



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ИМ. М.И. ГЛИНКИ  
г. ВСЕВОЛОЖСК»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ «РАННЕЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Ритмика»**

**Срок обучения  
2 года.**

**Всеволожск  
2023 год.**

<p>«Рассмотрено» Методическим советом МБУДО «ДШИ им. М.И.Глинки г. Всеволожск» Протокол №1 от «30» августа 2023г.</p>	<p>«Принято» на педагогическом совете МБУДО «ДШИ им. М.И.Г линки г. Всеволожск» Протокол №1 от «31» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Приказом директора МБУДО «ДШИ им. М.И.Г линки г. Всеволожск» № 73 от «31» августа 2023 г. _</p> <p> Л.А. Беганская</p> 
---	---	---

Разработчики: преподаватель хореографии Марущак Н.Л.

## **Структура программы учебного предмета.**

### **1. Пояснительная записка.**

--- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе:

--- направленность образовательной программы;

--- цели и задачи учебного предмета;

--- возраст обучающихся;

--- срок реализации учебного предмета;

### **2. Учебный план.**

--- Учебно-тематическое планирование;

--- содержание учебного предмета;

### **3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

--- Форма обучения;

--- форма организации образовательной деятельности обучающихся;

--- продолжительность занятий;

--- продолжительность занятий;

--- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета;

--- методы обучения;

--- описание материально-технических условий.

### **4. Планируемые результаты освоения образовательной программы.**

--- Требования к уровню подготовки обучающихся.

### **5. Формы и методы контроля, система оценок:**

--- система диагностики;

--- критерии оценки;

### **6. Методическое обеспечение учебного процесса:**

--- методические рекомендации педагогическим работникам.

### **7. Списки рекомендованной учебной и методической литературы:**

--- литература для преподавателя;

## **1. Пояснительная записка.**

Учебный предмет «Ритмика» является одной из составляющих комплексной общеобразовательной общеразвивающей программы «Раннее эстетическое развитие» детей 4-6 лет», разработанной в МБУДО «ДШИ им. М.И. Глинки г. Всеволожск».

Хореография - один из ярких и эмоциональных видов искусства, эффективное и действенное средство воспитания детей. В сочетании с музыкой, хореография помогает полнее раскрыть способности ребенка, развить слух и чувство ритма, научить его правильно координировать свои движения.

Занятия хореографией способствуют физическому развитию детей, улучшают фигуру и осанку, развивают навыки ориентации в пространстве, умения легко и координировано двигаться, танцевать, развивают творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию).

**Направленность программы** –художественная.

**Цель учебного предмета «Ритмика»**

- выявление способностей 4-х летних детей к определенному виду искусства, в частности, к хореографии.
- развитие этих способностей для дальнейших занятий хореографией.

**Задачи:**

*1. Образовательные:*

Овладение детьми определенным объемом знаний, умений и навыков:  
развитие чувства ритма, элементов свободной пластики в игровой, образно--ассоциативной, эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал;  
развитие основ музыкальной культуры;  
развитие координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;  
развитие элементарных пространственных представлений, ориентация в сценическом пространстве, в композиционных построениях танцевальных рисунков-фигур.

*Воспитательные:*

Развитие умственных, духовных способностей детей:  
развитие нравственно-волевых качеств (в процессе работы над движениями у ребенка развивается трудолюбие, настойчивость, терпение);  
развитие у ребенка уверенности в себе, в своих силах;  
формирование эстетических норм и ценностей.

*Развивающие:*

Развитие психофизических процессов:  
развитие внимания и всех видов памяти (зрительной, слуховой, мышечной);  
формирование положительных эмоций;  
Развитие координации:  
мышечной, которая обеспечивает устойчивость тела при ходьбе, беге, равновесие, осанку;

музыкально-ритмической - умение согласовывать движения частей тела в пространстве и во времени под музыку в определенном темпе и ритме; развитие навыков ориентации в пространстве.

Развитие творческих способностей:

развитие творческого воображения и образного мышления;

получение навыков передачи различных эмоциональных состояний;

создание разнохарактерных образов, например, образов героев сказок.

*Здоровьесберегающие:*

снятие мышечных «зажимов» средствами хореографической деятельности;

формирование правильной осанки;

обеспечение комфортной обстановки во время занятий.

**Возраст:** программа предназначена для обучения детей с 4 лет до 6 лет.

**Срок реализации** программы составляет 1-2 года.

## **2. Учебный план.**

Урок состоит из трех разделов.

Вступительная часть. Разминка (5 минут).

**Цель:** настрой детей на радость, улыбку, положительные эмоции, установление контакта между преподавателем и детьми.

Вступительная часть - это азбука музыкального движения: разминка, организационный момент, линейное или круговое построение, поклон, приветствие.

В этой части урока дети знакомятся с разными видами шагов и бега в различных направлениях и метроритмических рисунках, закрепляют двигательно-слуховые навыки.

*Основная часть. Танцевальная (20 минут).*

**Цель:** эмоционально-образное, игровое освоение основных учебных блоков, объединенных общей темой.

ритмические упражнения, ритмические этюды;

музыкально-танцевальные игры: развитие внимания, всех видов координации, навыков ориентации в пространстве (игры по принципу «найди свое место» с проучиванием рисунков танца);

образные этюды с использованием элементов актерского мастерства.

Танцевальные этюды можно разделить на ритмические и образные:

ритмические этюды состоят из элементов музыкально-ритмических игр, простейших танцевальных движений и ритмических упражнений;

образные этюды образуются из положений рук, ног, корпуса, изображающих животных и простейших танцевальных движений.

*Заключительная часть (5 минут).*

**Цель:** психологическая поддержка детей, их творческой инициативы.

Включает в себя поклон-прощание, оценку занятия, поощрение, подведение итогов, задание на дом, при необходимости закрепление нового материала

## **Учебно-тематический план**

### **1 год обучения**

Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет)

№ п/п	Разделы урока	Кол-во часов
1.	Поклон	1
2.	Разминка	8
3.	Партерная гимнастика	7
4.	Бег и шаги	5
5.	Элементы танцевальных движений	6
6.	Детские танцы	7
7.	Всего:	35

### **Содержание учебного предмета.**

#### **1 год обучения**

Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет)

Поклон.

Исходное положение: ноги по VI позиции, руки на поясе.

Разминка.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- наклоны головы: вправо – влево, вперёд – назад;
- повороты головы: направо – налево;
- полукруг головой от плеча к плечу;
- подъём и опускание плеч (синхронно обоих и поочередно правого и левого);
- круговое движение плечами (кисти рук стоят на плечах): вперёд – назад;
- вращение кистей рук (руки вытянуты в сторону на уровне плеча, кисти зажаты в кулак);
- круговые движения вытянутыми руками: вперёд – назад;
- наклоны корпуса (руки на поясе): вправо – влево, вперёд – назад;
- скручивание корпуса (руки на поясе): вправо – влево;
- наклоны корпуса вниз с касанием руками пола по II позиции;
- приседание и выпрямление ног по VI позиции;
- подъём на полу пальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- восстановление дыхания.

#### **3. Партерная гимнастика:**

Исходное положение: сидя на ковриках.

- округление и выпрямление спины;
- вытягивание и сокращение стоп (одновременно и поочередно);
- «складочки» (ноги вместе и ноги широко раскрыты в стороны: к правой ноге, к левой ноге, в середину);
- «бабочка» (стопы соединены и подтянуты к корпусу, колени максимально раскрыты в сторону).

Исходное положение: лёжа на коврике.

- «коробочка» (лёжа на животе вытянуться на руках, запрокинуть голову назад, согнуть ноги в коленях и достать стопами до головы);
- «лодочка» (лёжа на животе поднять прямые ноги и руки вверх и опустить);

- «паруса» (лёжа на животе взять руками согнутые в коленях ноги за стопы с внешней стороны: вытянуть колени вверх – «надуть паруса», опустить колени вниз – «сдут паруса»);
- «кошечка» (стоя на четвереньках: выгнуть спину вверх, голова прижимается к груди – «злая кошка», прогнуть спину вниз, голову поднять – «добрая кошка»);
- «велосипед» (лёжа на спине поднять ноги вверх и поочередно сгибать и разгибать ноги – «крутить педали»);
- «мячики» (сидя на ягодицах, подтянуть ноги и обхватить их руками, раскачиваться ложась на спину и садясь снова на ягодицы не вытягивая ног и не расцепляя руки).

Исходное положение: ноги по VI позиции, колени согнуты, руки ладонями опущены на пол.

- выпрямление и сгибание ног.

#### 4. Бег и шаги:

- ходьба на полу пальцах;
- ходьба на пятках;
- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба с высоким подниманием колена;
- бег с высоким подниманием колена;
- бег с за хлестом голени назад;
- галоп: лицом в круг и из круга.
- восстановление дыхания.

#### 5. Элементы танцевальных движений:

- ходьба по кругу с соединёнными друг с другом руками («хоровод»);
- повороты вокруг себя;
- хлопки;
- хлопки с одновременным приседанием по VI позиции и отведением рук вправо - влево;
- выставление поочередно правой и левой ноги на пяточку;
- выставление поочередно правой и левой ноги в сторону на полу палец, а затем на пятку;
- приседания по VI позиции с разворотом корпуса направо – налево (руки на поясе).

Детские танцы.

- «Тук - тук» (диско – танец);
- «Часики» (диско – танец);
- «Снежинки» ( танец);
- «Барабарики» (образный танец);
- Полька «Дружба» (классический бальный танец);

**Требования, предъявляемые к обучающимся по окончании 2 года обучения:**

По окончании 2-го года обучения обучающиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

- освоить основные упражнения партерной гимнастики;

- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- прохлопывать метроритмический рисунок музыки;
- освоить элементарный хореографический репертуар;
- определять характер музыки;
- иметь задатки самостоятельности, силы воли;
- иметь определённые навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития.

## **2 год обучения** Возраст (5 – 6 лет)

№ п/п	Разделы урока	Кол-во часов
1.	Поклон	1
2.	Разминка	5
3.	Партерная гимнастика	6
4.	Бег, шаги и прыжки	7
5.	Элементы танцевальных движений	8
6.	Детские танцы	8
7.	Всего:	35

### **Содержание учебного предмета.**

#### Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)

##### Поклон.

Исходное положение: ноги по VI позиции, руки на поясе.

##### Разминка.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- наклоны головы по 3 точкам: вправо – прямо - влево, вперёд – прямо - назад;
- повороты головы по 3 точкам: направо – прямо - налево;
- полный круг головой (в правую и левую стороны);
- подъём и опускание плеч (синхронно обоих и поочередно правого и левого);
- круговое движение плечами (кисти рук стоят на плечах): вперёд – назад;
- вращение кистей рук (руки вытянуты в сторону на уровне плеча, кисти зажаты в кулак);
- круговые движения вытянутыми руками: вперёд – назад;
- наклоны корпуса (руки на поясе) по 3 точкам: вправо – прямо - влево, вперёд – прямо - назад;
- скручивание корпуса (руки на поясе) по 3 точкам: вправо – прямо - влево;
- тройные наклоны вперёд до горизонтального положения;
- наклоны корпуса вниз с касанием руками пола по II позиции;
- приседание и выпрямление ног по VI позиции;
- подъём на полу пальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- «цапля» (упражнение на устойчивость: поднятие и опускание согнутого колена по VI позиции);
- восстановление дыхания.

##### 3. Партерная гимнастика:

Исходное положение: сидя на коврик.

- округление и выпрямление спины;



- вытягивание и сокращение стоп (одновременно и поочерёдно);
- «складочки» (ноги вместе и ноги широко раскрыты в стороны: к правой ноге, к левой ноге, в середину);
- «бабочка» (стопы соединены и подтянуты к корпусу, колени максимально раскрыты в сторону);
- «бабочка» с наклоном корпуса вперёд.

Исходное положение: лёжа на коврик.

- «коробочка» (лёжа на животе вытянуться на руках, запрокинуть голову назад, согнуть ноги в коленях и достать стопами до головы);
- «лодочка» (лёжа на животе поднять прямые ноги и руки наверх и опустить);
- «паруса» (лёжа на животе взять руками согнутые в коленях ноги за стопы с внешней стороны: вытянуть колени наверх – «надуть паруса», опустить колени вниз – «сдуть паруса»);
- «велосипед» (лёжа на спине поднять ноги наверх и поочерёдно сгибать и разгибать ноги – «крутить педали»);
- «берёзка» (стойка на лопатках, две ноги вместе вытянуты вверх);
- «кошечка» (стоя на четвереньках: выгнуть спину наверх, голова прижимается к груди – «злая кошка», прогнуть спину вниз, голову поднять – «добрая кошка»);
- «лисичка» (сидя на коленях: сесть на правый бок – подняться – сесть на левый бок – подняться).
- «мячики» (сидя на ягодицах, подтянуть ноги и обхватить их руками, раскачиваться ложась на спину и садясь снова на ягодицы не вытягивая ног и не расцепляя руки).

Исходное положение: ноги по VI позиции, колени согнуты, руки ладонями опущены на пол.

- выпрямление и сгибание ног.

#### 4. Бег, шаги и прыжки:

- ходьба на полу пальцах;
- ходьба на пятках;
- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба с высоким подниманием колена;
- бег с высоким подниманием колена;
- бег с за хлестом голени назад;
- галоп: лицом в круг и из круга;
- подскоки (попеременно);
- прыжки на двух ногах (руки на поясе) по VI позиции;
- прыжки поочерёдно на одной и другой ноге;
- восстановление дыхания.

#### 5. Элементы танцевальных движений:

- ходьба по кругу с соединёнными друг с другом руками («хоровод»);
- повороты вокруг себя;
- хлопки;
- хлопки с одновременным приседанием по VI позиции и отведением рук вправо - влево;

- выставление поочередно правой и левой ноги на пяточку;
- «ковырялочка» (выставление поочередно правой и левой ноги в сторону на полу палец, затем на пятку, 3 притопа по VI позиции);
- приседания по VI позиции с разворотом корпуса направо – налево (руки на поясе).

Детские танцы.

- «Паровозик» (диско – танец);
- «Часики» (диско – танец);
- «Ладошки» (диско – танец);
- «Азбука» (диско – танец);
- «Казачок» (образный танец);
- «Фиксики» (диско – танец);

Требования, предъявляемые к учащимся по окончании 3 года обучения:

По окончании 3-го года обучения учащиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

- уметь слышать и понимать музыку;
- приобрести определённые танцевальные навыки в исполнении танцевальных элементов;
- обладать минимумом танцевальной координации;
- быть внимательным и дисциплинированным во время урока;
- определять характер музыки;
- уметь двигаться в танце по кругу, по линии танца;
- уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений.

### **3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

**Форма обучения**- очная.

**Форма проведения учебных аудиторных занятий** – групповые занятия (8 человек в группе). В учебном процессе участвует преподаватель и концертмейстер.

**Продолжительность занятий** - 30 минут.

**Объем учебного времени**, предусмотренный учебным планом – 1 час в неделю. Максимальная нагрузка - 70 часов аудиторного времени (за 2 года), 35 учебных недель.

**Формы работы:**

- Разминка с элементами сказочных героев.
- Элементы гимнастики в игровой форме.
- Разучивание и закрепление танцевальных этюдов.
- Музыкально – двигательные игры.

**Методы обучения:**

- наглядный (наблюдение, демонстрация, показ преподавателем танцевальных движений и показ лучших детей);
- словесный метод (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

### **Материально-технические условия реализации программы.**

- танцевальные классы со специальным половым покрытием,
- рояль, звукотехническое оборудование,
- помещение для переодевания детей (детские раздевалки).

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы.**

К концу обучения ребенок должен:

- пройти социальную адаптацию, легко идти на контакт, свободно общаться с преподавателем; свободно ориентироваться в классе, школе;
- овладеть навыками внимания и слухового контроля: знать и отделять вступление от основной темы; знать, для чего необходимо вступление;
- уметь реагировать на начало и конец музыки;
- уметь самостоятельно менять движения со сменой музыки, ее динамикой, ритмом;
- выполнять движения под музыку;
- уметь координировать свои движения;
- овладеть с двигательными и танцевальными навыками хлопки, шагами и хлопками под музыку,
- уметь ориентироваться в сценическом пространстве,
- знание положений - вправо, влево, вперед, назад;
- знание рисунков - круг, полукруг, колонка, линия, клин, диагональ.

### **5.Формы и методы контроля, система оценок**

В течение учебного года проводится три вида контроля:

**текущий** (открытые уроки для родителей и открытые уроки для преподавателей);

**промежуточный** (в процессе обучения преподаватель наблюдает за ребенком и проводит промежуточный контроль, заполняя карты развития на каждого ребенка по триместрам, т.е. по темам: осень, зима, весна);

- **итоговый** (проходит в конце учебного года в виде трех диагностических уроков: первый урок - оценивается восприятие детьми нового материала, на втором - определяется качество усвоения нового материала, пройденного на первом уроке, на третьем - проверяется результат развития детей на материале, пройденном в течение года).

**Система оценок** - трехбалльная:

3 балла - отлично. Все задания выполняются без погрешностей.

2 балла - хорошо. Есть небольшие погрешности.

1 балл - удовлетворительно. Задания выполняются вяло, немзыкально, неточно.

0 баллов - неудовлетворительно. Задание не выполнено.

### **Методическое обеспечение учебного процесса.**

Методические рекомендации преподавателям по работе над танцевальными движениями.

Воображение детей этого возраста неотделимо от игровых действий и является непосредственной реакцией на ситуацию.

В процессе работы с детьми 4~х лет профессиональная терминология используется крайне редко, только в том случае, если без нее не обойтись. Объясняя то или иное движение, чаще всего пользуемся образными примерами. Например:

Упражнение для рук: «Птицы крыльями машут», «Качание ветвей деревьев».

Упражнение для пальчиков: «Усики бабочек».

Подготовка к подскокам: «Цапелька лапки греет».

Demiplié: «Пружинка», «Кладем кирпичики».

Хлопки: «Ловим капельки».

В работе с детьми этого возраста выделяется два основных раздела:

Развитие музыкального слуха, ритма.

Развитие двигательных навыков, танцевальных движений.

Основной принцип в работе - проучивание движений от простого к сложному.

Методические рекомендации к проучиванию танцевальных движений.

### **1. Развитие музыкального слуха, ритма.**

Ритмические упражнения, движения:

Хлопки, притопы.

Приступая к проучиванию этих движений, начинают с самого простого: хлопки, притопы на музыкальный размер 2/4.

Далее из проученных движений составляются небольшие комбинации на запоминание. Например, в музыкально-ритмической игре «Ловим капельки»:

«Ловим капельку справа» - делаем хлопок у правого плеча на 1/4;

«Ловим капельку слева» - делаем хлопок у левого плеча на 1/4;

«Ловим капельки перед собой» - делаем 3 хлопка спереди по 1/8 , на четвертую «восьмушку»- пауза.

Чтобы дети лучше слышали музыку и держали ритм, используется такой прием, как счет вслух (просчитывать каждое свое движение), тем самым развиваем слух, чувство ритма, координацию движения и счета.

По мере усвоения материала, усложняются задания, вводятся в комбинации: хлопки с прыжками, притопы в повороте, исполнение ритмических комбинаций в парах.

**Притопы, переступания** (Танец «Давай помиримся»).

Движения исполняем на небольшом приседании («маленькие коленки»), тяжесть корпуса на опорной ноге, в это время работающая нога всей стопой опускается на пол, подъем работающей ноги сокращен («утюжок»).

Притоп: музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт. Исходное положение - шестая позиция ног (пятки и пальцы вместе). На счет «раз» правую ногу с притопом поставить на всю стопу рядом с левой ногой, левую ногу приподнять. На счет «и» левую ногу с притопом поставить на всю ступню рядом с правой, правую приподнять. На счет «два» правую ногу с притопом поставить на всю стопу рядом с левой. На счет «и» - пауза.

**Перескоки** (Танцевально-ритмическое упражнение «Я - лошадка серый бок»).

Когда дети усвоили переступания, начинаем учить перескоки. Сначала просто пробуем перескочить с правой ноги на левую, с левой ноги на правую. После этого приступаем к законченному виду.

Перескоки: прыжковое движение, развивающее ловкость, равновесие, устойчивость. Во время перепрыгивания следить за высоко поднятым коленом, натянутостью

стоп, подтянутой спиной. Добиваться устойчивости, равновесия после перепрыгивания, в момент опускания на пол. Согнутая нога фиксируется у колена. Музыкальный размер 2/4. Движение исполняется четко. На счет «и» правую ногу приподнять над полом. На счет «раз» перепрыгнуть на правую ногу, левая нога поднимается натянутой стопой до колена правой ноги. На «и» пауза. На счет «два» перепрыгнуть на левую ногу, правая нога поднимается натянутой стопой до колена левой ноги. стоп, подтянутой спиной. Добиваться устойчивости, равновесия после перепрыгивания, в момент опускания на пол. Согнутая нога фиксируется у колена. Музыкальный размер 2/4. Движение исполняется четко. На счет «и» правую ногу приподнять над полом. На счет «раз» перепрыгнуть на правую ногу, левая нога поднимается натянутой стопой до колена правой ноги. На «и» пауза. На счет «два» перепрыгнуть на левую ногу, правая нога поднимается натянутой стопой до колена левой ноги.

стоп, подтянутой спиной. Добиваться устойчивости, равновесия после перепрыгивания, в момент опускания на пол. Согнутая нога фиксируется у колена. Музыкальный размер 2/4. Движение исполняется четко. На счет «и» правую ногу приподнять над полом. На счет «раз» перепрыгнуть на правую ногу, левая нога поднимается натянутой стопой до колена правой ноги. На «и» пауза. На счет «два» перепрыгнуть на левую ногу, правая нога поднимается натянутой стопой до колена левой ноги.

## **2. Развитие двигательных навыков.**

### **Танцевальные шаги:**

Во время изучения различных видов шагов, танцевальных движений, преподаватель вместе с детьми исполняет движения, проговаривая их, как бы комментируя. Таким образом, необходимо добиваться правильности исполнения движений. Этот же прием является формой, в которой можно сделать замечания по исполнению движения. Например, упражнение при разминке «Осенняя тропинка»:

«Идем мы по дорожке, сначала она ровная и мы шагаем «длинной» ножкой (исполняя шаги марша). Потом на дорожке появляются лужицы и мы высоко поднимаем ножки, чтобы не промочить их (исполняя шаги с высоко поднятыми коленями)».

Возможное замечание: «Еще выше поднимаем ножки, чтобы не промочить их».

Танцевальные шаги являются наиболее характерным элементом хореографии, основой всех русских танцев. При исполнении этих движений необходимо следить за относительно натянутыми ногами и добиваться музыкального исполнения.

### **Простые шаги.**

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение ног - свободное (пятки вместе, пальцы врозь). Руки на талии. На счет «раз - и» выполняется шаг с правой ноги, стопа и колени свободные. На счет «два - и» выполняется второй шаг левой ноги. Плечи расправлены, голова приподнята, корпус подтянут. Шаги должны быть уверенные и широкие.

### **Шаг с приставкой.**

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение ног - свободное, руки на талии. На счет «раз» выполняется небольшой шаг с правой ноги, на счет «и» левая нога приставляется к правой ноге, с небольшим мягким полуприседанием на обеих ногах. На счет «два - и» мягко подняться в исходное положение. Движение можно продолжить как с правой ноги, так и с левой. Этот шаг можно выполнять с продвижением назад и вперед. Следить за тем, что бы во время приседания спина оставалась прямой и подтянутой.

### **Шаг с поднятием согнутой ноги вперед.**

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение ног прямое (пятки и пальцы вместе). Руки на талии. На каждую четверть такта, начиная с правой ноги, делается небольшой шаг, одновременно левая нога сгибается в колене, поднимается в прямом положении вперед-вверх.

### **Шаги с высоко поднятыми коленями.**

Музыкальный размер 4/4 (марш). Необходимо добиваться подъема колена ноги до уровня талии, стопа при этом натягивается пальцами в пол. (Музыкально-ритмическое упражнение «Стойкий солдатик»).

### **Полуприседание («пружинка»).**

Музыкальный размер 4/4. Исходное положение - VI позиция ног, руки на талии. На счет «раз - и - два - и» опускаемся в полуприседание, колени направлены вперед. Корпус подтянут. Голова прямо. На счет «три - и - четыре - и» подняться, вытягивая в коленях обе ноги. (Танцевальный этюд «Строим дом», танец «Давай помиримся»),

### **Полупальцы.**

Движение *releve* (подъем и опускание на полупальцы). Выполняется по VI позиции. При подъеме на полупальцы следить за высоко поднятыми пятками и натянутыми коленями, что дает возможность выработать устойчивость. Спина прямая, подтянутая. При опускании с полупальцев следить за тем, чтобы дети не падали на всю стопу, а опускались на достаточно натянутых ногах.

### **Припадание.**

Движение выполняется по свободной позиции. Во время шага в сторону следить, чтобы нога точно открывалась в нужное направление. Во время приставления второй ноги добиваться одновременного приседания. Движение выполняется плавно, задумчиво, с небольшим продвижением вперед или в сторону, шаги небольшие. Может выполняться на месте или в медленном повороте вокруг себя. Музыкальный размер 4/4. Движение занимает 1/4 такта. Исходное положение ноги по VI позиции, пятка левой ноги приподнята над полом, колено слегка согнуто и направлено вперед.

Тяжесть корпуса находится на правой ноге. Руки на талии. На счет «и» (затакт) мягкий подъем на полупальцах левой ноги, колено выпрямляется. Правая нога слегка приподнимается над полом, стопа параллельна полу. Тяжесть корпуса переносится на левую ногу. На счет «раз» правая нога плавно всей стопой опускается в пол в исходное положение, колени обеих ног согнуты и направлены вперед. Левая нога слегка приподнимается над полом. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу. (Музыкально-пластический этюд «Распускание бутонов»).

### **Подскоки.**

Танцуются весело, четко. Одновременно с высоким подъемом одной согнутой ноги, другая делает подскок. Затем согнутая нога опускается, и движение выполняется с другой ноги. Следить за высоким подъемом колена, натянутой стопой, подтянутой спиной. Часто дети не поднимают высоко ногу и уже совсем редко тянут стопы. Нужно стараться добиваться необходимого положения ног. Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение-шестая позиция ног, руки на талии. На счет «раз» шаг вперед на всю стопу правой ноги. На счет «и» подскок на правой ноге, левую ногу согнуть в колене и поднять высоко вперед вверх (пальцы согнутой ноги доходят до колена правой ноги). На счет «два» шаг вперед на всю стопу левой ноги. На счет «и» подскок на левой ноге, правую ногу согнуть в колене и поднять высоко вперед вверх. Движение повторяется. (Музыкально-танцевальное упражнение «Цапелка»).

### **Галоп.**

Это движение танцуется лицом или спиной в круг. Продвижение в сторону идет боком. Необходимо следить, чтобы плечи, верхняя половина корпуса не разворачивались по ходу движения, а сохраняли положение локтя в сторону. Ноги после шага обязательно собирались прыжком в VI позиции (ноги смыкаются).

Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт. Исходное положение - шестая позиция (пятки и пальцы вместе). На счет «раз» шаг на всю стопу правой ноги вправо, слегка приседая на ней. На счет «и», выпрямляя колени, левую ногу подтянуть к правой и слегка подбить ее. На счет «два - и» повторить движения, исполнявшиеся на счет «раз - и». Движение повторяется. (Танец «Жучков и мотыльков»).

### **«Гармошка».**

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение ног свободное, руки на талии. На счет «и» (затакт) пятка правой и носок левой слегка приподнимаются над полом и соединенные вместе скользящим движением переводятся вправо. На счет «раз» пятка и носок опускаются на пол, носки соприкасаются, пятки разведены в стороны. На счет «и» носок правой и пятка левой приподнимаются и скользящим движением переводятся ноги слегка вправо. На счет «два» пятки опускаются в пол, пятки соприкасаются, носки разведены в стороны. Движения повторить. «Гармошкой» можно двигаться как вправо, так и влево. Движение ног напоминает углы или

движения мехов гармошки. (Музыкально-пластический этюд «Распускание бутонов»).

- «Елочка».

Музыкальный размер 2/4. Движение выполняется по VI позиции из положения en fas (прямо) стопы, сохраняя VI позицию, разворачиваются сначала пальцами, затем пятками. Следить, чтобы ноги сохраняли нужную позицию. «Елочкой» можно двигаться вправо и влево.

Исходное положение ног - VI позиция (прямая). Руки на талии. На счет «и» (затакт) носки обеих ног слегка приподнимаются над полом и соединенные вместе скользящим движением переводятся вправо. Тяжесть корпуса на пятках обеих ног. На счет «раз» соединенные носки обеих опускаются на пол, направлены немного вправо. Корпус остается прямым. На счет «и» пятки обеих ног слегка приподнимаются и соединенные вместе скользящим движением переводятся вправо. На счет «два» пятки обеих ног опускаются на пол в прямое положение. Носки ног теперь направлены влево. (Музыкально-пластический этюд «Распускание бутонов»).

### **7.Списки рекомендуемой учебной и методической литературы.**

Авилова С.А., Калинина Т.В., Игровые и рифмованные формы физических упражнений / Волгоград:Учитель. – 2008г.

Барышникова Т.К., Азбука хореографии. Внимание: дети / Москва. - 2000г.

Бриске И.Э., Ритмика и танец. / Челябинск. - 1993г.

Добовчук С.В., Ритмическая гимнастика: учебное пособие / М.: МГИУ. – 2008г.

Ерохина О.В., Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка / Ростов -на – Дону «Феникс». - 2003г.

Зямина Т. А., Стрепетова Л. В., Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие / М.: Издательство «Глобус». – 2009г.

Зарецкая Н.В., Танцы для детей старшего дошкольного возраста / Москва. - 2007г.

Михайлова М.А., Воронина Н.В., Танцы, игры, упражнения для красивого движения / Ярославль. - 2004г.

Пинаева Е.А., Ритмика. В 2-х ч. Ч. 1. / Учебно-методическое пособие. Пермский областной колледж искусств и культуры. – Пермь. – 1997г.

Пустовойтова М.Б., Ритмика для детей: учебно-методическое пособие / М.: ВЛАДОС. – 2008г.

Ротерс Т.Т., Музыкально-ритмическое воспитание / М.: Просвещение. – 1989г.

Роот З.Я., Танцы с нотами для детского сада / Москва. - 2007г.

Франио Г.В., Роль ритмики в эстетическом воспитании детей / Москва. - 1989г.

Чибрикова-Луговская А.Е., Ритмика / Москва. - 1998г.

Шершнева В.Г., От ритмики к танцу / М. – 2008г.