**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Сурский квартал» с. Засечное**

**Пензенского района Пензенской области**

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

д/с «Сурский квартал» с.Засечное

\_\_\_\_\_\_\_ Калашникова Т.К.

Приказ №

от «30» августа 2022г.

# Дополнительная общеобразовательная программа

**Школа звезд**

**(Рекомендована для детей 5-7 лет)**

**Срок реализации: 72 часа**

**Направленность: художественная направленность**

**Разработала:**

**Музыкальный руководитель: К. М. Назарова**

**с.Засечное**, **2022**

**«Комплекс основных характеристик программы»**

**Пояснительная записка.**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь ни перед какими трудностями.

Танец – самое любимое массовое искусство. Трудно представить семейное торжество, народное празднество, вечер отдыха без танцев.

Особенно любят танцевать дети. Но любить танец, еще не значит уметь исполнять его. Научиться танцевать очень трудно. Путь к познанию и совершенству танца длинный и сложный, умение приходит не сразу. Дополнительная общеобразовательная программа по хореографии в МБДОУ д/с «Сурский квартал» с.Засечное «Школа звезд» призвана помочь ребенку развить творческие способности, воображение, выразительность движений, пластичность.

 Танцевальное искусство – 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 танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Ребенок познает многообразие танца: классического, народного, бального и современного. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

      Необходимо продолжать развивать у детей 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.

**Нормативно – правовое основание**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. СанПиН - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам.
9. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196"
11. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021№652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ17.12.2021№66403).Приказ вступает в силу с 1сентября 2022г.  и действует до 1 сентября 2028 г.

**Направленность программы**

Программа дополнительного образования для детей «Школа звезд» - это комплексная система занятий, упражнений, развивающих игр, учебных материалов. Они направлены на развитие движений под музыку; творческой активности детей. Все задания построены по принципу постепенного усложнения.

**Направленность программы -** художественная.

**Уровень освоения** - базовый.

**Новизна**

В данной программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Обучаясь по ней, в игровой и доступной форме дети научатся владеть своим телом, чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве. Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

**Актуальность**

Созданием данной дополнительной образовательной программы послужил социальный запрос родителей. Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел «Ритмические движения» является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу «Школа звезд», где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям дошкольного возраста.

Музыка, хореография, ритмика является не только важным средством развития ребенка, получения знаний в области музыкального искусства, умений в музыкально-творческой деятельности, но и средством психологического воздействия, в процессе которого она выполняет коррекционную функцию в отношении детей с различного рода проблемами.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Программа включает три основных раздела:

- целевой (пояснительная записка и планируемые результаты освоения программы);

- содержательный (общее содержание программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей);

- организационный (содержит описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания). В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

**Отличительные особенности программы**

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

**Возрастные особенности детей 5-7 лет**

 Дети становятся более артистичными и координированными. Дети шестого года жизни уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

 С семи лет дети уже больше осознают свое «Я», хорошо взаимодействуют со сверстниками, появляется стремление научиться делать движения лучше, красивее, точнее. Они уже способны самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. Таким детям легче освоить сложнокоординированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

**Срок реализации программы**

Срок реализации программы: 1 год.

Кружок комплектуется из числа детей 5 – 7 лет.

Занятия проводятся во второй половине дня.

Количество занятий в неделю -2, в месяц - 8, в год - 72 часа.

(36 недель × 2 часа в неделю).

**Форма обучения: очная**

Программа разработана с учетом основных принципов:

* последовательности (все задачи решаются методом усвоения материала «от простого к сложному», в соответствии с познавательными возрастными возможностями детей;
* доступности (заключается в простоте изложения и понимания материала);
* наглядности (предлагает наличие большого количества наглядного, раздаточного материала, наличие дидактических игр и пособий);
* индивидуализации (учитывает психологические особенности дошкольников);
* результативности (обеспечивает соответствие целей программы и возможностей их достижения);
* межпредметности (предполагает связь с другими предметами: окружающим миром, развитием речи.)

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развивать творческие способности детей через формирование базовых компетенций в области танцевального искусства.

1. **Развитие музыкальности:**

развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание.

1. **Развитие двигательных качеств и умений:**

обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

1. **Развитие творческих способностей, самовыражения в движении под музыку:**

развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности в слове.

**1.3. Учебный - тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2 | Элементы танцевальных движений | 20 | 2 | 18 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Танцевальные этюды, игры | 18 | 4 | 14 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Сценический образ | 16 | 2 | 14 | Творческая работа |
| 5 | Постановочная работа | 16 | 2 | 14 | Отчётный концерт |
|  | Итого: | 72 | 16 | 56 | Итоговая аттестация |

**Содержание обучения**

**Раздел № 1. Вводное занятие**

Теория: Техника безопасности на занятии при разучивании танцев.

Практика: Диагностическое занятие – знакомство с детьми, изучение танцевальных  способностей.

Контроль: Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.

**Раздел № 2. Элементы танцевальных движений**

Теория: Виды танцев. Работа над ритмическими рисунками.

Практика: Постановка корпуса, рук, ног, головы. Упражнения на формирование правильной осанки, для развития тела; на подвижность шейного отдела; на эластичность мышц плечевого пояса; для пластики рук; на эластичность локтевого сустава, предплечья; на подвижность тазобедренных суставов; на гибкость коленных суставов; на растяжку и пластику. Движения на развитие координации. Изучение музыкальных размеров. I, II, III позиции рук I, II, III, VI позиции ног.

(Приложение 1)

Контроль: педагогическое наблюдение.

**Раздел № 3. Танцевальные этюды, игры, танцы**

Теория: Музыкальный образ. Движения танцев.

Практика: Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Изучение танцев. Музыкально – ритмические игры.

(Приложение 2)

Контроль: Итоговая аттестация. Выступление на утреннике выпускников.

**Раздел № 4. Сценический образ**

Теория:культура поведения на сцене. Характер танцевальных образов. Характер и костюм. Передача эмоций и характера через пластику танца.

Практика:выполнение этюдов на передачу характера и эмоций героя. Передача художественного текста средствами танца: создание своего образа в танцевальной композиции.

(Приложение 3)

Контроль: творческая работа.

**Раздел № 5. Постановочная работа**

Теория: теоретические основы работы над техникой. Самоанализ и самоконтроль. Солист, как часть коллектива.

Практика: Постановочные репетиции (разучивание движений, движения в связках, в этюдной форме, разводка номера). Технические репетиции. Индивидуальные репетиции (работа с солистами). Сводные репетиции. Репетиции в костюмах. Репетиции на сцене. Генеральные репетиции.

Контроль: отчётный концерт.

**Ожидаемые результаты по годам обучения**

**По окончании 1 года обучения учащиеся будут знать:**

- основные положения рук, ног, головы;

- основные танцевальные шаги, движения, упражнения в положении лежа, сидя;

-правила безопасной работы в зале и на сцене.

**Уметь:**

-изображать в музыкально-подвижных играх образы зверей, птиц, растений и различные фигуры;

- исполнять движения классического танца, разминку на середине зала;

- координировать свои движения;

- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг;

- работать в группе - устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать;

-двигаться в соответствии с характером, ритмом и темпом музыки.

- исполнять танцы самостоятельно;

- импровизировать, передавая наиболее яркие особенности игрового образа;

- выполнять движения с предметами (с куклами, игрушками, ленточками).

**Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы педагогические кадры, имеющие среднее специальное или высшее педагогическое образование.

Важным условием реализации программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

**Материально-технические ресурсы:**

**-** просторный зал

-качественное освещение в дневное и вечернее время

-костюмерная

-специальная форма и обувь для занятий.

**Информационные ресурсы**:

-флэш-накопитель (USB), аудиозаписи, CD-записи

-интернет

-музыкальная аппаратура (музыкальный центр, магнитофон).

**Методическое обеспечение**

Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия, раздаточные материалы.

Методические материалывключают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;

- литература по ритмике, пластике, танцу;

- словари терминов;

- описание техники безопасности.

Дидактические материалы:

- иллюстрации;

- фотографии;

- видео-аудиозаписи.

**Кадровые условия.**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Школа звезд» осуществляется педагогом, имеющим среднее профессиональное или высшее педагогическое образование и отвечающему квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

**Список используемой литературы**

1. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
3. Детский фитнес. М., 2006.
4. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2000
5. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1972
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-спорт, 2000
7. Коркин В.П., Аракчеев П.В. Акробатика. Каноны терминологии. – М.: Физкультура и спорт, 1989
8. Фольклор – музыка – театр: программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Программно-методическое пособие / под ред. Мерзликовой С.И. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999
9. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рельеф, 1999
10. Воронина И. Историко-бытовой танец: Учебное пособие. – М.: Искусство, 1980
11. Есаулов К.А., Есаулова И.Г. Народно-сценический танец. – Ижевск: Международная Славянская Академия наук, образования, искусств и культуры, 1998
12. Климов А. Основы русского народного танца: Учебник для студентов хореографических отделений институтов культуры, балетмейстерских факультетов театральных институтов и учащихся хореографических училищ. – М.: Искусство, 1981
13. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка. Учебное пособие для вузов искусств и культуры. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
14. Матвеева В.Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПб ГУП, 1999.
15. Власенко Г.Л. Танцы народов Поволжья. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 1992.
16. Королева Э., Курбет В., Мардарь М. Молдавский народный танец. – М.: Искусство, 1984.
17. Василенко К. Украинский народный танец. – М.: Искусство, 1981.
18. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература». – СПб.: Изд-во «Лань», 2001.
19. Базарова Н.П. Классический танец. Методика четвертого и пятого года обучения. – 2-е изд., испр. – Л.: Искусство, 1984.
20. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс): Учебно-методическое пособие. 2-е изд., доп. – Л.: Искусство, 1981.
21. Звездочки В.А. Классический танец. Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры. – Ростов н/Д: «Феникс», серия «Учебники и учебные пособия», 2003.
22. Тарасова Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. – 2-е изд., испр. и доп. – М.; Искусство, 1981.
23. Березова Г. Классический танец в детских хореографических коллективах. – Киев: Музична Украина, 1979.

**Список литературы для родителей:**

1. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000.
2. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поём, играем, танцуем дома и в саду. – Ярославль: Академия развития, 1996.
3. Бакланова Т.И. Музыка для детей: музыкальные путешествия и встречи. В гостях у народов России. – М.: АСТ-Астрель, 2009.
4. Юдина Н.А. Энциклопедия русских обычаев. – М.: Вече, 2004.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань». 2001
6. Розанова О.И. Хореографический коллектив в клубе Ленинград 1981г.;
7. Характерный танец Москва 1988 г.;
8. Сонтаг Л. Прически и красота. М.: «Эксмо» 1994г.;
9. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. /М.В. Душин, В.Н. Куров.- Ярославль: “Академия развития”, 1997. – 192 с., кл.- (Серия: “Вместе учимся, играем”);
10. Канасова Н.Ю., Бойцова А.Т., Кошкина В. С., Курцева Е.Г. Права детей на дополнительное образование и социально- педагогическую поддержку: Учебно-методическое пособие.- СПб.: КАРО, 2005г.;
11. Козырева А. Ю. Лекции по педагогике и психологии творчества. – НМЦ, Пенза. – 1994. – 344 с.;
12. Марковская И.М.. Тренинг взаимодействия родителей с детьми.- СПб.: Речь, 2005.- 150с.;
13. Монина Г.Б., Лютова- Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители).- СПб.: Издательство «Речь», 2005 - 224с.;

**Приложение 1**

**Упражнения на формирование правильной осанки, для развития гибкости и пластики тела**

- «Упор сидя» - постановка корпуса, ног, рук, головы.  
Сидя на полу вытянуть ноги вперёд вместе, колени прижать к полу, пальцы ног сильно вытянуть. Спина ровная, поясница затянута вверх, руки на поясе, локти в сторону, плечи опущены в низ, лопатки в поясницу, шея предельно вытянута вверх. Голова смотрит прямо.  
- «Упор сидя» - работа стоп.  
Сокращаем и выпрямляем стопы поочерёдно, круговые движения стопами. Обращаем внимание на положение спины и вытянутость колен.

- «Комочек» - подтянуть колени к груди, обхватив руками коленки, собраться в комочек, принять исходное положение.

- «Самолётик» - поднять руки в стороны изображая крылья самолёта, ноги при этом поднимаются от пола под углом 45 градусов, вытянутые в коленях и носках, спина ровная, плечи опущены, шея открыта. Опускаем ноги на пол, руки на пояс в исходное положение.

- «Крестик» -лежим на полу на спине, руки разведены в стороны, ноги вместе, колени и носки вытянуты. В точку №2 (чуть-чуть от пола) поднимаем одновременно руки, ноги и голову, затем опускаем в исходное положение.

- «Радуга» -лежим на полу на спине, руки разведены в стороны, ноги вместе, колени и носки вытянуты, сильно напрячь руки. Оторвать от пола плечи, поднимаемся от пола пока не встанем на макушку головы, лопатки соединены, руки сильные. Принять исходное положение.

- «Уголок» - лежим на спине, руки разведены в стороны, ноги вытянуты в коленях и носках соединены в вместе. Поднимаем прямые ноги вверх в точку №2 (чуть-чуть от пола), затем в точку №4 (до положения угол 90 градусов, снова в точку №2 и кладём ноги на пол. (в этом упражнении ягодицы от пола не отрываются, колени всегда прямые)

- «Бабочка» - исходное положение, сидя на полу, ноги соединены стопами, колени лежат на полу, руками держимся за ноги. Спина прямая, плечи опущены в поясницу, поясницу сильно подтянуть вверх. Наклоняемся вперёд на ноги, стараемся достать подбородком пол, локти при этом стараемся положить на пол. Поднимаемся с пола с прямой спиной в исходное положение.

«Гусь» - исходное положение, сидя на коленях, стопы развести в стороны до тех пор, пока ягодицы не окажутся на полу, руками взяться за пятки, локти согнуть, спина ровная, плечи опущены вниз, колени сильно развести в стороны. Наклоняемся вперёд, кладём подбородок и грудь на пол, затем поднимаемся в исходное положение.

- «Солдатик» - исходное положение, стоя на коленях, колени на ширине плеч, руки прижаты вдоль туловища (смирно), спина ровная, плечи опущены вниз, лопатки отведены назад. Наклоняемся плечиками назад (дощечкой) как можно ближе к полу и возвращаемся в исходное положение.

- «Мостик» - исходное положение, стоя на коленях, колени широко разведены. Прогибаемся в талии назад, кладём руки на стопы, образуя мостик. Голова запрокинута назад. Возвращаемся в исходное положение.

- «Брёвнышко» - исходное положение, лёжа на полу, на животе, руки вытянуты вперёд за голову, ноги вместе. Предельно вытянуться. Ягодицы втянуть в себя образуя комочки. Поворачиваемся на бочок в правую сторону, нога лежит на ноге, руки не соединяем. Затем переворачиваемся на другой бочок через живот, голову держим, прямо не запрокидываем.

- «Лодочка» - исходное положение, лежа на полу на животе, руки вытянуты вперёд за голову, ноги вместе, ягодицы и живот втянуты. Одновременно поднимаем вверх руки, ноги и голову изображая лодочку, затем в исходное положение. Поднимаемся в лодочку и раскачиваемся в перёд, назад – лодочка плывёт.

- «Кольцо» - исходное положение, лежа на животе, согнуть ноги в коленях и взять их руками за стопы. Поднимаем сцепленные руки и ноги вверх, образуя кольцо. Опускаем в исходное положение.

- «Калачик» - исходное положение, лёжа на животе, ноги вытянуты, руки лежат возле груди на ладонях. Выпрямляя локти поднимаемся на руках, упираясь ладонями о пол, одновременно, сгибая колени, поднимаем ноги и приближаем их к голове, образуя калачик. Пальцами ног нужно достать макушку головы и в исходное положение.  
- «Отжимания» - для мальчиков.  
Исходное положение, лёжа на животе, руки лежат ладонями на полу возле груди, локти согнуты, ноги вместе упираются носками в пол. Туловище как «дощечка», выпрямляем руки до упора, поднимая при этом туловище – дощечку, опускаем туловище, стремясь коснуться подбородком пола. Живот не провисает, ягодицы не поднимаются вверх.

- «Отжимания» - для девочек.  
Исходное положение «Упор сидя», руки положить на пол назад чуть дальше бедра. Поднимаем ягодицы от пола с вытянутыми коленями и носками, образуя «горочку», ягодицы сильно втянуть в себя, голову запрокинуть назад. Вернуться в исходное положение.

**Исходные позиции ног**

Основная стойка – пятки вместе, носки врозь, (в хореографии – 1-я позиция)

- пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (в хореографии – 6-я позиция).

2-я позиция – ноги на ширине плеч, только носки ног максимально развернуты в стороны.

Сесть на колени – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

**Исходные позиции рук**

Внизу – руки опущены вдоль тела.

Впереди – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

Вверху – руки максимально подняты вверх над головой.

В стороны – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть открытыми – ладони вверх («к солнышку»).

Руки могут быть закрытыми – ладони вниз (смотрят в пол).

«Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведаны назад.

«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

«Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

«Матрешка» - руки «полочкой», указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

«Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

«Фартучек» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

**Позиции рук в парах**:

- Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):

«Стрелка» - руки соединены в позиции «Вперед» от величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

«Воротики» - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«Плетень» - руки соединены крест-накрест.

«Бантик» - то же, но локти округлены и приподняты вперед - вверх, руки не напряжены.

«Саночки» - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад.Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

-Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):

«Бараночка» - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных позиций.

«Вертушка» - одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться, как бы догоняя друг друга на месте.

«Звездочка» (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».

Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться, как бы догоняя друг друга на месте.

«Двойной поясок» - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

-Дети стоят лицом друг к другу:

«Лодочка» - руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.

«Воротики» (узкие) – руки соединены вверху, (широкие) – в стороны - вверх.

**Движения рук**

«Ветерок» - плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«Ленточки» - поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

«Крылья» - плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук-«крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«Поющие руки» - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

«Моторчик» - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

**Виды шага**

Спокойная ходьба (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

Шаг на всей ступне (топающий) – исполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках» руки можно поставить кулачками на пояс.

Хороводный шаг – этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги) – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т. д.

Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз»- длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

Шаг кадрили – на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

Высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 900. носок максимально оттянут вниз или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

Шаг с притопом на месте – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

Переменный шаг – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

Боковой приставной шаг – на «раз» - 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 – на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Шаг на носках:

Пружинящий шаг – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

Крадущийся шаг – это «пружинка»с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т. д.). движение выполняется только в подготовительной группе.

Боковой шаг («крестик») – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

Шаг окрестный вперед-назад («косичка») – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 450 вправо или влево, а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой, и наоборот.

Семенящий шаг («плавающий») – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

**Прыжки**

На одной ноге:

«Точка» - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

«Часики» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот – 3600.

На «раз, два» - левым плечом вперед,

На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом,

На «семь, восемь» - лицом.

«Лесенка» - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков

«Заборчик» - боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

«Солнышко» - техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

На двух ногах:

Подскок – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Прыжки с отбрасыванием ног назад – на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Неопорная нога может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.

«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед) – то правая, толевая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

«Качалочка» - исходное положение – ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

«Ножницы» - на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

«Крестик» - на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди, на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

«Метелочка» - то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

Боковой галоп – то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

Галоп вперед – техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносится вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

«Веревочка» - на «раз» - прыжок-«точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносится вперед. На «два» - все повторяется справой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед.

**Танцевальные движения**.

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

«Качель маленькая» - дети стоят, взявшись за руки, и слегка качая ими из стороны в сторону.

«Качель большая" – то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

«Пружинка» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»),в этом случае колени ног не разводятся.

**Притоп**– стоя на левой ноге, ритмично притоптывать правой, чуть пружиня обеими.

«Три притопа» (исходное положение – «Узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

Притоп поочередно двумя ногами – техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

Притоп в сочетании с «точкой» - пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

**Приседание**– техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

**Полуприседание** – выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

Полуприседание с поворотом корпуса – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 900. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

**«Ковырялочка»:**

1-й вариант: правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

2-й вариант: правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотно (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

«Распашонка» - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверху. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

«Самоварчик» - на «раз» - полуприседание и хлопок-«ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 900.

«Елочка» - исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки – «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 450. на «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

«Большая гармошка» - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток, на «три» - снова разведение носков и на «четыре – разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

«Топотушки» - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топать ногами на месте.

«Рычажок» - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение.

Все на «пружинке».

Поворот вокруг себя (кружение) – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

«Расческа» - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая – движется вперед. Проходя друг через друга – шеренги меняются местами.

«Играть платочком» - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то один, то другой уголок платочка.

**Приложение 2**

**Танцы - игры**  
- «Стирка» - дети в танце изображают процесс ручной стирки, этот танец развивает внимание и координацию движений, все движения повторяются по 4 раза, трудность соединить движения руками и ногами.  
Движения руками – исходное положение ноги вместе, руки собраны в кулачки, спина ровная, голова смотрит прямо.  
-4 раза- кулачками изображаем стирку поочерёдно то в одну сторону, то в другую  
-4 раза- кулак на кулак, изображаем выжимание, то в одну сторону то в другую  
-4 раза- опустить руки вниз и машем руками из стороны в сторону изображая полоскание  
-4 раза- кулак на кулак, выжимание  
-4 раза- поднять руки на уровне груди прямые в локте, кисточками рук изображаем встряхивание  
-4 раза-поднять вверх правую руку и опустить кисть руки вниз, затем тоже самое левой рукой. Повторить. Изображаем – вешаем бельё.  
-8 раз –поднять обе руки вверх и движением кистей рук изображаем прищепки.  
-4 раза- вытираем согнутой рукой пот со лба, устали.  
Движения ногами – пятки стоят на полу, сгибаем в колене 2 раза левую ногу, затем 2 раза правую ногу. Колени сгибаются по одному разу, когда изображаем «полоскание» и «прищепки». Движения ногами и руками соединяем вместе.  
 **Игра «Красные сапожки»**  
Исходное положение, дети встают в круг, берутся за руки и двигаются подскоками против часовой стрелки, поют песню:  
«Скачут по дорожке  
Красные сапожки.  
Это не сапожки  
Леночкины ножки» (если Леночка очень хорошо выполняла подскоки по кругу), эти слова говорит педагог.  
Все дети останавливаются, поворачиваются в круг и хлопают в ладоши, а тот, кого назвали, выходит в круг и показывает своё умение делать подскоки, снова встаёт в круг, игра начинается с начало.

«Кот и мыши». Перед игрой идет словесная заставка. Жил старый в одном доме ( ленивый, ворчливый и т.д. — вариант зависит от вашей фантазии) кот, который любил поспать. А в подвале жили маленькие мышки, которые любили играть и бегать. Но кот не любил шума и всегда ловил мышек. По очереди под музыку танцуют то кот, то мыши, в зависимости от зверей меняется и музыка. Так как кот проснулся, то мышки выходят во двор и превращаются в разных зверей и насекомых: птички во дворе, зайки в лесу, бабочки и волки. Игра не имеет постоянного сценария. В зависимости от настроения детей мы можем стать красивыми бабочками подлететь к коту и заставить его танцевать с собой, а можем превратиться в волка и напугать кота. Все зависит от того сценария который будет вести педагог.

«Теремок».Позаимствовать  у театралов декорацию(собственно сам теремок) и «по лесной дорожке, танцуя, идет…………». Образы всевозможных лесных жителей, сказочных героев.

«Ласточки, воробьи и петухи».Дети стоят по кругу или свободно по залу. Каждому образу соответствует своя музыка.

Ласточки — «летают» (быстро бегают на носочках и машут крыльями);  
Воробьи — сидят на корточках, клюют зернышки, прыгают по залу;  
Петухи — важно прохаживаются по залу крылья за спиной.

Для начала следует разобрать с детьми образы и объяснить (и показать!) какая музыка, какому образу соответствует. И только тогда можно начинать игру.

«Подснежник расцветает» Расскажите: «Под каждым сугробом прячется маленький весенний цветок (подснежник)». Предложите ребенку встать на свободное место и присесть на корточки (цветок «прячется под снегом»), а затем показать движениями, как он «вырастает, распрямляя стебелек», как «тянется листочками к солнцу», как «качается на ветру». Затем пусть ребенок (если требуется, то вместе с вами) выполнит выразительные движения последовательно (без музыки).

Затем этюд исполняется с музыкой (П. И. Чайковский. Цикл «Времена года», «Апрель», 1-я часть).

Можно устроить небольшой концерт, исполняя этюд (с музыкой) по очереди: то ребенок — артист, а вы — зритель, то наоборот.

«Цветочки». Зима. Росточек сидит в земле и ждет, когда придет весна. И вот она наступила. Росток пробивается из земли, вырастает стебель, потом по одному появляются листики, а затем бутон. Дальше цветочек распускается. Цветет, иногда дует ветерок и он покачивается от его дуновения, а иногда прямо кружится от радости. Но вот и осень. Цветочек начинает увядать и возвращается в землю, чтобы снова прорасти весной.

«Магазин игрушек». Один ребенок — покупатель, остальные сами придумывают, какой игрушкой они будут, на вступление они замирают, покупатель обходит каждую игрушку и заводит ключиком, игрушка оживает и начинает двигаться, в конце покупатель покупает понравившуюся ему игрушку, которая потом становится покупателем. Музыкальное сопровождение каждый раз меняется. Вот уж где можно убедиться, что детская фантазия безгранична!

**Приложение 3**

**Упражнения на доверие и релаксацию.**

Дети выстраиваются таким образом, чтобы один стоял спиной к тем, кто будет его ловить.

За его спиной 4-5 человек договариваются, кто будет держать голову, кто ловит лопатки, кто "мягкое место" падающего. Задача падающего назад, доверить себя другим детям, и упасть "столбиком", не прогибаясь.

Учащиеся лежат на полу на спине, ноги и руки раскрыты в сторону.

Задание 1.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток смешался с белком и получилась расплывающаяся и растекающаяся масса непонятно чего.

Задание 2.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток остался круглым, а белок растекся.

Задание 3.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда яйцо внезапно разбили на раскаленную сковороду.

Учащиеся делятся на пары.

Задание 1.Один лежит на полу и представляет себя расплывшимся яйцом. Другой входит в роль скульптора и лепит лежащего, представляя его в роли пластилина или песка, как дети часто это делают на пляже. Начинает с ног, аккуратно проходя коленные чашечки, переходит на руки, вылепливая каждый пальчик, заканчивает головой. Потом дети меняются местами.

Задание 2.

Теперь, стоящий отрывает медленно от пола поочерёдно ноги, руки, а потом и голову, лежащего от пола, пытаясь почувствовать, насколько лежащий расслабил эту часть тела. А тот, который лежит, пытается максимально расслабиться и довериться стоящему.

**Снятие мышечного напряжения.**

1. Дети стоят в кругу, закрыв глаза.  
Задание: поздоровайтесь поочередно за обе руки, с одной и с другой стороны.  
2. Дети с закрытыми глазами спокойно двигаются по залу.  
Задание: на сигнал «стоп» найдите взглядом своего товарища и кивните друг другу.  
3. Дети ходят вокруг обруча.  
Задание: на аккорд надо запрыгнуть в круг.

**Примеры пластических тренингов**

1. Ходим, как роботы, зажать тело, двигаются только отдельные некоторые части.  
2. Летаем, как прозрачные мыльные пузыри, если столкнулись – лопнули, оставив мокрый кружочек.  
3. Ходим, как деревянные куклы, у которых работают только ноги.  
4. Летаем, как воздушные шарики, наполненные воздухом.  
6. Ходим осторожно, как стеклянные игрушки.  
7. «Веселая зарядка»:  
•Расслабиться сидя на стуле так, чтобы казалось, что вы спите. Руки, голову, ноги пристроить уютно и расслабить. Глазки прикрыть и тишина…  
•Не торопясь просыпаемся, потягиваемся с удовольствием, сползаем на пол и потягиваемся, как кошки. Вспомнить, как кошки выгибают спину, вытягивают задние и передние лапы.  
•Бегаем хаотично на четырех конечностях, как божьи коровки.  
•Прыгаем, как кенгуру с детенышем в сумке.  
•Бежим, как испуганные жирафы, вытянув шею.

**Упражнение на развитие сценического внимания.**

1.По хлопку слушаем и запоминаем звуки, которые происходят на улице, за пределами здания, после второго хлопка спрашиваю, кто что услышал. Средний круг – звуки в нашем здании, за пределами нашей комнаты. Малый – я, мое тело, мысли, чувства.  
2.Один выходит перед полукругом и встает спиной к группе. Дети называют его имя. Надо назвать имя ребенка, чей голос тебя позвал.  
3.«Кто во что одет?» – называю конкретного ребенка, чтобы он внимательно посмотрел на партнера справа или слева в течение небольшого времени, например, пока считаю до 5, и запомнил, во что одет партнер. Потом закрыть глазки и перечислить.

4. Теперь мы представляем, что нас связывают невидимые нити и надо поймать движения педагога. Это могут быть движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад.

5. По хлопку мы замираем в различных формах, фигурах, изображая какую – либо эмоцию, пытаясь поймать хлопок всем телом. Чем интереснее фигура, тем лучше, т.е. то, что первое придет в голову.

**Упражнение на развитие творческой свободы.**

Задание 1. Перед каждым учащимся как будто бы стоят баночки с разными красками, а все пространство вокруг - это большой холст. Под приятную детскую музыку учащиеся начинают рисовать вокруг себя картины, импровизируя на ходу. Рисуем картины раскрытой ладошкой, показывая и процесс макания ладошки в краску.

Задание 2. Повторяет первое, но теперь мы включаем разные уровни пространства: лежа на полу, сидя на коленях, сидя на корточках, в plie, стоя, поднимаясь на полу пальцы, включая прыжок.

**Упражнения на взаимодействие.**

Задание 1. Разбиваемся на тройки и таким же образом, долго не думая, пытаемся изобразить: работающий вентилятор, бутерброд, кактус, жирафа.

Задание 2. В парах можно сделать упражнение «кукловод», изображая кукол – марионеток и кукловода.

Задание 3. Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр».

Делимся на две большие группы. В каждой группе распределяемся, кто на какой счет делает движение: на «раз» - выбегает один, замирая в позе, на «два» - выбегает следующий и замирает в позе, продолжая картинку и т. д. В конце мы смотрим, какой стоп кадр получился, какое взаимодействие получилось и как мы друг друга понимаем.

Принята

педагогическим советом

Протокол №1

от «30» августа 2022г.

Председатель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_