План-программа хореографического кружка "Весёлый каблучок"

**Содержание**

1. Введение
2. Цель программы
3. Основные задачи
4. Возрастная направленность программы
5. Формы занятий и их продолжительность
6. Учебно-тематический план
7. Понятийный аппарат
8. Список литературы

Введение

Художественно-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса дошкольного образовательного учреждения. Для эстетического развития личности ребенка огромное значение имеет разнообразная художественная деятельность — изобразительная, музыкальная, художественно-речевая. Важной задачей эстетического воспитания является формирование у детей эстетических интересов, потребностей, эстетического вкуса, а также творческих способностей. Богатейшее поле для эстетического развития детей, а также развития их творческих способностей представляет танцевальная деятельность.

В течение не одного десятка лет педагоги используют движение как средство музыкального развития. В прогрессивных педагогических системах музыкального воспитания движению всегда отводилось особое место, так как музыканты признавали за ним возможность не только совершенствовать тело, но и развивать духовный мир человека.

Кружковые занятия танцами развивают у дошкольников чувство ритма, музыкальный слух, культуру движения, гибкость, пластику, укрепляют дыхательную, мышечную и сердечно-сосудистую систему детского организма, тем самым способствуя здоровому образу жизни дошкольников. Помимо этого, идет развитие детского танцевального творчества.

**Цель программы**— развитие творческих способностей детей средствами танцевального искусства**.**

**Задачи**

1.Создать условия для развития творческой активности дошкольников, для совместной деятельности детей и взрослых (организация выступлений детей старших групп перед младшими и пр.).

2. Развивать чувство ритма и пластичность, ловкость, гибкость, физическую выносливость.

3. Развивать и совершенствовать танцевальные навыки и умения детей дошкольного возраста.

4.Развивать и совершенствовать артистические навыки детей, а также их исполнительские умения.

5. Привить способность понимать музыку, выражать эмоции и чувства через танец.

5.Ознакомить детей с различными видами танцев.

6.Приобщить детей к танцевальной культуре, обогатить их танцевальный опыт: знания детей о танце, его истории, устрой танцевальных профессиях, [**костюмах**](http://portfolio.oksns.ru/13121/index.php?catid=8:-1&id=27:----q-q&Itemid=9&option=com_content&view=article), атрибутах, танцевальной технологии.

Музыкально-ритмические упражнения для детей соответствуют:

* возрастным особенностям детей;
* распределению материала от простого к сложному;
* индивидуальным возможностям воспитанников.

 Музыкально-ритмические движения могут быть взяты из:

* образцов народных танцевальных движений,
* движений бальных танцев,
* современных эстрадных танцев,
* спортивных движений и элементов аэробики.

Настоящая программа описывает курс подготовки по танцевальной деятельности детей дошкольного возраста 4—7 лет (средняя, старшая и подготовительная группы). Она разработана на основе обязательного минимума содержания по танцевальной деятельности для ДОУ с учетом обновления содержания по различным программам, описанным в литературе, приведенной в конце данного раздела.

Занятия проводятся по возрастным группам. Продолжительность занятий зависит от возраста – средняя группа 20 минут, старшая группа – 25 минут, подготовительная группа - 30 минут. В неделю проводится по одному занятию во вторую половину дня.

Предполагаемым результатом программы является – наличие у детей чувство ритма, развитие выносливости, ловкости и гибкости. Развито умение выражать свои чувства и эмоции с помощью танцевальных движений. Расширен кругозор о танцевальной культуре.

В качестве методического материала можно использовать:

* аудиозаписи музыкально-ритмических комплексов различной тематики
* музыкально-дидактические игры
* костюмы и атрибуты для танцев.

Необходимо помнить о физической, психической, эмоциональной нагрузках, не переутомлять детей большим количеством материала. Занятие кружка должно приносить детям радость, удовлетворение от преодоления трудностей, раскрывать их творческий потенциал.

***Календарный план работы с детьми 4-5 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Строевыеупражнения | Игроритмика | Хореографические упражнения | Танцевальные шаги | Танцы | Игры |
| Октябрь(занятие 1) | Ходьба на носках, пятках: «Кошка крадётся за мышкой», с высоким подниманием бедра «Лошадка», прыжки с продвижением вперёд «Прыгают зайцы». | Ходьба на носках, пятках: «Кошка крадётся за мышкой», с высоким подниманием бедра «Лошадка», прыжки с продвижением вперёд «Прыгают зайцы». |  Полуприседы, Подъёмы на носки, держась за опору. | Мягкий, высокий, высокий на носках.  | Танцы: «Буратино», «Зарядка» | Игра: «Найди своё место»(стр. 35) |
| Октябрь(занятие 2) | Повороты с переступанием, ходьба на носках, на пятках: «Лошадки», «Зайцы»  | Хлопки на каждый счёт, в такт музыки | «Топотушки», «Вальс»Подъёмы на носки, держась за опору. | Хороводный шаг по кругу, взявшись за руки | Танцы: «Буратино», «Зарядка» | Игра: «Найди своё место»(стр. 35)«У оленя дом большой» |
| Октябрь(занятие 3) | Построение в колонну, шеренгу, повороты с переступанием: «Лошадки», «Зайчики», «Кошка за мышкой» | Хлопки на каждый счёт, в такт музыки, удары ногой в такт музыки | «Топотушки», «Вальс»Полуприсяды, подъёмы на носки, держась за опору | Быстрое постукивание об пол носком и пяткой; хороводный шаг по кругу, взявшись за руки | Танцы: «Буратино», «Зарядка» | Игра: «Найди своё место»(стр. 35) |
| Октябрь(занятие 4) | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; построение в шеренгу и колонну; ходьба по одному, парами, тройками | Удары ногой в так музыки, хлопки на каждый счёт | Полуприсяды, подъёмы на носки, держась за опоруТопотушки; позиция ног первая, ворая | Быстрое постукивание об пол носком и пяткой; хороводный шаг по кругу, взявшись за руки, шаг мягкий, высокий на носках. | «Буратино» | Игра: «Найди своё место»(стр. 35)«У оленя дом большой» |
| Ноябрь(занятие 1) | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; построение в круг; ходьба по одному, парами, тройками | Хлопки на каждый счёт, через счёт в такт музыки, удары ногой в такт музыки | Позиции ног:1,2,3Позиции рук: 1,2,3.Полуприсяды, подъёмы на носки | Быстрое постукивание об пол носком и пяткой; хороводный шаг по кругу, взявшись за руки; приставной шаг | «Буратино»,«Лесная зарядка» | Игра: «Найди своё место»(стр. 35)«У оленя дом большой» |
| Ноябрь(занятие 2) | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; построение в круг; врассыпную, ходьба по одному, парами. | Хлопки на каждый счёт, через счёт в такт музыки, только на первый счёт | Позиции ног:1,2,3Позиции рук: 1,2,3.Полуприсяды, подъёмы на носки | Быстрое постукивание об пол носком и пяткой; хороводный шаг по кругу, взявшись за руки | «Слышишь, кто-то идёт…» | «У оленя дом большой» |
| Ноябрь(занятие 3) | Построение в круг, врассыпную, шаги к центру и из центра; бег врассыпную; ходьба по одному и парами | Хлопки на каждый счёт, через счёт в такт музыки, только на первый счёт | Позиции ног:1,2,3Позиции рук: 1,2,3.Подъёмы на носки | Приставной шаг, хороводный шаг по кругу | «Слышишь, кто-то идёт…», «Гномики» | - |
| Январь(занятие 1) | Бег по кругу, «змейкой»,передвижение шагом и бегом, построение в круг, ходьба по одному, парами, врассыпную | Хлопки на каждый счёт, простые движения руками в различном темпе | Позиции ног:1,2,3Подъёмы на носки | Приставной и скрестный шаг в сторону, дробный шаг, шаг на носках | «Буратино» | «Едет, едет паровоз, паровозом Дед Мороз» |
| Январь(занятие 2) | Бег врассыпную, по одному, в парах | Хлопки об ладони партнёра «матрёшка», «подскоки», разведение рук вправо, влево. | . | Мягкий высокий шаг на носках, ритмический рисунок «Эхо», дробный шаг | «Буратино», «Лавота» | «Совушка» (стр. 77) |
| Январь(занятие 3) | Бег врассыпную, по одному, в парах, подскоки, хлопки с притопом,  | Хлопки об ладони партнёра «матрёшка», «подскоки», разведение рук вправо, влево. |  | Мягкий высокий шаг на носках, ритмический рисунок «Эхо», дробный шаг | «Буратино», «Лавота» | «Совушка» (стр. 77) |
| Февраль(занятие 1) | Бег врассыпную, по одному, в парах, подскоки, хлопки с притопом, поднимание на носочках с опорой | Хлопки об ладони партнёра «матрёшка», «подскоки», разведение рук вправо, влево. |  | Мягкий высокий шаг на носках, дробный шаг | «Буратино», «Лавота» | «Совушка» (стр. 77) |
| Февраль (занятие 2) | «Шагаем на носочках», «Идёт лошадка», подскоки, бег врассыпную | Хлопки об ладони партнёра «матрёшка», «подскоки», разведение рук вправо, влево. |  | Топающий шаг | «Танец сидя» | «Найди своё место» |
| Февраль (занятие 3) | Бег врассыпную, построение в шеренгу, круг; «Идёт лошадка», «Подскоки», «Кошечка» | Хлопки об ладони партнёра «матрёшка», «подскоки», разведение рук вправо, влево. | «Пяточки вместе, носки врозь» - поднимание на носочках. Держась за опору | Топающий шаг | «Танец сидя» | «Найди своё место» |
| Февраль (занятие 4) | Бег врассыпную, друг за другом, построение в шеренгу, круг; «Подскоки». | Выполнение простых упражнений руками в различном темпе по показу музыкального руководителя | Знакомство с первой позицией рук и ног | Топающий шаг, приставной шаг | «Лавота» | «Поезд» (стр. 100) |
| Февраль (занятие 5) | Бег врассыпную, друг за другом по кругу, построение в шеренгу, круг; «Подскоки». | Хлопки на каждый счёт в ладоши, по коленочкам; упражнения для рук | Позиция 1 | Приставной шаг, скрестный шаг (скрещиваем впереди) | «Танец сидя» | «Поезд» (стр. 100) |
| Март (занятие 1) | Построение в шеренгу, перестроение в круг; мягкие подскоки |  Упражнение(на раз – притоп, 2,3,4 – пауза) | Полуприсяды (1 позиция), выставление ноги в сторону на носок с опорой | Упражнение:(4 шага в центр круга, 4 – из круга, 4 приставных вправо) | Торжественный выход (8 марта) | «Найди предмет»(стр.111) |
| Март (занятие 2) | Построение в колонну, построение в шеренгу | Упражнение (1 – притоп, 2,3 – пауза, 4 - притоп) | Полуприсяды (1 позиция), выставление ноги в сторону на носок с опорой | Упражнение:(4 шага в центр круга, 4 – из круга, 4 приставных вправо) | «Гномики» | «Найди предмет»(стр.111) |
| Март (занятие3) | Построение в шеренгу, колонну. Бег по кругу, за воспитателем «змейкой» | 1.Упражнение (притопы одной ногой на 1 и 4 доли такта)2. Упражнение (движение руками: руки плавно вверх, вниз, в стороны, вниз) | Полуприсяды (1 позиция) | Упражнение:(4 шага в центр круга, 4 – из круга, 4 приставных вправо), «Лошадка » | «Утята» | «Найди предмет» |
| Март (занятие 4) | Ходьба на носках, упражнения «кошечка», «цапля», бег по кругу, врассыпную | 1.Упражнение (притопы одной ногой на 1 и 4 доли такта)2. Упражнение (движение руками: руки плавно вверх, вниз, в стороны, вниз) | Выставление ноги вперёд на носок, в сторону, держась за опору | Упрожнения «Лошадка»№ 16, «Медведи»№ 37, «Зайчики»№48 | «Утята» | «Поезд»(стр. 100) |
| Апрель (занятие1) | Ходьба «на носочках»№ 15, «Лошадка»№ 16, «Медведи»№ 37, «Топающий шаг» № 17, «Зайчик»№ 48, бег врассыпную. | 1.Упражнение (притопы одной ногой на 1 и 4 доли такта)2. Упражнение (движение руками: руки плавно вверх, вниз, в стороны, вниз) | Выставление попеременно правой, левой ноги вперёд на носок, в сторону, держась за опору | Топающий шаг, хороводный шаг.Упражнения: «Цапля», «Матрёшка»  | «Полька» музыка Штрауса.(1 – пружинка, 2- кружение, 3 – хлопки, 4 - кружение) | «Поезд» (стр. 100) |
| Апрель (занятие2) | Ходьба на носках, перестроение в круг, построение в шеренгу, врассыпную, бег врассыпную. | Шаги на каждый счёт и через счёт (1 – шаг вперёд левой ногой, 2 – стоять, шаг правой, 4 - стоять) | Выставление попеременно правой, левой ноги вперёд на носок, в сторону, держась за опору | Топающий шаг, хороводный шаг.Упражнения: «Цапля», «Кавырялочка». | «Полька», «Лавата» | «Музыкальные стулья»(стр. 114) |
| Апрель (занятие3) | Передвижение по залу шагом, бегом врассыпную, построение в круг. | Упражнение на воспроизведение звука: увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.Шаги на каждый счёт и через счёт. | Упражнения для рук:- подготовительная позиция (руки внизу)- первая (вперёд)- третья (вверх)- вторая (в стороны)- подготовительная (вниз) | Упражнение: 4 шага к центру круга, 8 шагов из круга, 4 приставных шага, «Ковырялочка» | «Зарядка»№ 50«Добрый жук»(разучивание стр. 99) | «Музыкальные стулья»(стр. 114) |
| Апрель (занятие4) | Передвижение по залу шагом, бегом врассыпную, построение в круг, в шеренгу. | Упражнение на воспроизведение звука: увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.Шаги на каждый счёт и через счёт. | Выставление попеременно правой, левой ноги вперёд на носок, в сторону, держась за опору | Упражнение: 4 шага к центру круга, 8 шагов из круга, 4 приставных шага, «Ковырялочка», «Матрёшка» | «Зарядка»№ 50«Добрый жук»(стр. 99) | «Музыкальные стулья»(стр. 114)«Паровоз», «Зима прошла», «Детский сад» |
| Май (занятие1) | Передвижение по залу «змейкой» за воспитателем, построение в шеренгу и колонну, бег врассыпную, построение в круг. | Упражнение на воспроизведение звука: увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.Шаги на каждый счёт и через счёт. | Выставление попеременно правой, левой ноги вперёд на носок, в сторону, держась за опору | Упражнение: 4 шага к центру круга, 8 шагов из круга, 4 приставных шага, «Ковырялочка», «Матрёшка» | «Добрый жук»() парами и в кругу,«Зарядка» | «Автомобили»(стр. 118) |
| Май (занятие2) | Передвижение по залу «змейкой» за воспитателем, построение в шеренгу и колонну, бег врассыпную по одному и парами, построение в круг. | Выполнение простых движений руками в различном темпе (стр. 132) | Выставление попеременно правой, левой ноги вперёд на носок, в сторону, держась за опору | Упражнение: 4 шага к центру круга, 8 шагов из круга, 4 приставных шага, «Ковырялочка», «Матрёшка» | «Зарядка»№ 50«Добрый жук»(стр. 99) | «Автомобили»(стр. 118) |
| Май (занятие3) | Передвижение по залу «змейкой» за воспитателем, построение в шеренгу и колонну, бег врассыпную, построение в круг. | Выполнение простых движений руками в различном темпе (стр. 132) | Упражнения «Кошечка», «Прыгают лягушки», «Бабочки», «Я на солнышке лежу», «Зайчата» | Упражнение: 4 шага к центру круга, 8 шагов из круга, 4 приставных шага, «Ковырялочка», «Матрёшка» | «Зарядка»№ 50«Добрый жук»(стр. 99) | «Автомобили»(стр. 118) |

**Словарь танцевальных движений**

**«Бег парами по кругу»** - сохранять парносит, держать круг, интервалы. Движение исполнять точно под музыку.

**«Бег по кругу»** -  держать круг, интервалы, осанку (голова поднята). Исполнять точно под музыку. Шаг на 1/8 такта.

**«Боковой галоп»**. С правой/левой/ ноги шаг в сторону, левая/правая/ догоняет её и подбивает, движение исполняется легко, задорно. Два галопа на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

**«Врассыпную маршем»**. Держать ориентир, не сталкиваться. Ходить под музыку. Шаг на ¼ такта.

**«Врассыпную шагом»**. Держать ориентир, ходить не сталкиваться, точно под музыку, точно под музыку.

 **«Выставление ноги вперёд на носок»**. Движение исполняется с правой и левой ноги. Нога выставляется, носок предельно вытянут, пятка повёрнута вперёд. Колено прямое, голова повёрнута к выставленной ноге. Характер музыки умеренный.

**«Выставление ноги вперёд на пятку»**. Движение исполняется с правой и левой ноги поочерёдно. При исполнении придерживаться точно направления вперёд. Нога выставляется на пятку, сильно согнута в подъёме так, чтобы носок смотрел вверх и немного в сторону, корпус прямой, голова приподнята. Характер музыки спокойный. При музыкальном размере 2/4 на «раз» каждого такта нога выносится вперёд, на «два» - нога подтягивается в исходное положение.

 **«Дробный шаг»**. Выполняется ритмично на всей ступне, на каждую 1/8 такта. Ступни параллельно, колени согнуты слегка. Движение может выполняться на месте и в разных направлениях.

**«Ковырялочка вперёд»**. Один из видов «ковырялочки». Музыкальный размер 2/4. На 1-ый такт правая (левая) нога выносится вперёд на носок, на счёт «раз», «два» поставить ногу на каблук, на счёт «раз» - 2-ой такт. Поставить ногу в исходное положение, на счёт «два» - пауза и движение можно выполнять с другой ноги и тремя притопами. Характер зависит от музыки.

**«Кружиться парами»** - танцующие, взявшись за руки, смотрят на друг, друга. При исполнении движений должны образовывать круг. Шаг ¼ такта.

**«Кружиться по одному»**. Делать маленький кружок вокруг себя, сохранять осанку, слушать музыку. Кружение в одну сторону должно занимать не более 4 такта музыкального сопровождения.

**«Марш парами по кругу»** - сохранять парность, держать круг, интервалы. Ходить точно под музыку.

**«Марш по кругу»** - держать круг, интервалы, осанку /поднять/. Чётко ходить под музыку. Шаг на ¼ такта.

**«Марш с высоким подниманием ног»**.  Марш с высоким подниманием колена, носок оттянут вниз, корпус прямой. Характер чёткий, энергичный. Шаг на ¼ такта.

**«Марш»** - чёткий шаг под музыку. Шаг на ¼ такта. Согласовывать движения рук и ног, держать осанку.

**«Мелкий бег по кругу»** - держать ориентир, не сталкиваясь друг с другом. Исполнять точно под музыку.

**«Мелкий бег»** - движение исполняется на 1/8 такта, легко на носочках, шаг мелкий.

**«Переменный шаг»**. Музыкальный размер 2/4. Исполняется на 1-ый такт музыки, два шага с правой ноги, два шага с левой ноги и т.д.

**«Полуприседание с вынесением ноги на пятку»**. На «раз» приседать, на «два» поднять с полуприседанием и вынести правую/левую ногу на пятку в сторону.

**«Поскоки»**. Музыкальный размер 2/4. Исполняется энергично, задорно на каждую ¼ такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянуть вниз. Движение исполняется с одной и другой ноги в разных направлениях.

**«Приглашение»**. Мальчики: руки опущены вниз, корпус прямой – шаг в сторону по линии танца/ против хода часовой стрелки/ с левой ноги, правую ногу приставить к левой с небольшим наклоном головы. Девочки: держа руки на юбочке или отводя в сторону, кисти рук повёрнуты вниз. Шаг с правой ноги, левую ногу подтягивают и ставят сзади правой на  носок, колено левой ноги согнуто и отведено влево. При этом исполняется небольшое приседание. Корпус прямой.

**«Приставной шаг с пружинкой»**. На «раз» – шаг в сторону, на «два»  - приставить ногу: носок к носку, пятка к пятке – и исполнить небольшую пружинку/приседание. Движение исполняется в одну и в другую стороны.

**«Приставной шаг»**. Начинать разучивать движение по прямой линии. На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу, носок к носку, пятка к пятке. Корпус прямой, голова приподнята. Движения исполняется в одну и в другую стороны. Характер зависит от музыки.

**«Притопы одной ногой»** - размер 2/4. Притоп на сильную долю каждого такта.

**«Притопы поочерёдные»** - музыкальный размер 2/4 – 2 притопа в такт. Притоп исполняется на каждую четверть.

**«Притопы топающие»** - исполнять на каждую восьмую на полной стопе, высоко ногу не поднимать.

**«Притопы»**. Музыкальный размер 2/4. Притоп поочерёдно на каждую ¼ такта. Или 1-ый такт – два притопа, 2-ой такт – пауза.

**«Пружинка»** - лёгкое приседание в соответствии со спокойным характером музыки. Движение исполняется на сильную дол. Такта. Размер 2/4.

**«Прыжки»** - легко подпрыгивать на двух ногах в соответствии с характером музыки. Сохранять осанку. Ритмично исполнять прыжки на двух ногах. На каждую ¼ такта.

**«Скользящие хлопки»**. Руки вытянуты вперёд, чуть согнуты в локтях, скользящим движениями хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую ¼ такта.

**«Танцевальный  шаг»**.    Движения исполняются во всех направлениях. Шаг с носка. Исполняется на каждую четверть музыкального размера 2/4. На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - шаг с левой ноги и т. д.»

**«Тройные притопы»**. Занимают 2 такта. На «раз» 1-ого такта – притопы правой ногой, на «два» - притоп левой ногой. На «раз» 1-ого такта -  притоп правой ногой. На «два» -  пауза. Тройные притопы могут выполнять на 1-й такт /восьмыми/ и 1/8 такта.

**«Тройные хлопки»** занимают 2 такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» первого такта – хлопок, на «два» - хлопок, на «раз» второго такта – хлопок, на «два» - пауза.

**«Упражнение для рук»** - уметь поднимать руки вверх, вправо, влево, вниз, сторону с предметами и без предметов.

**«Упражнение с платочками»** - Движения во всех направлениях плавные, лёгкие.

**«Упражнение с погремушками, игрушками»** - уметь правильно держать погремушку и выполнять движения в соответствии с ритмом и динамикой музыки.

**«Упражнения с флажками»** - Движения более чёткие. Уметь правильно держать флажок. Флажок поднять вверх, впереди себя рука согнута, локоть внизу.

**«Фонарики»** - кисти рук должны быть перед собой, локти опущены вниз, пальцы собраны,/как бы держа яблоко/, легко вращать кистями, без напряжения.

**«Хлопки»** - хлопки поочерёдные в соответствии с ритмической пульсацией, хлопок приходится на каждую четверть. Размер 2/4 – 2 хлопка в такте поочерёдные на каждую ½ такта. Или на один такт – пауза.

**«Хлопок с притопом»**. Исполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» - исполнять хлопок и притоп одной ногой, на «два» - пауза и т.д.

**«Ходьба парами по кругу»** - сохранять парность, держать круг, интервалы, ходить точно под музыку. Шаг – ¼ такта.

**«Ходьба по кругу»** - держать круг, интервалы, осанку (голову поднять). Выполнять точно под музыку. Шаг ¼ такта.

**«Шаг вальса (гимнастический)»**. И.п.: стойка на носках. Выполняется на счёт «Раз, два, три». Их «и» - маленький скользящий. На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню, слегка сгибая колено (мягко пружиня); на «два, три» - два небольших шага вперед левой, затем правой ногой на носках /ноги прямые/.

**«Шаг вальса» (танцевальный**). И.п.: стойка на носках.  Исполняется, как и предыдущий шаг, но на беге стремительно.

**«Шаг и поскок с правой, затем с левой ноги»**. Нога высоко поднимается. Музыкальный размер 2/4. Движение исполняются энергично, весело, задорно, на 2/4 такта.

**«Шаг польки»**.  Исполняется  с затакта. На «раз» - поскок на левой ноге, правую ногу выносим вперед, с этой ноги исполняем переменный шаг. Затем движение исполнить с другой ноги. Размер 2/4. Движение  на 1-й такт музыки.

**«Шаг с припаданием»**.  Ис.п.: ноги в основной стойке. Выполняется  на счет: « и раз,и два». На «и» - правую ногу приподнять в сторону, вправо; на «раз» - сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено. Одновременно левую, согнуть в колене, ногу приподнять; на «и» - выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги / сзади правой/, правую отвести в сторону; на «два» - «и» - повторить движения.

**«Шаг с притопом»**.    На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - притоп левой ногой, не перенося на нее тяжесть  тела, затем  шаг с левой ноги, и притоп правой и т. д. Обратить внимание: с какой ноги притоп, с той ноги следующий шаг. Движение исполняется на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

Используемая литература:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000
2. Ерохина О.В. Школа Танцев для детей/ Серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов н/Дону: Феникс, 2003.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособиедля педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс»