

**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной  
общеразвивающей программы «Танцевальные ритмы» для детей 6 - 7-го года жизни**

**1 квартал**

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительноразвивающие упражнения	<p>1. Постановка корпуса – продолжается работа над его выразительностью на основе новых образов и музыкального сопровождения.</p> <p>2. Упражнения для головы – активно вводятся практически во все танцевальные элементы; придают законченность движениям и большую выразительность.</p> <p>3. Упражнения для плеч – используются все варианты движений, выученные ранее, в новых сочетаниях.</p> <p>4. Упражнения для рук – построены на контрасте малой и большой амплитуды: резкие – мягкие; короткие – длинные. Движения рук можно исполнять по принципу от простого к сложному. Например, движения пальцами, кистями, движения от локтя и от плеча.</p> <p>5. Упражнения для корпуса – являются обязательными</p>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

	<p>для вводной части урока, исполняются как самостоятельное упражнение, так и в сочетании с движениями рук, головы и ног.</p> <p>6. Шаги и бег:</p> <p>а) ходьба – различные виды шагов с одновременной работой рук, корпуса, головы в разных композиционных рисунках и перестроениях; в сочетании друг с другом и другими движениями в зависимости от темпа, ритмического рисунка, образа. Добиваемся в исполнении естественности, яркой выразительности;</p> <p>б) бег – легкий бег на полупальцах, бег с откидыванием ног назад, вперед (прямых), бег с высоко поднятым коленом. Так же как и виды ходьбы, исполняется с ускорением, замедлением, остановками.</p> <p>Сочетается с ходьбой, активно вводятся движения рук и головы. Возможны сочетания с прыжковыми движениями. Например, с перескоками с ноги на ногу.</p> <p>7. Прыжки и движения прыжкового характера – в различных ритмических рисунках и темпах; на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону; с одновременными движениями головы и рук. Исполняются по одному, в паре, ансамблем. Разная амплитуда прыжка у мальчиков и девочек (мальчикам можно предложить исполнить прыжок вверх с поджатыми ногами).</p>	
Партерный экзерсис	<p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с.,</p> <p>Упр. 1 с 97, упр. 2 с 98, упр. 3 с. 98, упр. 5 с. 99, упр. 10 стр. 101, упр. 12 с. 101, упр. 13 стр. 102, упр.15 стр. 103, упр. 17, стр. 104, упр. 20-21 стр. 105, упр. 29 стр. 108, упр. 30 стр. 108, упр. 35 стр. 111, упр. 38 стр. 111, упр. 40 стр. 112, упр. 43 стр. 113, упр. 50 стр. 116, упр. 51 стр. 117, упр.53 стр. 118, упр. 57 стр. 119</p>	Коврики
Классический экзерсис	<p><b>Закрепить позиции ног.</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128-129</p> <p><b>Закрепить позиции рук.</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133</p> <p><b>Знакомство с port de bras</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 150</p> <p><b>Закрепление demi plie</b> (по 1,2,4, 6 позиции ног); releve (1,2,4,6 позиции ног), battement tendu (из 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры); battement tendu jete (из 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры)</p>	

Танцевальные элементы	<p>Элементы танцев соединяются в небольшие комбинации. Совершенствуются ранее разученные и осваиваются новые варианты. Например, приставной шаг на М/Р –3/4.</p> <p>1.Полька – по IV позиции ног (подскок, три шага); возможно с вариантами польки по III выворотной позиции ног.</p>	
-----------------------	---	--

	<p>2.Приставной шаг – на М/Р 2/4, 3/4, 4/4 – в характере озорного, подвижного танца, а также лирического, нежного танца; самостоятельно и в сочетании с хлопками, притопами и другими танцевальными движениями.</p> <p>3.Элементы русского танца – «ковырялочка», «веревочка», «моталочка»: тройной ход, тройной ход с последующим ударом стопы в пол, «припадание» (по невыворотной – IV позиции и выворотной – III позиции).</p> <p>3. Вальсовая дорожка – тройной шаг с подъемом на полупальцы.</p> <p>4. Движения для мальчиков – хлопушки, полуприсядки и присядки, самостоятельно и в соединении в небольшие комбинации.</p> <p>Совершенствуются ранее разученные и разучиваются новые варианты. Например, приставной шаг с хлопком во время приставления рабочей ноги к опорной; тройной шаг с ударом по поднятому колену (впереди) или голени (сзади).</p>	
--	--	--

Постановка танца	<p>Парные, парно-массовые, массовые; отдельные для девочек и для мальчиков: танцевальные композиции с сольными фрагментами; созданные на образцы народной, классической, эстрадной музыки, также на основе популярных детских песен.</p> <p>Танец «Осенний вальс» (октябрь)</p> <p>Танец «Полька» (ноябрь)</p> <p>Танец «Белая метель» (декабрь)</p>	
------------------	--	--

Этюды, игры	<p><b>Этюд «Пробуждение»</b></p> <p>Этюд направлен на постановку корпуса, головы, воспитание чувства красоты и доброты, развитие выразительности движений рук. Музыкальное сопровождение – нежная, неторопливая музыка, напоминающая рассвет. Ассоциативные образы: солнышко, дети, солнышко на небо поднимается, дети умываются, цветы распускаются. Музыкальный размер – 4/4.</p> <p>Исходное положение – приняв положение сидя на коленях, наклонить корпус к ногам так, чтобы голову положить на колени, обхватив их руками – состояние расслабленное.</p> <p>Начинается этюд с пробуждения. Педагог (руководитель) на 16 тактов подходит к каждому ребенку и соответственно музыке гладит его по спине (от плеч вниз) – как бы будит его, а движением руки дает «сигнал» мышцам спины и позвоночнику,</p>	
-------------	--	--

чтобы они подтянулись и помогли держать корпус прямо и красиво.

После прикосновения руки педагога ребенок, оставаясь в положении сидя на коленях, должен поднять корпус в прямое положение, расправить плечи, подтянуть низ живота, руки опустить вдоль корпуса, голову держать прямо. Солнышко поднимается на небо.

1-й такт – в положении сидя на коленях, округлив руки в локтях, поднимаем их вперед до уровня пояса (1-я позиция рук).

2-й такт – сохраняя положение рук, поднимаемся до положения стоя на коленях.

3-й такт – сохраняя уровень рук и стоя на коленях, вытягиваем руки вперед – «лучики солнышка». 4-й такт – вновь округляя руки в локтях, принимаем 1-ю позицию.

5-й такт – стоя на коленях и сохраняя округлость рук, поднимаем их над головой (3-я позиция рук).

6 такт – сохраняя положение рук, встаем с колен в полный рост (ноги вместе) – поднялось солнышко на небо.

7-й такт – вытягиваем руки вверх (лучики распрямляем) с одновременным подъемом на полупальцы.

8-й такт – опускаясь с полупальцев на всю ступню, раскрываем руки в стороны, а затем опускаем их вниз.

Дети умываются.

1-й такт – опустившись в полное приседание, делаем движение кистями, как будто набираем в ладони воду.

2-й такт – бережно держа воду в ладонях, поднимаемся в полный рост.

3-й такт – поднимаемся на полупальцы, а руки поднимаем вперед – вверх (просим солнышко погреть водичку).

4-й такт – опускаемся с полупальцев и опускаем руки так, чтобы ладони оказались перед лицом.

5-й такт – наклоняем голову налево, как будто умываем левую щечку и возвращаем голову в прежнее положение.

	<p>6-й такт – аналогично 5-му такту, только умываем правую щечку. 7–8-й такты – стряхиваем оставшуюся водичку, как бы поливаем землю.</p>	
--	---	--

Из зернышка прорастает цветок.

1-й такт – опустившись в полное приседание, соединяем кисти, повернув ладони друг к другу так, чтобы это положение напомнило зернышко.

2–4-й такты – медленно поднимаемся в полный рост, собранные кисти (пальцы направлены вверх) поднимаются вверх – это тянется бутон цветка.

5-й такт – поднимаясь на полупальцы, полностью вытягиваем руки вверх, кисти еще соединены в бутон.

6-й такт – сохраняя полупальцы, руки округляются в локтях (3-я позиция) – бутон готов раскрыться.

7–8-й такты – руки (начиная от кончиков пальцев) широким движением медленно раскрываются в стороны (ладони вверх), опускаемся с полупальцев.

Лепестки цветка разговаривают друг с другом. 1-й такт – правая рука широким движением ведется над головой к левой руке (как будто говорит ей «здравствуй»), голова поворачивается влево, можно одновременно исполнять и приседание.

2-й такт – правая рука вновь раскрывается в сторону, голова прямо, колени вытягиваются.

3–4-й такты – аналогично 1–2-му тактам, но движение исполняется левой рукой.

5-й такт – руки собираются так, что ладонь правой руки обхватывает сбоку левое плечо, а левая рука обхватывает правое плечо – лепестки нежно обнимаются.

6-й такт – руки вновь раскрываются в стороны.

7–8-й такты – медленно опускаются в исходное положение. Все погрузилось в сон.

### **Игра «Штитель-шторм»**

Педагог просит детей включить свое воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое — море, а каждый из них - волна.

1-й вариант. Все становятся в круг и берутся за руки. По команде «штитель» все участники медленно и спокойно покачиваются, изображая руками еле заметные волны. По команде «шторм» амплитуда движения рук увеличивается, участники покачиваются более динамично. «Смена погоды» происходит 3-5 раз.

2-й вариант. Игра проводится по тем же правилам, но участники строятся в две или три линии.

Музыка: инструментальная со звуками моря, ветра и т.д.: чередование контрастных темпов и



	<p>динамических оттенков.</p> <p><b>Игра «Танец аборигенов»</b></p> <p>Дети становятся в круг.</p> <p>1-й этап. Педагог показывает базовые движения африканских танцев, дети пытаются повторить.</p> <p>2-й этап. Каждый по очереди солирует в кругу с копьём или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.</p> <p>Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные способности.</p> <p>Музыка: афро-джаз. Темп: быстрый</p>	
--	---	--

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительноразвивающие упражнения	<p>1. Постановка корпуса – продолжается работа над его выразительностью на основе новых образов и музыкального сопровождения.</p> <p>2. Упражнения для головы – активно вводятся практически во все танцевальные элементы; придают законченность движениям и большую выразительность.</p> <p>3. Упражнения для плеч – используются все варианты движений, выученные ранее, в новых сочетаниях.</p> <p>4. Упражнения для рук – построены на контрасте малой и большой амплитуды: резкие – мягкие; короткие – длинные. Движения рук можно исполнять по принципу от простого к сложному. Например, движения пальцами, кистями, движения от локтя и от плеча.</p> <p>5. Упражнения для корпуса – являются обязательными для вводной части урока, исполняются как самостоятельное упражнение, так и в сочетании с движениями рук, головы и ног.</p> <p>6. Шаги и бег:</p> <p>а) ходьба – различные виды шагов с одновременной работой рук, корпуса, головы в разных композиционных рисунках и перестроениях; в сочетании друг с другом и другими движениями в зависимости от темпа, ритмического рисунка, образа. Добиваемся в исполнении естественности, яркой выразительности;</p> <p>б) бег – легкий бег на полупальцах, бег с откидыванием ног назад, вперед (прямых), бег с высоко поднятым коленом. Так же как и виды ходьбы, исполняется с</p>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

	<p>ускорением, замедлением, остановками.</p> <p>Сочетается с ходьбой, активно вводятся движения рук и головы. Возможны сочетания с прыжковыми движениями.</p> <p>Например, с перескоками с ноги на ногу.</p> <p>7. Прыжки и движения прыжкового характера – в различных ритмических рисунках и темпах; на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону; с одновременными движениями головы и рук. Исполняются по одному, в паре, ансамблем. Разная амплитуда прыжка у мальчиков и девочек (мальчикам можно предложить исполнить прыжок вверх с поджатыми ногами).</p>	
Партерный экзерсис	<p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с.,</p> <p>Упр. 2 с 98, упр. 5 с. 99, упр. 9 с. 100, упр. 10 стр. 101, упр. 12-13 стр. 102, упр. 15 стр. 103, упр. 17 стр. 104, упр. 19. стр. 104, упр. 20 стр. 105, упр. 26 стр. 107, упр. 29, стр. 108, упр. 37 стр. 111, упр. 40 стр. 112, упр. 40 стр. 112, упр. 43 стр. 113, упр.44 стр. 114, упр. 50 стр. 116, упр. 53-54 стр. 118, упр. 57 стр. 119, упр. 58 стр. 120</p>	Коврики
Классический экзерсис	<p><b>Закрепление позиций ног.</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128-129 <b>Закрепление позиций рук.</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133 <b>Закрепление port de bras</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 150 <b>Закрепление demi plié</b> (по 1,2,4, 6 позиции ног); releve (1,2,4,6 позиции ног), battement tendu (из 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры); battement tendu jete (из 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры), grand plié (по 1,2 позиции)</p> <p><b>Знакомство с положение ноги sur le cou-de-pied</b> на щиколотке спереди и сзади с опорой</p>	Гимнастическая палка

Танцевальные элементы	<p>Элементы танцев соединяются в небольшие комбинации. Совершенствуются ранее разученные и осваиваются новые варианты. Например, приставной шаг на М/Р –3/4.</p> <p>1.Полька – по IV позиции ног (подскок, три шага); возможно с вариантами польки по III выворотной позиции ног.</p> <p>2.Приставной шаг – на М/Р 2/4, 3/4, 4/4 – в характере озорного, подвижного танца, а также лирического, нежного танца; самостоятельно и в сочетании с хлопками, притопами и другими танцевальными движениями.</p> <p>3.Элементы русского танца – «ковырялочка», «веревочка», «моталочка»: тройной ход, тройной ход с последующим ударом стопы в пол, «припадание» (по невыворотной – IV позиции и выворотной – III позиции).</p> <p>3. Вальсовая дорожка – тройной шаг с подъемом на</p>	
-----------------------	--	--

	<p>полупальцы.</p> <p>4. Движения для мальчиков – хлопушки, полуприсядки и присядки, самостоятельно и в соединении в небольшие комбинации. Совершенствуются ранее разученные и разучиваются новые варианты. Например, приставной шаг с хлопком во время приставления рабочей ноги к опорной; тройной шаг с ударом по поднятому колену (вперед) или голени (сзади).</p>	
Постановка танца	<p>Парные, парно-массовые, массовые; отдельные для девочек и для мальчиков: танцевальные композиции с сольными фрагментами; созданные на образцы народной, классической, эстрадной музыки, также на основе популярных детских песен.</p> <p>Продолжительность танцевальных композиций от 1,5 до 2,5 минут.</p> <p>Танец «Куклы и гусары» (январь-февраль)</p> <p>Танец «Стиляги» (февраль-март)</p>	

Этюды, игры	<p><b>Игра «Паруса»</b>          Это упражнение на напряжение и расслабление. Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль. 1-й этап. По команде педагога «поднять паруса» дети поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.</p> <p>2-й этап. По команде «спустить паруса» — опускают руки, приседая вниз.</p> <p>3-й этап. По команде «попутный ветер» — группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.</p> <p>4-й этап. По команде «полный штиль» все останавливаются. Повторить 3-4 раза.</p> <p>Цель: восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.</p> <p>Музыка: спокойная, инструментальная.</p> <p><b>Игра «Танцевальный ринг»</b>          Дети делятся на две группы, каждая из которых поочередно двигается в своем стиле, при этом импровизируя и вступая во взаимодействие друг с другом. Пока одна группа танцует, другая наблюдает, и наоборот. Затем группы пробуют свои силы в противоположном стиле (меняются стилями), и игра повторяется.</p> <p>Музыка: любое сочетание контрастных стилей: рок-н-ролл и рэп, классический и народный, джаз и техно.</p> <p><b>Игра «Невесомость»</b>          1-й вариант: дети хаотично располагаются на площадке и медленно («заторможенно») перемещаются, изображая состояние невесомости. При этом в свободной импровизации вступают во взаимодействие друг с другом.</p>	
	<p>2-й вариант: дети располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча». Педагог становится равноправным участником игры и собственным примером побуждает участников использовать весь спектр движений игры в волейбол.</p> <p>Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самоосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.</p> <p>Музыка: спокойная, «космическая» (например, композиции группы «Spase»), темп медленный.</p>	

### 3 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительноразвивающие упражнения	<p>1. Постановка корпуса – продолжается работа над его выразительностью на основе новых образов и музыкального сопровождения.</p> <p>2. Упражнения для головы – активно вводятся практически во все танцевальные элементы; придают законченность движениям и большую выразительность.</p> <p>3. Упражнения для плеч – используются все варианты движений, выученные ранее, в новых сочетаниях.</p> <p>4. Упражнения для рук – построены на контрасте малой и большой амплитуды: резкие – мягкие; короткие – длинные. Движения рук можно исполнять по принципу от простого к сложному. Например, движения пальцами, кистями, движения от локтя и от плеча.</p> <p>5. Упражнения для корпуса – являются обязательными для вводной части урока, исполняются как самостоятельное упражнение, так и в сочетании с движениями рук, головы и ног.</p> <p>6. Шаги и бег:</p> <p>а) ходьба – различные виды шагов с одновременной работой рук, корпуса, головы в разных композиционных рисунках и перестроениях; в сочетании друг с другом и другими движениями в зависимости от темпа, ритмического рисунка, образа. Добиваемся в исполнении естественности, яркой выразительности;</p> <p>б) бег – легкий бег на полупальцах, бег с откидыванием ног назад, вперед (прямых), бег с высоко поднятым коленом. Так же как и виды ходьбы, исполняется с ускорением, замедлением, остановками.</p>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

	<p>Сочетается с ходьбой, активно вводятся движения рук и головы. Возможны сочетания с прыжковыми движениями. Например, с перескоками с ноги на ногу.</p> <p>7. Прыжки и движения прыжкового характера – в различных ритмических рисунках и темпах; на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону; с одновременными движениями головы и рук. Исполняются по одному, в паре, ансамблем. Разная амплитуда прыжка у мальчиков и девочек (мальчикам можно предложить исполнить прыжок вверх с поджатыми ногами).</p>	
Партерный экзерсис	<p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с.,</p> <p>Упр. 1 с 97, упр. 2 с 98, упр. 3 с. 98, упр. 5 с. 99, упр. 10 стр. 101, упр. 12 с. 101, упр. 13 стр. 102, упр.15 стр. 103, упр. 17, стр. 104, упр. 20-21 стр. 105, упр. 29 стр. 108, упр. 30 стр. 108, упр. 35 стр. 111, упр. 38 стр. 111, упр. 40 стр. 112, упр. 43 стр. 113, упр. 50 стр. 116, упр. 51 стр. 117, упр.53 стр. 118, упр. 57 стр. 119</p>	Коврики
Классический экзерсис	<p><b>Закрепление позиций ног.</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128-129</p> <p><b>Закрепление позиций рук.</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133</p> <p><b>Закрепление port de bras</b> Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 150</p> <p><b>Закрепление demi plie</b> (по 1,2,4, 6 позиции ног); releve (1,2,4,6 позиции ног), battement tendu (из 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры); battement tendu jete (из 1 позиции вперед, в сторону, назад без опоры), grand plié (по 1,2 позиции)</p> <p><b>Закрепление положения ноги sur le cou-de-pied</b> на щиколотке спереди и сзади с опорой</p> <p><b>Знакомство с battement frappe</b> (из 1 позиции) с опорой</p>	Гимнастическая палка

Танцевальные элементы	<p>Элементы танцев соединяются в небольшие комбинации. Совершенствуются ранее разученные и осваиваются новые варианты. Например, приставной шаг на М/Р –3/4.</p> <p>1.Полька – по IV позиции ног (подскок, три шага); возможно с вариантами польки по III выворотной позиции ног.</p> <p>2.Приставной шаг – на М/Р 2/4, 3/4, 4/4 – в характере озорного, подвижного танца, а также лирического, нежного танца; самостоятельно и в сочетании с хлопками, притопами и другими танцевальными движениями.</p> <p>3.Элементы русского танца – «ковырялочка», «веревочка», «моталочка»: тройной ход, тройной ход с последующим ударом стопы в пол, «припадание» (по невыворотной – IV позиции и выворотной – III позиции).</p>	
	<p>3. Вальсовая дорожка – тройной шаг с подъемом на полупальцы.</p> <p>4. Движения для мальчиков – хлопушки, полуприсядки и присядки, самостоятельно и в соединении в небольшие комбинации.</p> <p>Совершенствуются ранее разученные и разучиваются новые варианты. Например, приставной шаг с хлопком во время приставления рабочей ноги к опорной; тройной шаг с ударом по поднятому колену (вперед) или голени (сзади).</p>	
Постановка танца	<p>Парные, парно-массовые, массовые; отдельные для девочек и для мальчиков: танцевальные композиции с сольными фрагментами; созданные на образцы народной, классической, эстрадной музыки, также на основе популярных детских песен.</p> <p>Продолжительность танцевальных композиций от 1,5 до 2,5 минут.</p> <p>Танец «Кадриль» (апрель)</p> <p>Танец «101 далматинец» (май)</p>	Платочки Костюмы далматинцев



<p>Этюды, игры</p>	<p><b>Этюд «Пробуждение»</b></p> <p>Этюд направлен на постановку корпуса, головы, воспитание чувства красоты и доброты, развитие выразительности движений рук. Музыкальное сопровождение – нежная, неторопливая музыка, напоминающая рассвет. Ассоциативные образы: солнышко, дети, солнышко на небо поднимается, дети умываются, цветы распускаются.</p> <p>Музыкальный размер – 4/4.</p> <p>Исходное положение – приняв положение сидя на коленях, наклонить корпус к ногам так, чтобы голову положить на колени, обхватив их руками – состояние расслабленное.</p> <p>Начинается этюд с пробуждения. Педагог (руководитель) на 16 тактов подходит к каждому ребенку и соответственно музыке гладит его по спине (от плеч вниз) – как бы будит его, а движением руки дает «сигнал» мышцам спины и позвоночнику, чтобы они подтянулись и помогли держать корпус прямо и красиво.</p> <p>После прикосновения руки педагога ребенок, оставаясь в положении сидя на коленях, должен поднять корпус в прямое положение, расправить плечи, подтянуть низ живота, руки опустить вдоль корпуса, голову держать прямо.</p> <p>Солнышко поднимается на небо.</p> <p>1-й такт – в положении сидя на коленях, округлив руки в локтях, поднимаем их вперед до уровня пояса (1-я</p>	
--------------------	--	--

позиция рук).

2-й такт – сохраняя положение рук, поднимаемся до положения стоя на коленях.

3-й такт – сохраняя уровень рук и стоя на коленях, вытягиваем руки вперед – «лучики солнышка».

4-й такт – вновь округляя руки в локтях, принимаем 1-ю позицию.

5-й такт – стоя на коленях и сохраняя округлость рук, поднимаем их над головой (3-я позиция рук).

6 такт – сохраняя положение рук, встаем с колен в полный рост

(ноги вместе) – поднялось солнышко на небо.

7-й такт – вытягиваем руки вверх (лучики распрямляем) с одновременным подъемом на полупальцы.

8-й такт – опускаясь с полупальцев на всю ступню, раскрываем руки в стороны, а затем опускаем их вниз.

Дети умываются.

1-й такт – опустившись в полное приседание, делаем движение кистями, как будто набираем в ладони воду.

2-й такт – бережно держа воду в ладонях, поднимаемся в полный рост.

3-й такт – поднимаемся на полупальцы, а руки поднимаем вперед – вверх (просим солнышко согреть водичку).

4-й такт – опускаемся с полупальцев и опускаем руки так, чтобы ладони оказались перед лицом.

5-й такт – наклоняем голову налево, как будто умываем левую щечку и возвращаем голову в прежнее положение.

6-й такт – аналогично 5-му такту, только умываем правую щечку. 7–8-й такты – стряхиваем оставшуюся водичку, как бы поливаем землю.

Из зернышка прорастает цветок.

1-й такт – опустившись в полное приседание, соединяем кисти, повернув ладони друг к другу так, чтобы это положение напомнило зернышко.

2–4-й такты – медленно поднимаемся в полный рост, собранные кисти (пальцы направлены вверх) поднимаются вверх – это тянется бутон цветка.

5-й такт – поднимаясь на полупальцы, полностью вытягиваем руки вверх, кисти еще соединены в бутон.

6-й такт – сохраняя полупальцы, руки округляются в

	<p>локтях (3-я позиция) – бутон готов раскрыться. 7–8-й такты – руки (начиная от кончиков пальцев) широким движением медленно раскрываются в стороны</p>	
--	--	--

(ладони вверх), опускаемся с полупальцев.

Лепестки цветка разговаривают друг с другом.

1-й такт – правая рука широким движением ведется над головой к левой руке (как будто говорит ей «здравствуй»), голова поворачивается влево, можно одновременно исполнять и приседание.

2-й такт – правая рука вновь раскрывается в сторону, голова прямо, колени вытягиваются.

3–4-й такты – аналогично 1–2-му тактам, но движение исполняется левой рукой.

5-й такт – руки собираются так, что ладонь правой руки обхватывает сбоку левое плечо, а левая рука обхватывает правое плечо – лепестки нежно обнимаются.

6-й такт – руки вновь раскрываются в стороны.

7–8-й такты – медленно опускаются в исходное положение. Все погрузилось в сон.

### **Игра «Штиль-шторм»**

Педагог просит детей включить свое воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое — море, а каждый из них - волна.

1-й вариант. Все становятся в круг и берутся за руки. По команде «штиль» все участники медленно и спокойно покачиваются, изображая руками еле заметные волны.

По команде «шторм» амплитуда движения рук увеличивается, участники покачиваются более динамично. «Смена

погоды» происходит 3-5 раз. 2-й вариант. Игра

проводится по тем же правилам, но участники строятся в две или три линии.

Музыка: инструментальная со звуками моря, ветра и т.д.: чередование контрастных темпов и динамических оттенков.

### **Игра «Танец аборигенов» Дети**

становятся в круг.

1-й этап. Педагог показывает базовые движения африканских танцев, дети пытаются повторить.

2-й этап. Каждый по очереди солирует в кругу с копьём или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развивать танцевально-экспрессивные способности.

	<p>Музыка: афро-джаз. Темп: быстрый</p>	
--	---	--