**Методическая разработка по теме:**

**Занятия хореографией с детьми дошкольного возраста.**

**(в детском саду)**

*Составитель: Парышева Оксана Александровна*

*педагог дополнительного образования МБДОУДС №6, г. Сасово.*

Методика занятий рассчитана на четыре года обучения, что условно совпадает с младшим дошкольным и старшим дошкольным возрастом от 3 до 7 лет.

В этот период среди основных задач педагогов можно выделить:

- развитие общей физической подготовки (силы ,выносливости ,ловкости)

- развитие танцевальных данных (выворотности ,гибкости ,координации ), изучение танцевальных элементов.

- развитие ритмичности, музыкальности , артистичности и эмоциональной выразительности.

- воспитание трудолюбия, терпения,навыков общения в коллективе.

В основу обучения детей младшего и старшего дошкольного возраста необходимо положить игровое начало. Речь идёт о том, чтобы сделать игру ограниченным компонентом занятия. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к занятию, к работе. Поэтому педагогу очень важно внимательно отнестись к подбору репертуара для детей младшего и старшего дошкольного возраста, постоянно его обновлять, меняя с учётом времени и особенностей обучения детей. Задачей педагога является воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, пониманию прекрасного.

1. **Методика проведения занятий**

Продолжительность занятий от 20 до 30 минут, в зависимости от возраста детей.

Занятие состоит из 3-х частей:

Вход в танцевальный зал. Поклон.

1-ая часть. Разминка – от5 до 10 минут. Задачи этого раздела занятия, является овладение правильной постановкой корпуса головы, рук, ног, развитие координации движений необходимых для исполнения танцев, правильная постановка дыхания. Разминка заставляет учащихся не только «разогреть» мышцы, и психологически подготовиться к занятию

Основой занятия является 2-ая часть.

2-ая часть занятия непосредственно разучивание нового танцевального материала.

3-я часть занятия: повторение и закрепление пройденного ранее материала, постановка и репетиция танца.

1. **Содержание работы по возрастам.**
   1. **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Первоначально ребёнка необходимо научить ритмичным движениям под музыку. Развивать эстетические чувства детей. Формировать положительное отношение к труду. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно проявляется в танце. Так же необходимо научить правильно понимать и пользоваться каждой частью своего тела. Для этого есть целый набор различных движений.

***Схема движений.***

- Основное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища. Плечи вверх- вниз на два счёта.

- Основное положение – руки на поясе. Полуприседание.

- Ходьба на месте, отрывая пятки от пола.

- Основное положение- руки на поясе, нога на носок на пяточку вперёд.

-Круговые движения туловища «восьмёрочка».

- Повороты стопы.

- «Фонарики»- поднять пр. руку вверх вращая, затем л. руку. Вместе опустить.

- «Ветерок» - руки поднять вверх и плавно покачивать.

- Наклоны головы: вперёд-назад.

- Мягкие прыжки на месте.

- Прыжки с хлопками над головой.

- «Ладушки» - хлопки ладонями впереди или за спиной выполняются свободными, не напряжёнными , согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг-другу.

***Игровые задания на передачу эмоциональных состояний.***

- радостно- грустно;

- вкусно- не вусно;

- весело- грустно;

***Танцевальные фигуры***

1. Круг.
2. Змейка.
3. Полукруг.
4. Линия.
5. Из большого круга маленький и наоборот.

***Примерная группа танцев для изучения.***

- Весёлые ложкари.

- Танец снежинок.

- Танец гномов.

- Танец цветов.

- Озорные гуси.

- Танец козликов.

***Требования к воспитанникам второй младшей группы*.**

К концу года дети второй младшей группы могут овладеть рядом знаний и навыков: притопывать попеременно двумя ногами и одной, двигаться под музыку ритмично с предметами, игрушками и без них. Уметь исполнить фигуры (круг, змейка, линия, полукруг, из большого круга маленький.), уметь исполнить танец с подсказкой руководителя.

* 1. **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

В процессе второго года занятий, полученные ранее понятия расширяются и закрепляются. Формировать навык двигаться ритмично в соответствии с характером музыки. Совершенствовать движения.

***Описание основных позиций и танцевальных движений.***

***Исходные позиции ног.***

Основная стойка - пятки вместе, носки врозь (первая позиция ног).

Узкая дорожка –( шестая позиция ног).

Широкая дорожка – (вторая позиция).

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 отведены назад.

«Матрёшка» - руки «полочкой» , указательный палец правой руки делает «ямочку» на одноимённой щеке. Левая ладонь поддерживает локоть правой руки и чуть отведена вперёд (на весу).

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

За спиной – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

**Позиции рук в парах.**

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

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

«Звёздочка» ( трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноимённые руки в позиции «вверх» двигаться как бы догоняя друг друга.

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

***Движения рук.***

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

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

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

***Хлопки.***

«Ладушки» - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными не напряжёнными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» - младший возраст – «отряхни ладошки».

«Бубен» - левая ладонь опорная (как бы крышка бубна) , пальцы правой руки ударяются по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Ловим комариков» - лёгкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

***Хлопки в парах.***

«Стрелка» - ладони согнуты в локтях ( впереди ) руки идут навстречу рукам партнёра. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» - поочерёдно один из партнёров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперёд рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

***Виды шага.***

Спокойная ходьба (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой правой ноги, носок развёрнут в сторону. Амплитуда и длинна шага небольшая. Движения рук, произвольное (могут быть в любой позиции). Спокойная ходьба (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой правой 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 «…..». Руки можно поставить на пояс.

Высокий шаг – нога не выносится вперёд, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90о. Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

Крадущийся шаг – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полу пальцах (образ куклы, балерины и т.д.)

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

Семенящий шаг (плавающий) – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног.

***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 ( не опорная) 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 360\*.

На двух ногах:

Подскок – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге. Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнить его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а так же с поворотом вокруг своей оси («часики»).

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

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

***Фигуры***

-Змейка

-Круг

-Два круга

-Круг в круге

-Линия

-Две линии

- Расческа (обмен линиями)

-Снежинка

-Колонна

- 2 колонны

***Примерная группа танцев***

- «Зимняя фантазия»

- «Веселые цыплята»

- «Танец детства»

- Шуточный танец «бабушки-старушки»

- «Часики»

***Требования к детям средней группы***

К концу года дети средней группы должны овладеть рядом навыков и знаний: знать позиции ног, позиции рук, позиции рук в парах, прыжки, подскоки, хлопки. Выступать на утренниках

* 1. **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать развивать у детей внимание, творческие способности, чувство ритма, совершенствовать движения изученные ранее. Познакомить с русским хороводом, пляской.

***Подготовительные упражнения*** (разминка)

- 1 полу выворотная позиция ног (пятки вместе, носки развернуты).

- 6 поз. (носки и пятки соединены).

- 2 поз. (стопы ног стоят параллельно на небольшом расстоянии).

- Подъем рук через верх и опускаем вниз.

- То же с вращением кистей в одну и другую сторону.

- Подъемы и опускание плеч поочередно и синхронно.

- Круговые движения плечами вперед и назад.

- Движение рук «волна».

- Поворот головы направо налево.

- Простые беговые шаги на каждую четверть.

- Шаги на полу пальцах.

- Шаги с вытянутого носка.

- Шаги на пятках.

- Шаги с высоко поднятыми коленями.

- Приседание и выпрямление ног.

- Перенос веса тела с одной ноги на другую.

Шаг в сторону с приставкой.

- Прыжки по 6 позиции.

- Мелкий бег на полу пальцах.

- Наклоны корпуса вперед, вниз, вправо, влево.

***Танцевальные движения.***

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

«Пружинка» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Спина прямая

«Три притопа» - на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

«Ковырялочка» - правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте три притопа.

«Распашонка» - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки». На «два» поставить правую ногу в «точку» впереди – справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали. На 2й такт то же с другой ноги.

«Елочка» - исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки – «полочка», на «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45о. На «два» - то же пятки.

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

Встать на колено – опуститься на правое колено, левая нога согнута в виде стульчика, ступня левой ноги стоит у колена правой ноги.

Для освоения детских танцев необходимо ознакомить учащихся с наиболее характерными рисунками танца (в дальнейшем они привыкают к понятию «композиция»). Важно так же научить их к переходам от одного построения в другое.

- круг, полукруг;

- колонна по одному, по два, по четыре;

- шеренга;

- цепочка;

- змейка;

- звездочка;

- круг в круге;

- корзиночка;

- воротца;

Педагог может сам создавать композиции на основе простых шагов, подскоков и других движений в разном характере, темпе и ритме.

***Тренировка внимания.***

Для тренировки внимания необходимо предложить детям рассмотреть знакомый предмет и затем, отвернувшись подробно его описать. От раза к разу дети успевают рассмотреть предмет за более короткий отрезок времени, а описывают его более подробно. Так развивается концентрация внимания.

***Примерная группа танцев для изучения.***

- « на палубе корабля»;

- русский танец «Кадриль»;

- танец «золотых рыбок»;

- танец с осенними листьями;

- «метелица»;

- танец с игрушками.

***Требования к детям старшей группы*.**

К концу года дети могут: выполнять танцевальные движения: «пружинка», «три притопа», «ковырялочка», «елочка», «распашонка», «топотушки». Самостоятельно исполнять танцы на утренниках и других мероприятиях

**2.4 Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

Воспитывать организованность, дисциплинированность, коллективизм. Продолжать формировать навыки танцевальной деятельности: развивать координацию движений, пластику, эмоциональную выразительность, осанку, развивать воображение.

***Веселая зарядка.***

Дети стоят в линиях:

*1 фигура*

Все хлопают в ладоши 8 раз.

Открыв руки в стороны, делают с правой ноги 8 шагов вперед.

Положив руки на талию, делают 8 шагов назад.

8 раз подпрыгивают на обеих ногах.

*2 фигура*

Слегка присев, делают два хлопка в ладоши справа и два хлопка слева.

Положив руки на талию, 4 раза качают головой вправо и влево.

Постепенно поднимая руки, поворачивают кисти от себя и к себе.

Положив руки на талию, 8 раз подпрыгивают на обеих ногах.

***Позиции рук в парах.***

«Плетень» - руки соединены крест – накрест.

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

«Вертушка» - одноименные руки соединены в позиции «вверх»

***Виды шага.***

Шаг с притопом на месте – на «раз» делают шаг на месте лев. ногой и рядом с правой; на «два» - притоп правой ноги 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 – в основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» длинные поочередные шаги с носка правой (лев) ноги. На «раз» и «два» три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги

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

Шаг окрестный вперед – назад («косичка») – хороводный шаг, только шаги ставятся не под углом 45о вправо или влево, а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой ноги и наоборот.

***Прыжки.***

«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. Движения повторяются непрерывно.

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

***Четвертные повороты.***

Четвертные повороты выполняются по 4-м точкам: вправо, назад, влево, исходное положение.

Координация движений (упражнения)

- спираль

- боковая волна

- маятник

- выпады

***Требования к детям подготовительной группы.***

К концу года дети могут: выполнять движения разминки, танцевальные комбинации, импровизировать движения людей, образы животных. Исполнить танец на празднике.

***Примерная группа танцев для изучения:***

- вальс;

- восточный танец;

- цыганский танец;

- хоровод березка;

- «шаловливые часы»;

- танец месяца и звездочек.