внизу согнутыми в локтях руками.
Бубен	Хлопки ладонью одной руки о неподвижную раскрытую ладонь другой. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.
Подушечка	Хлопки выполняются свободными, ненапряженными, мягкими руками впереди и сзади корпуса.
Вертушки	Основаны на поворотах кистей рук от корпуса и обратно. Руки согнуты в локтях и зафиксированы в статичном положении, работают только кисти, сила удара ладони о ладонь небольшая. Движение носит игривый характер
Плавные движения рук «ветерок»	Перекрестные движения рук над головой. В работе участвует плечо, предплечье, кисть.
Ленточки	Попеременные пластичные движения правой и левой руками вверх-вниз перед грудью.
Волна	Плавное движение вверх и вниз одной рукой. Она может быть отведена в сторону или вытянута вперед. «Волна» образуется за счет пластичного движения плеча, предплечья, кисти. «Волна» может плавно перетекать из одной руки в другую.
Крылья	Плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.
Мелкая дробь	Исходное положение ног естественное. <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - удар каблуком правой ноги; ✓ на «и» - удар носком правой ноги; ✓ на «два» - удар каблуком левой ноги; ✓ на «и» - удар носком левой ноги; ✓ на «раз» - опять удар носком правой ноги; ✓ на «и» - опять удар носком правой ноги; ✓ на «два» - удар каблуком левой ноги; ✓ на «и» - удар носком левой ноги. Так можно двигаться на полную музыкальную фразу, продвигаясь вперед или по кругу.
Дробь в три ножки	<ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - правая нога делает небольшой ход вперед на каблук, после чего левая нога, с ударом всей стопой, приставляется к правой. В момент присоединения левой ноги к правой, правая опускается на носок на пол; движение повторяются. ✓ На «два» - шаг правой ногой вперед на каблук; одновременно левая нога с ударом всей стопой присоединяется к правой; правая опускается на носок на пол и опять все движения, без остановки, делаются подряд с одной и той же ноги. На одну четверть такта приходится 3 мелких удара (с перебором) правой, левой и правой ногой (в «три ножки»). Примечание. Дробь (мелкие шаги) имеют множество вариантов в исполнении:

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ с ударом всей стопой; ✓ с ударом каблуком; ✓ с ударом полупальцами; ✓ «топотушки» - мелкая (разговорная) дробь; ✓ колени слегка согнуты, ✓ попеременные притопы ногами; ✓ с ударом ноги на слабую долю («дробь хромого»).
Простая ковырялочка	<ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - нужно подскочить на левой ноге, правая нога ставится на носок (согнутое колено поворачивается влево); ✓ на «и» - подскочить на левой ноге; правая нога ставится на каблук (колено поворачивается вправо); то же движение без остановки выполняется с левой ноги.
Ковырялочка с притопами	<p>Исходное положение ног естественное. Руки на поясе.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - легкий подскок на левой ноге; правая ставится в сторону на носок; колено повернуто влево; ✓ на «и» - правая нога поворачивается на каблук, колено - вправо; ✓ на «два и» - с правой ноги выполняется три притопа (правой, левой, правой). После этого движение повторяется с другой ноги.
Поющие руки	<p>Из положения «руки в стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно «собирая» перед собой упругий воздух. Такими же пластичными движениями руки снова разводятся в стороны. Корпус при этом помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и откидываясь назад.</p>
Гармошка	<p>Исходное положение ног естественное.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - носки соединяются, пятки разводятся в стороны; ✓ на «и» - пятки соединяются, а носки разводятся в стороны и т.д. <p>Соединяются по очереди то носки, то пятки. При движении вправо, соединяя носки, надо опираться на пятку левой ноги и на носок правой. При движении влево - наоборот.</p>
Проходка	<p>Исходное положение ног естественное. Руки согнуты в локтях перед собой.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - шаг на полупальцах правой ногой; ✓ на «и» - шаг на полупальцах левой ногой; ✓ на «два» - шаг правой ногой на всю подошву с акцентом. <p>Одновременно левая нога отрывается от пола назад, сгибаясь в колене.</p> <p>Поворот головы в сторону согнутой левой ноги;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ на «и» - пауза; ✓ на «раз» - шаг на полупальцах уже с левой ноги; ✓ на «и» - шаг правой ногой; ✓ на «два» - шаг на всю подошву левой ногой; <p>одновременно правая нога отрывается от пола и сгибается в колене.</p> <p>Поворот головы в правую сторону.</p> <p>Примечание.</p> <p>В русских кадрилих могут быть использованы шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ с проскальзывающим ударом ноги о пол; ✓ на каблук с перекатом на носок; ✓ высоко поднимая колено; ✓ высоко поднимая колено с притопом. <p>Часто движение кадрили строится с использованием шага-бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ с «выбрасыванием» носочка ноги; <p>с «отбросом» голени ноги назад; с высоким подъемом колена.</p>
Я порхаю как мотылек	<p>Подскоки с ноги на ногу обычно выполняются под музыку веселой польки и передают ее беспечный, непринужденный и отрывистый</p>

	характер. Движение выполняется без большого напряжения, руки при этом помогают подскоку легкими взмахами.
ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОЙ ПЛЯСКИ	
Описание и порядок возрастающей трудности	
«Простой хороводный шаг»	Отличается от обычной ходьбы несколько большей плавностью и устремленностью. Этим шагом дети водят хороводы.
Шаг на всей ступне	Исполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус очень прямой, ноги ставят на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках».
ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОЙ ПЛЯСКИ ДЛЯ ДЕВОЧЕК	
Простой шаг музыкальный размер танца – 2 четверти	Исходное положение ног естественное, т.е. носки слегка развернуты, пятки соединены вместе. Руки положены на пояс, кисти их сжаты в кулачки. Это обыкновенный мягкий шаг на всей ступне то правой, то левой ногой. На каждую четверть такта приходится один шаг.
Скользящий шаг музыкальный размер - 2 четверти	Исходное положение ног естественное. Это такой же обыкновенный шаг, только более плавный и устремленный. ✓ На «раз» - скользящий шаг вперед левой ногой; ✓ на «и» - скользящий шаг правой ногой, приставляя ее к левой; ✓ на «два» - скользящий шаг левой ногой; на «и» - скользящий шаг правой ногой и т.д.
Переменный шаг вперед музыкальный размер - 2 четверти	Исходное положение ног естественное. Руки могут быть раскрыты в стороны или лежать на поясе. ✓ На «раз» - шаг правой ногой вперед; ✓ на «и» - небольшой шаг левой ногой вперед (как бы обгоняя правую); ✓ на «два» - небольшой шаг правой ногой (как бы обгоняя левую); ✓ на «и» - пауза. Затем движение начинается с левой ноги.
Переменный шаг назад музыкальный размер - 2 четверти	Исходное положение ног естественное. Руки раскрыты в стороны или положены на пояс. Кисти сжаты в кулачки. ✓ На «раз» - шаг чуть на полупальцах правой ногой назад; ✓ на «и» - небольшой шаг левой ногой назад, как бы обгоняя правую ногу; ✓ на «два» - шаг на невысоких полупальцах правой ногой назад; ✓ на «и» - немного приподнятая левая нога вытягивается вперед.
Шаг с подскоком музыкальный размер - 2 четверти	Исходное положение ног естественное. Руки опущены вниз. ✓ На «и» (из-за такта) - небольшой подскок с продвижением вперед на правой ноге; одновременно левая нога, чуть согнутая в колене, слегка поднимается, и корпус разворачивается влево; ✓ на «раз» - левая нога опускается на пол рядом с правой ногой; правая нога тотчас же притопывает подошвой об пол; ✓ на «и» - опять движение начинается с правой ноги; подскок на всей ступне правой ноги с продвижением вперед; ✓ на «два» - левая нога опускается на пол рядом с правой ногой; тотчас же притоп подошвой правой ноги. Можно этот шаг исполнять и с другой ноги.

<p>Приставной шаг в сторону</p>	<p>Исходное положение ног естественное. Руки положены на пояс.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - правая нога делает небольшой шаг вправо; ✓ на «и» - левая нога приставляется к правой ноге (в некоторых случаях с притопом); ✓ на «два» - опять шаг с правой ноги вправо; на «и» - левая нога приставляется к правой ноге. <p>Можно выполнить тоже движение с другой ноги. Приставной шаг можно выполнять с продвижением вперед.</p>
<p>Приставной шаг с припаданием</p>	<p>Исходное положение ног естественное. На «и» (из-за такта) - правая нога, слегка отделившись от пола, отводится в правую сторону;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ на «раз» - правая нога делает шаг вправо, опускаясь на пол всей ступней, чуть сгибая колено; тяжесть корпуса на момент переходит на нее; левая нога отделяется от пола и подтягивается стопой к щиколотке правой ноги сзади; ✓ на «и» - левая нога, не вытягиваясь до конца в колене, опускается на пол полуколыцами сзади правой ноги, тяжесть корпуса переходит на левую ногу, правая нога слегка отделяется от пола; ✓ на «два» - то же самое, что на «раз»; ✓ на «и» - то же самое, что на первое «и». <p>Таким образом, исполнитель двигается вправо или влево в зависимости от того, с какой ноги начал движение. Руки могут быть положены на пояс, скрещены на груди, раскрыты в стороны и т.д. Шаг выполняется не спеша, без лишних движений корпуса.</p>

ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОЙ ПЛЯСКИ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Следует отметить значительную разницу исполнения русской пляски мальчиками и девочками. Движения мальчиков отличаются большей ритмической четкостью, резкостью, задором и удалью. Очень часто используется

- ✓ присядка,
- ✓ хлопки руками по различным частям тела, подошвам и т.д.

Общие элементы, которые встречаются в пляске у девочек и мальчиков, исполняются по-разному. Девочки всегда танцуют скромно и более спокойно. Элементы, используемые в плясках, как мальчиками, так и девочками:

- ✓ простой шаг;
- ✓ скользящий шаг;
- ✓ русский переменный шаг вперед;
- ✓ русский переменный шаг назад;
- ✓ шаг с подскоком;
- ✓ приставной шаг с приданием;
- ✓ «гармошка»;
- ✓ мелкая дробь;
- ✓ дробь в «три ножки»;
- ✓ простая «ковырялочка»;
- ✓ «веревочка»;
- ✓ «маятник» («моталочка»).

К движениям, которые исполняют в танцах мальчики, мы относим следующие.

<p>Переменный шаг с каблука</p>	<p>Переменный шаг с каблука. Исходное положение ног естественное.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - шаг правой ногой вперед на каблук; ✓ на «и» - левая нога на всей ступне приставляется к правой ноге; ✓ на «два» - притоп правой ногой; ✓ на «и» - пауза; ✓ на «раз» - шаг левой ногой вперед на каблук; ✓ на «и» - правая нога приставляется к левой; ✓ на «два» - притоп левой ногой;
---------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ на «и» - пауза. <p>И опять движение начинается с правой ноги.</p>
Шаг с прыжком	<p>Руки заложены за спину.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - небольшой прыжок вперед на левую ногу; одновременно правая нога сгибается в колене и отводится назад, каблук вверх; ✓ на «и» - правая нога, не опускаясь, поднимается вперед на уровне колена; носок ноги не вытягивается; ✓ на «два» - правая нога опять сгибается в колене и закладывается впереди левой ноги на колене; ✓ на «и» - правая нога, не опускаясь, опять поднимается вперед на уровне колена, носок не вытягивается; ✓ на «раз» - правая нога, не опускаясь, делает прыжок вперед, левая нога сгибается в колене, и движение продолжается так же, как с левой ноги.
Скользящий шаг	<p>Исходное положение ног естественное. Руки положены на пояс.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - скользящий шаг правой ногой в правую сторону (как конькобежцы); ✓ на «и» - левая нога сгибается в колене и с ударом носка об пол ставится сзади правой ноги; на «два» - скользящий подскок с акцентом всей стопой левой ноги в левую сторону; ✓ на «и» - повторяется снова резкий удар носком об пол правой ногой сзади левой.
Хлопушки	<p>«Хлопушки» - удары ладонью по голенищу сапога, по подошве, по бедру и разнообразные хлопки рук (перед собой, за спиной, над головой), которые используются, главным образом, в плясках у мальчиков. Они комбинируются с дробью, присядкой и другими «коленами».</p>
Дробь с «хлопушками»	<p>Исходное положение ног естественное.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - левая нога пристукивает стопой; правая, незначительно согнутая в колене, поднимается; ✓ на «и» - правая рука одновременно ударяет ладонью о голенище правого сапога; <p>на «два» - правая нога, так же опустившись, пристукивает стопой и т.д.</p>
Хлопушки с прыжком	<p>Исходное положение ног естественное.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - небольшой прыжок с двух ног с падением на левую ногу; правая нога, согнутая в колене, поднимается вверх; одновременно скользящий хлопок рук вверх, перед собой; левая рука остается наверху; ✓ на «и» - левая рука хлопает о верхнюю часть левой ноги. <p>Это движение непрерывно повторяется несколько раз в быстром темпе по кругу.</p>
Мелкие хлопушки с дробью	<p>Исходное положение: носки ног слегка разведены в стороны, ноги чуть согнуты в коленях. Руки разведены в стороны.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - хлопок левой рукой о верхнюю часть левой ноги; ✓ на «и» - правая нога вслед за хлопком чуть отделяется от пола; одновременно правая рука хлопает по правой ноге (верхняя часть); ✓ на «два» - правая нога опускается на всю стопу с ударом об пол; одновременно руки поднимаются в сторону - вверх, ладонями наружу; ✓ на «и» - пауза; ✓ на «раз» - хлопок левой рукой о верхнюю часть левой ноги;

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ на «и» - правая нога вслед за хлопком незначительно отделяется от пола; одновременно правая рука хлопает о верхнюю часть правой ноги; ✓ на «два и» - правая нога опускается на всю стопу с ударом об пол; руки поднимаются вверх. <p>Движение повторяется подряд несколько раз, на том же месте, с одной и той же ноги.</p>
Шаги с хлопучками	<ul style="list-style-type: none"> ✓ На счет «раз» - шаг левой ногой; правая нога, согнутая в колене, поднимается назад; одновременно правой рукой ударить по голенищу правого сапога; ✓ на «и» - шаг правой ногой и ударить левой рукой о голенище левого сапога; ✓ на «два и» - движения повторяются, как на счет «раз и».
Присядка	
<p>В русской пляске присядка занимает значительное место. Присядка делится на два типа:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ первый тип - полная присядка, когда плясун непрерывно находится в положении полного приседания; ✓ второй тип - полуприсядка, когда приседание чередуется с другими движениями и выпрямлениями не только ног, но и корпуса. <p>Присядка может исполняться на одном месте, а также с продвижением вперед, вбок и с вращениями на месте.</p>	
Полуприсядка с «каблучками»	<p>Исходное положение ног естественное. Руки на поясе.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - с подскока глубокое приседание с отделением пяток от пола; ✓ на «и» - исполнитель с прыжка выпрямляется и падает на каблуки обеих ног; ✓ на «два» - полное приседание; ✓ на «и» - исполнитель с прыжка выпрямляется и падает на каблуки обеих ног.
Полуприсядка с хлопками	<p>Исходное положение ног естественное.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - с прыжка глубокое приседание с отделением пяток от пола; ✓ на «два» - выпрямление с выбрасыванием правой ноги в воздух; одновременно руки делают хлопок под ногой. <p>То же с другой ноги.</p>
Присядка «мяч»	<p>Исходное положение: полное приседание. Руки скрещены на груди.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - прыжок вверх, во время которого колени сгибаются и развертываются, а стопы скрещиваются; ✓ на «и» - опускание на полупальцы, полное приседание; ✓ на «два» - прыжок вверх, во время которого колени сгибаются и развертываются, стопы скрещиваются.
Веровочка	<p>Руки на поясе, ноги в 3-й позиции.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «и» - подскок на левой ноге; правая чуть согнутая в колене, приподнимается от пола; ✓ на «раз» - правую ногу поставить сзади левой; ✓ на «и» - подскок на правой ноге, левая согнутая в колене, приподнимается от пола; ✓ на «два» - то же самое с левой ноги; нога с приподнятым коленом ставится сзади правой; на «и» - подскок на левой ноге; правая чуть согнутая в колене, приподнимается от пола. <p>Движения чередуются то с правой то с левой ноги, без остановки.</p>
Маятник (моталочка)	<p>Руки на поясе. Исходное положение ног естественное.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «и» - встать на левой ноге, правую, согнутую в колене, отвести назад; ✓ на «раз» - подскок на левой ноге, пронеся вытянутую






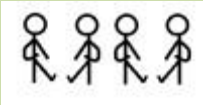
	<p>правую ногу вперед, шаркнув ею об пол; на «и» - перескочить на правую ногу; левую ногу согнуть в колене и отбросить назад;</p> <p>✓ на «два» - подскочить на правой ноге и пронести вытянутую левую ногу вперед, шаркнув ею пол; на «и» - перескочить на левую ногу, отведя назад правую ногу, согнутую в колене.</p>
<p>Положение рук в женской пляске очень разнообразно. Чаще всего девушка в правой руке держит платочек, с которым она не расстается в пляске. Очень часто руки находятся на поясе, причем кисти сжаты в кулачки. Нередко руки раскрыты в стороны, точно крылья птицы. Иногда руки скрещены на груди, а иногда свободно опущены вниз.</p> <p>Порой одна рука девушки упирается кулачком в пояс, а другая опущена вниз, или открыта в сторону, или с платочком поднята вверх. Иной раз и две руки, соединив концы платка, подняты вверх. Локти не острые, а круглые.</p>	
Пружинка	Пружинка - движение выполняется без остановок, включает покачивание вниз и вверх (похоже на покачивание на пружинном матрасе). Выполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстром, но и не замедленном, без напряжения мышц.




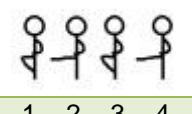



Перечень танцев и элементов движений к ним:

ПОЛЬКА

Основное движение (вариация, схема)	Количество занятий	Что отрабатывается, достигается
Галоп по л.т., л. и с. в центр	-	Ритмичность, позиции и координации ног, умение слушать музыку, умение быстро останавливаться, умение различать музыкальные фразы, танцевальная позиция в паре, синхронность движений
Хлопушки		
Галоп(8), пауза(8), в парах по л.т.	1	
Хлопушки(8), пауза(8)	1	
Вариант1: Галоп(8), хлопушки(8) по л.т. и против л.т.	2-4	
Вариант1: Галоп(4), хлопушки(4)	2-4	
Каблучные	2	
Вариант 2: Каблучные(8), галоп(8)	2-4	






Простые танцевальные элементы в акробатическом рок-н-ролле


№	Движение (его образ)	Описание движения	Методические указания	Схема движения
1	Джаз-балет («самолетики»)	И.п. – о.с. 1–2 – прав. нога на носок, лев. ногу согнуть, рр. параллельно ноге. 3–4 – лев. ногу влево на носок, прав. ногу согнуть, рр. параллельно ноге.	1. Ногу точно на носок. 2. Рр. прямые. 3. Небольшой наклон.	1–2 3–4 
2	Прыжки в стороны («гармошка»: «Я играю на гармошке...»)	И.п. – о.с. 1 – прямые ноги скрестно, рр. возле груди (хлопок). 2 – прыжок вправо, лев. нога на пятку, прав. нога согнута, рр. в стороны. 3–4 – то же влево.	1. Создать образ шагающего человека, играющего на гармошке. 2. Использовать зрительный ориентир по сторонам. 3. Плечи прямо. 4. Прыгнуть.	1 2 
3	Шаги в сторону («Буратино»)	И.п. – о.с. 1 – шаг прав. ногой с пятки вправо (прав. рука возле туловища «открыта», лев. рука на прав. бедре). 2 – лев. нога к прав. 3–4 – то же (смена рук). 5–8 – то же, в другую сторону.	Создать образ шагающего Буратино.	1 2 
4	Хоппы («танцующие петушки»)	И.п. – о.с. 1 – поднять прав. бедро, опорная нога поднимается на носок и опускается на пятку. 3–4 – то же, левое бедро.	1. Создать образ танцующих петушков. 2. Выше колена. 3. Спина ровная.	1–2 
5	Буги вперед, назад («елочка», лесенка»)	<i>Вперед.</i> И.п. – о.с. 1 – прав. нога впереди, лев. – по диагонали, друг за другом. 2 – лев. нога впереди, прав. – сзади. 3 – то же, прав. 4 – то же, лев. <i>Назад.</i> И.п. – о.с. 1 – лев. нога назад, за прав. – по диагонали. 2 – прав. ногу за лев. 3–4 – то же.	1. Использовать наглядные пособия. 2. Поставить ориентиры для движения ног. 3. Ноги слегка согнуты. 4. Плечи вперед. 5. На носках. 6. Шагом назад. 7. Точно по диагонали.	Буги вперед
6	Хобби-ход – основа танца: 2 «пружинки», 2 броска («танцующие цапли»)	<i>Два шага, два броска.</i> И.п. – о.с. 1 – шаг прав. ногой. 2 – шаг лев. ногой. <i>Броски.</i> И.п. – о.с. 1 – поднять прав. бедро (стопа у колена). 2 – ногу вперед. 3 – возврат к колену. 4 – и.п. 5–8 – то же другой ногой.	1. Создать образ танцующих цапель. 2. На месте. 3. Выше бедро. 4. «Стряхнуть грязь с ботинок».	Шаги 1 2 Броски 1 2 3 4 
7	Пяточки	И.п. – о.с. 1 – прав. нога на пятку вперед. 2 – лев. нога на пятку. 3 – то же, прав. 4 – то же, лев.	Игра ног	1 2 3 4 
8	2 большие пяточки («шагаем через лужу»)	И.п. – о.с. 1–2 – прав. ногу на пятку вперед, как бы перешагиваем	1. Высокая пятка. 2. Делаем движения, похожие на	1 2

		через лужу. 2 – то же, лев.	перешагивание через лужу.	
9	Пятка, хлопок, хлопок, пятка	И.п. – о.с. 1 – прав. ногу на пятку. 2 – прав. ногу назад, хлопок по пятке прав. рукой. 3 – то же, лев. 4 – лев. ногу на пятку.	1. Опорная нога пружинит. 2. Точно хлопнуть по пятке.	1 2 3 4 
10	Хлопок, пятка, пятка, хлопок	И.п. – о.с. 1 – прав. ногу назад, хлопок по пятке прав. рукой. 2 – прав. ногу вперед на пятку. 3 – то же, лев. 4 – лев. ногу назад, хлопок по пятке лев. рукой.	Опорная нога пружинит.	1 2 3 4 
11	Крест	И.п. – о.с. 1 – бр. прав. ногой от колена вперед. 2 – бр. прав. ногой в сторону. 3 – то же, лев. 4 – бр. лев. ногой вперед.	1. Точно от колена. 2. Точно в сторону. 3. Ногами рисуем крестик.	
12	Бросковые: 4 броска «Стряхиваем грязь с ног»	И.п. – о.с. 1 – бр. прав. ногой с пола. 2 – то же, лев. 3 – то же, прав. 4 – то же, лев.	1. Ноги расслаблены. 2. Броски резкие.	
13	Бросковые: по 2 от колена	И.п. – о.с. 1–2 – два броска прав. ногой от колена, лев. нога пружинит. 3–4 – то же, лев.	1. Бедро не опускать. 2. Ногу выпрямить. 3. Опорная нога пружинит.	1 2 3 4 
14	«Диагональка» обычная	И.п. – о.с. 1 – бросок прав. ногой по диагонали (перпендикулярно левой). 2 – то же в сторону. 3–4 – то же с лев. ноги.	1. Нога прямая. 2. Опорная нога пружинит. 3. Бросок точно в сторону.	1 2 3 4 
15	«Диагональка» с точкой	И.п. – о.с. 1 – бросок прав. ногой скрестно (по диагонали). 2 – то же в сторону. 3 – поставить носок на пятку. 4–6 – то же с лев. ноги.	Точка	1 2 3 
16	«Диагональка» с двумя точками	И.п. – о.с. 1 – бросок правой ногой скрестно (по диагонали). 2 – то же в сторону. 3–4 – поставить носок на пятку (2 раза). 5–8 – то же с лев. ноги.	1. Нога точно по диагонали. 2. Две точки.	То же
17	«Дорожка»	И.п. – рр. в стороны. 1 – прав. ногу скрестно. 2 – лев. ногу в сторону. 3 – прав. ногу назад. 4 – лев. ногу приподнять, поставить. 5–8 – то же в другую сторону.	1. Плечи вперед. 2. Движения по одной линии.	4 3 2 1 

Сложные танцевальные элементы в акробатическом рок-н-ролле

18	«Ковырялочка»	И.п. – о.с. 1 – шаг прав. пяткой вправо. 2 – приставить лев. ногу к прав.	1. Плечи вперед. 2. Активно поворачивать бедро.	1 2 3
----	---------------	---	--	-------

		на носок. 3 – поворот бедра влево. 4 – шаг левой пяткой влево. 5 – приставить прав. ногу к лев. ноге. 6 – и.п.		4 5 6 
19	«Многоножка»	И.п. – о.с. 1–2 – два броска прав. ногой от колена по диагонали. 3–4 – то же лев. ногой. 5 – бросок прав. ногой от колена. 6 – то же лев. ногой. 7 – то же прав. ногой. 8 – поставить лев. ногу на носок, рр. вверх.	1. Бедро не опускать. 2. Представить образ многоножки.	1 2 3 4 5 6 7 8 
20	Туихил на полу («обезьянки»)	И.п. – рр. в стороны. 1 – прав. ногу на носок (бедро вперед). 2 – прав. ногу вправо на пятку. 3 – прав. ногу на носок (бедро вперед). 4–6 – то же в другую сторону.	1. Скручивание туловища. 2. Ноги слегка согнуты. 3. Плечи прямо.	1 2 3 
21	Туихил на полу с точкой	И.п. – рр. в стороны. 1 – прав. ногу на носок (бедро вперед). 2 – прав. ногу вправо на пятку. 3 – прав. ногу на носок (бедро вперед). 4 – точка. 5–8 – то же влево.	1. Ногу на пятку. 1. Скручиваем туловище.	То же
22	Туихил от колена	И.п. – рр. в стороны. 1 – прав. стопу к колену (бедро вперед). 2 – прав. ногу вправо на пятку. 3 – прав. ногу на носок (бедро вперед). 4–6 – то же в другую сторону.	1. Бедро вперед. 2. Ногу точно к колену.	То же
23	Туихил от колена с точкой	И.п. – рр. в стороны. 1 – прав. стопу к колену (бедро вперед). 2 – прав. ногу на пятку. 3 – прав. ногу на носок (бедро вперед). 4 – точка. 5–8 – то же в другую сторону.	1. Бедро вперед. 2. Точно на пятку.	То же
24	Бросковый туихил	И.п. – рр. в стороны. 1 – прав. стопу к колену (бедро вперед). 2 – прав. ногу вправо, бросок. 3 – прав. ногу на носок (бедро вперед). 4–6 – то же в другую сторону.	1. Стопу к колену.	1 2 3 
25	Квадрат	И.п. – о.с. 1 – прав. нога скрестно, хлопок рр. 2 – прыжок вправо, прав. нога согнута, лев. на пятке, рр. в стороны. 3 – поворот лицом в квадрат, лев. нога скрестно, хлопок рр. 4 – прыжок влево, лев. нога	1. Только по кресту.	 4 3 1 2

		согнута, прав. на пятку, рр. в стороны. 5 – как п. 3, спиной к квадрату, прав. ногой. 6 – как п. 2. 7 – как п. 3. 8 – как п. 4. 9 – как п. 5. 10 – прыжок вправо, прав. нога согнута, лев. на пятке (приставить к прав.), рр. вниз.		
26	«Лягушка»	И.п. – стоя боком вперед. 1–2 – два броска от колена, два броска кистями. 3–4 – то же с другой ноги.	1. Плечи прямо. 2. «Стряхиваем воду».	1 2 

«ФИГУРНЫЙ ВАЛЬС»

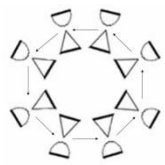
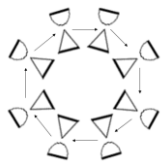
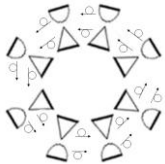
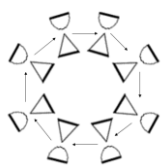
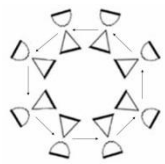
Музыкальный материал: И. Штраус «Торжественный вальс»

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$ (32 такта). Темп – умеренно быстрый.

Описание танца

Музыкальное вступление 14 тактов.

Первая фигура (8 тактов)

Номер такта	Движения мальчиков	Движения девочек	Рисунок
1	Движение №1 «Балансе» с ЛН	Движение №1 «Балансе» с ПН	
2	Движение №1 «Балансе» с ПН	Движение №1 «Балансе» с ЛН	
3-4	Движение №2 «Вальсовый поворот» с ЛН ВЛ	Движение №2 «Вальсовый поворот» с ПН ВП	
5	Движение №1 «Балансе» с ПН	Движение №1 «Балансе» с ЛН	
6	Движение №1 «Балансе» с ЛН	Движение №1 «Балансе» с ПН	

Номер такта	Движения мальчиков	Движения девочек	Рисунок
7-8	Движение №2 «Вальсовый поворот» с ПН ВП	Движение №2 «Вальсовый поворот» с ЛН ВЛ	


Вторая фигура (8 тактов)

Номер такта	Движения мальчиков	Движения девочек	Рисунок
1	Движение №3 «Балансе» с ПН вперед	Движение №3 «Балансе» с ПН вперед	
2	Движение №4 «Балансе» с ЛН назад	Движение №4 «Балансе» с ЛН назад	
3	Движение №2 «Вальсовый поворот» с ПН ВП	Движение №2 «Вальсовый поворот» с ПН ВП	
4	Движение №5 «Шаг-глиссад» назад	Движение №5 «Шаг-глиссад» назад	
5-8	Повтор исполнения движений 1-4 тактов		

Третья фигура (8 тактов)

Номер такта	Движения мальчиков	Движения девочек	Рисунок
1-7	Движение №6 «Дорожка» (7 раз)	Движение №2 «Вальсовый поворот» с ПН ВП (3 и 1\2)	
8	Движение №7 «Связующий поворот ВП»	Движение №2 «Вальсовый поворот» с ЛН назад (2\2)	

Четвертая фигура (8 тактов)

Номер такта	Движения мальчиков	Движения девочек	Рисунок
1-8	Движение №8 «Вальс в паре» С ЛН назад (4 тура)	Движение №8 «Вальс в паре» С ПН вперед (4 тура)	

Описание движений

Движение №1 «Балансе» (1 такт)

Исходное положение: М спиной, Д лицом к Ц. Ноги в 3 позиции, у М ЛН впереди, у Д ПН. Руки соединены в стороне в положении «лодочка».

Движение из-за такта: «и» - отведение ПН ВП на воздух, колени выпрямлены.

Такт	Счет	Движение ног	Движение рук и корпуса	Голова
1	1	Шаг ПН ВП, ПН слегка согнута, ЛН слегка согнута в положении у щиколотки ПН позади	В исходном положении	Слегка на кисть ПР
	2	Переход на полупальцы ЛН, колено ЛН выпрямляется, ПН сгибается в положении у щиколотки ЛН впереди	В исходном положении	Слегка на кисть ПР
	3	Переход на ПН, ПН слегка согнута, ЛН слегка согнута в положении у щиколотки ПН позади	В исходном положении	Слегка на кисть ПР
	«и»	Отведение ЛН ВЛ на воздух, колени выпрямляются	В исходном положении	Прямо на партнера

«Балансе» с правой ноги («Балансе» с ЛН выполняется по той же самой схеме, но с ЛН и в ВЛ)

Движение №2 «Вальсовый поворот» (2 такта)

Представляет собой полный поворот (360°), или тур вальса, исполняемый ВП (правый поворот) или ВЛ (левый поворот).

Исходное положение: М спиной, Д лицом к Ц. Ноги в 3 позиции, у М ЛН впереди, у Д ПН. Руки соединены в стороне в положении «лодочка».

Такт	Счет	Движение ног	Движение рук и корпуса	Голова
1	1	Шаг ПН ВП на всю ступню	Руки разрываются и держатся во 2 позиции	По ходу движения
	2	Поворот ВП на ПН до положения спиной к Ц и шаг ЛН ВЛ по ЛТ	В занятом положении	По ходу движения
	3	Шаг-приставка ПН к ЛН	В занятом положении	Прямо
2	1	Шаг ЛН ВЛ на всю ступню	В занятом положении	По ходу движения
	2	Поворот ВП на ЛН до положения лицом к Ц и шаг ПН ВП по ЛТ	В занятом положении	По ходу движения
	3	Шаг-приставка ЛН к ПН	В исходное положение	Прямо

«Вальсовый поворот» с правой ноги («Вальсовый поворот» с ЛН выполняется по той же самой схеме, но с ЛН и в ВЛ)

Движение №3 «Балансе вперед» (1 такт)

Исходное положение: М спиной, Д лицом к Ц. Ноги в 3 позиции, у М и Д ПН впереди. Руки опущены вниз.

Движение из-за такта: «и» - отведение ПН вперед на воздух, колени выпрямлены.

Такт	Счет	Движение ног	Движение рук и корпуса	Голова
1	1	Шаг ПН вперед, ПН слегка согнута, ЛН слегка согнута в положении у щиколотки ПН позади	ПР поднимается вверх в 3 позицию и соединяется с ПР М, ЛР во 2 позицию в сторону	Взгляд на партнера
	2	Переход на полупальцы ЛН, колено ЛН выпрямляется, ПН сгибается в положении у щиколотки ЛН впереди	В занятом положении	Взгляд на партнера
	3	Переход на ПН, ПН слегка согнута, ЛН слегка согнута в положении у щиколотки ПН позади	В занятом положении	Взгляд на партнера

Движение №4 «Балансе назад» (1 такт)

Исходное положение: М спиной, Д лицом к Ц. Ноги в 3 позиции, у М и Д ПН впереди. Руки в 3 позиции и соединяется с ПР М, ЛР во 2 позиции в сторону.

Движение из-за такта: «и» - отведение ЛН назад на воздух, колени выпрямлены.

Такт	Счет	Движение ног	Движение рук и корпуса	Голова
1	1	Шаг ЛН назад, ЛН слегка согнута, ПН слегка согнута в положении у щиколотки ЛН впереди	ПР партнеров опускаются вниз до уровня груди, ЛР остаются во 2 позиции в стороне	Взгляд на партнера
	2	Переход на полупальцы ПН, колено ПН выпрямляется, ЛН сгибается в положении у щиколотки ПН впереди	В занятом положении	Взгляд на партнера
	3	Переход на ЛН, ЛН слегка согнута, ПН слегка согнута в положении у щиколотки ПН впереди	В занятом положении	Взгляд на партнера

Движение №5 «Шаг-глиссад» назад (1 такт)

Исходное положение: М лицом Д спиной к Ц, ПР М поднята в 3 позиции и соединяется с поднятой ПР Д, ЛР во 2 позицию в стороне.

Такт	Счет	Движение ног	Движение рук и корпуса	Голова
1	1	Шаг ЛН назад, колени выпрямлены, ПН на носке	ПР партнеров опускаются вниз до уровня груди, ЛР остаются во 2 позиции в стороне	Взгляд на партнера
	2	В занятом положении	В занятом положении	Взгляд на партнера
	3	ПН подтягивается к ЛН в положение 3 позиции спереди	В занятом положении	Взгляд на партнера

Движение №6 «Дорожка» (1 такт)

Движение выполняется мальчиками по ЛТ и состоит из трех поступательных шагов. Девочки в это время исполняют движение «Вальсовый поворот».

Исходное положение: Лицом по ЛТ. Д с ПР стороны от М и чуть впереди него. ПР рука М поднята вверх над головой в 3 позиции и держит ПР Д, ЛР партнеров опущены вниз.

Такт	Счет	Движение ног	Движение рук и корпуса	Голова
1	1	Шаг ПН вперед с носка на всю стопу	В исходном положении	Взгляд на Д
	2	Шаг ЛН вперед на низкие полупальцы	В исходном положении	Взгляд на Д
	3	Шаг ПН вперед с носка на всю стопу	В исходном положении	Взгляд на Д

Движение №7 «Связующий поворот ВП» (1 такт)

Движение состоит из трех шагов с поворотом ВП на втором шаге. Если М начинает исполнять «Связующий поворот» с ПН вперед, то Д начинает исполнять движение с ЛН назад.

Исходное положение: Лицом по ЛТ. Д с ПР стороны от М и чуть впереди него. ПР рука М поднята вверх над головой в 3 позиции и держит ПР Д, ЛР партнеров опущены вниз.

«Связующий поворот» с ПН вперед (М)

Такт	Счет	Движение ног	Движение рук и корпуса	Голова
1	1	Шаг ПН вперед по ЛТ мимо Д с поворотом на 90°	В закрытую позицию	Слегка ВЛ
	2	Шаг ЛН в сторону спиной по ЛТ на низкие полупальцы и поворот еще на 90°	В закрытую позицию	Слегка ВЛ
	3	Шаг-приставка ПН к ЛН	В закрытую позицию	Слегка ВЛ

«Связующий поворот» с ПН вперед (Д)

Такт	Счет	Движение ног	Движение рук и корпуса	Голова
1	1	Шаг ЛН назад спиной по ЛТ с поворотом на 90°	В закрытую позицию	Слегка ВЛ
	2	Шаг ПН в сторону лицом по ЛТ на низкие полупальцы и поворот еще на 90°	В закрытую позицию	Слегка ВЛ
	3	Шаг-приставка ЛН к ПН	В закрытую позицию	Слегка ВЛ

Движение №8 «Вальс в паре» (2 такта)

Представляет собой полный поворот (360°), или тур вальса, исполняемый ВП (правый поворот). Движение состоит из шести шагов и делится на две части (два полутура). Каждая из частей заканчивается шагом-приставкой в 3 позицию. Если М начинает с ПН вперед, то Д с ЛН назад. В композиции Д начинает с ПН вперед, а М с ЛН назад.

Исходное положение: М спиной, Д лицом по ЛТ в закрытой позиции. Ноги в 3 позиции, у М ЛН сзади, у Д ПН впереди.

«Вальсовый поворот» с правой ноги вперед («Вальсовый поворот» с ЛН назад исполняется по той же самой схеме, но с ЛН)

Такт	Счет	Движение ног	Движение рук и корпуса	Голова
1	1	Шаг ПН вперед, начиная поворот ВП	В исходном положении	Слегка ВЛ
	2	Шаг ЛН в сторону, продолжая поворот ВП до положения спиной по ЛТ	В исходном положении	Слегка ВЛ
	3	Шаг-приставка ПН к ЛН	В исходном положении	Слегка ВЛ
2	1	Шаг ЛН назад, начиная поворот ВП	В исходном положении	Слегка ВЛ
	2	Шаг ПН в сторону, продолжая поворот ВП до положения лицом по ЛТ	В исходном положении	Слегка ВЛ

Такт	Счет	Движение ног	Движение рук и корпуса	Голова
	3	Шаг-приставка ЛН к ПН	В исходном положении	Слегка ВЛ

ХОРОВОД

Название движения	Размер	Исходное положение	Описание
«Простой ход»	М.р.: 2/4	Естественное: носки слегка развернуты, пятки составлены вместе. Кисти рук, сжатые в кулаки, - на поясе.	Простой ход – это обыкновенный небольшой шаг на всю ступню то левой, то правой ноги. На каждую четверть такта приходится один шаг.
«Скользящий шаг»	М.р.: 2/4	Естественное	Скользящий шаг – это такой же обыкновенный шаг на всю ступню, только при этом ноги чуть согнуты в коленях, а подошвы не отрываются от пола (танцующий как бы шаркает ими). На счет «раз» - скользящий шаг вперед левой ногой, на счет «и» - скользящий шаг правой ногой, приставить правую ногу к левой, на счет «два» - опять скользящий шаг вперед левой ногой, на счет «и» снова сделать скользящий шаг правой ногой, приставляя ее к левой.
«Русский переменный шаг вперед»	М.р.: 2/4	Естественное. Руки можно раскрыть в стороны или положить на пояс	На счет «раз» - шаг правой ногой вперед, на счет «и» - небольшой шаг левой ногой вперед (она как бы обгоняет правую), на счет «два» - небольшой шаг вперед правой ногой (теперь она как бы обгоняет левую), на счет «и» - пауза. Затем движение повторить с другой ноги.
«Приставной шаг».	М.р.: 2/4.	Естественное, руки на поясе	На счет «раз» сделать небольшой шаг вправо правой ногой; на счет «и» левую ногу приставить к правой; на счет «два» - небольшой шаг вправо правой ногой; на счет «и» приставить левую ногу к правой. Движение выполняется с правой и левой ноги.
«Шаг с припаданием»	М.р.: 2/4.	Естественное.	На счет «и» (из затакта) правую ногу, слегка отделив ее от пола, отвести в правую сторону. На счет «раз» сделать шаг вправо на всю ступню правой ноги, чуть сгибая ее в колене и перенося на нее тяжесть корпуса, а левую ногу приподнять, подтягивая край ступни к щиколотке правой ноги сзади; на счет «и» левую ногу, не разгибая в колене, опустить на полупальцы сзади правой ноги, перенести тяжесть корпуса на левую ногу, а правую слегка приподнять над полом; на счет «два» повторить то, что было исполнено на счет «раз»; на счет «и» повторить то, что было исполнено из затакта. Исполняя «шаг с припаданием», танцующий медленно движется вправо или влево в зависимости от того, с какой ноги начал движение. Руки можно положить на бедра, или скрестить на груди, или раскрыть в стороны.
«Гармошка».	М.р.: 2/4.	Естественное	На счет «раз» соединить носки, развести пятки в стороны; на счет «и» соединить пятки, а носки развести в стороны; на счет «два-и» повторяется то же самое. При продвижении вправо надо, соединяя носки, опираться на пятку левой ноги и носок правой. При движении влево – наоборот.

