

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида» № 216

**Использование игровых технологий на занятиях
хореографии с детьми дошкольного и младшего
школьного возраста**

Подготовила:
Хореограф Гридина Е. А.

Кемерово, 2020

Использование игровых технологий на занятиях хореографии с детьми дошкольного и младшего школьного возраста

Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Правильно используя игры можно многое добиться в воспитании детей. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется, в-третьих, осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. В игре происходит рефлексирование, самореализация, обучающийся принимает решение, за которое он в ответе, игра предполагает творческое начало. На первом году обучения, когда складываются межличностные отношения и система ценностей в коллективе, главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности воспитанников достигаются через игровые технологии. Игра используется как метод обучения развития и воспитания. Роль игр в обучение видоизменяется в зависимости от возраста, творческих способностей детей и хореографической подготовки.

«Человеком можно стать, только играя», утверждал Ф. Шиллер. По его мнению, человек в игре и посредством игры творит себя, и мир в котором живет.

С позиции личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идет процесс «взаимовлияния» личности. Личностное самоопределение - это не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?». Лишь воспринимая себя в соответствии с другими, можно сформироваться как личность. Личностный подход реализуется посредством деятельности, которая имеет не только внешние атрибуты совместности, но и своим внутренним содержанием предполагает сотрудничество, саморазвитие субъектов учебной деятельности, проявление их личностных функций: мотивирующей, опосредующей, критической ориентирующей автономности, творчески преобразующей и самореализующей. Игра в достаточной мере способствует становлению этих функций.

Роль игры в обществе исторически менялась, но она всегда была фактором развития культуры.

Особое место игра всегда занимала и продолжает занимать в сфере культуры и искусства.

В искусстве танца игра, по мнению И. Хейзинга, присутствует в еще большей мере «...о каком бы народе или эпохе не шла речь, - пишет он, всегда можно

сказать в самом полном смысле слова, что танец есть сама игра, более того, представляет собой одну из самых чистых и совершенных форм игры».

Игровое качество по-разному раскрывается во всех формах танца. Наиболее отчетливо его можно наблюдать, с одной стороны в хороводе и в фигурном танце с другой - в сольном танце, одним словом, там, где танец есть зрелище или же ритмический строй и движение, как, например, в менуэте или кадрили.

В своей педагогической и творческой практике при постановке танцев с **дошкольниками и младшим школьным возрастом** мною часто бывают включены в работу какие-либо предметы, атрибуты, бутафория и. т. д., что придает особую яркость игре на сцене и сюжетной линии танца. Процесс игры облегчает процесс запоминания и освоения упражнений **дошкольниками и младшими школьниками**, а также вызывает интерес к **занятиям**. Учитывая, что основным видом деятельности ребенка является игра, весь материал преподносится детям через образ, характер.

Комплекс игровых упражнений

1 часть

В начале **занятия** разговор о постановке корпуса – упражнение «*Строим домик*», только сверху вниз: шея наверх, плечи вниз, лопатки собрали, «*завязали в узелочек*», животик втянули, пятую точку втянули, колени вытянули (до **исполнения** упражнения можно поговорить с **детьми как строится дом**, с чего начинают строить дом, на основе чего он стоит, поговорить о том, как важно, чтоб кирпичи были не шаткие и не отходили друг от друга)

Поговорить о разминке для чего она нужна, пример **«Пластилин разогревается»** (прежде чем лепить из пластилина, мы его сначала разминаем и разогреваем, потом начинаем с ним работать и лепить из него что-то)

Разминка: сопровождается соответствующими звуками. Приём (*стригет*) – озвучивание движений. Например: упражнение **«Часики исполняется**, произнося вслух – звуки: **«Тик-так»**. Также можно в соответствии работать мимикой. Аккомпанемент отражает характер каждого упражнения.

1. Работа над головой, шеей:

1.1 **«Часики»** (*наклоны головы в стороны, вперед, назад*)

1.2 **«Маятник»** (*полукруги головой по передней части, по задней части*)

1.3 «Юла» или «Колобок» (повороты головы в стороны с остановкой в анфас, без остановки подряд, круговые движения головой в одну сторону, в другую сторону)

1.4 «Черепашка» или «Стороны кубика рубика» (работа головой от шеи по полукругам, по передней части и по задней части, работа головой от шеи вперед, назад)

1.5 «Джин» или «Стороны кубика рубика» (*работа головой от шеи в стороны*)

1.6 «Кубик рубик» (работа головой от шеи по квадрату: вперед, в сторону, назад, в сторону и обратно)

2. Работа плечами, предплечьем, руками, кистями:

2.1 «Незнайка и знайка» (подъем плеч вместе, По-очереди, по одному, По-очереди вместе, по 3 раза)

2.2 «Кубик рубик» (*квадрат плечами: наверх, назад, вниз, вперед и обратно*)

2.3 «Жирновцы» (*работа плечами по полукругам вперед и назад*)

2.4 «Мельница» (круговые движения плечами вперед, назад (руки вдоль корпуса, круговые движения вытянутыми руками от плеча вперед, назад вместе, круговые движения вытянутыми руками от плеча вперед, назад По-очереди, круговые движения плечами с согнутыми руками к плечам))

2.5 «Регулировщик дорожного движения» (круговые движения руками от локтя, закрепив предплечья в стороны, друг на друга, друг от друга, круговые движения кулаками вытянутыми руками в стороны, кистями вперед, назад)

3. Работа, верхней частью корпуса, закрепив нижнюю часть корпуса:

3.1 «Часики» (работка корпусом, наклоны в стороны, вперед, назад)

3.2 «Столик» (наклон, корпусом вперед, фиксируя ровное положение спины, с поднятой головой в анфас, с опущенной головой вниз, голова продолжение корпуса, назад прогибы)

3.3 «Юла» (повороты корпуса в стороны, фиксируя корпус в анфас, не фиксируя корпус в анфас, повороты корпуса назад, открывая руки в стороны, повороты корпуса назад с открытыми в стороны руками, круговые движения корпусом вправо, влево)

3.4 «Маятник» (движения корпусом по полукругу по передней части «Столик» и по задней части)

3.5 «Стороны кубика рубика» (движения верхней частью корпуса, разгруппировав мышцы пояса, сгруппировав мышцы таза, вперед назад, в стороны)

3.6 «Кубик рубик» (движения верхней части корпуса по квадрату: вперед, в сторону, назад, в сторону и обратно, фиксируя точки)

3.7 «Черепашка» (полукруговые движения корпусом, по передней части и по задней части, разгруппировав мышцы пояса)

3.8 «Вратарь» (движения корпусом в стороны за руками открытыми в стороны, закрепив нижнюю часть корпуса)

4. Упражнения для корпуса с наклонами:

4.1 «Сажаем и поливаем цветочки» (руками показываем, как взяли семена, рассаду, начинаем сажать цветы, делая наклоны в разные стороны с вытянутыми коленями, затем поливаем их, показав леечку: одна рука на поясе – как ручка леечки, другая поднята наверх с опущенной кистью – как носик леечки и делаем наклоны корпусом в сторону, в которую смотрит носик леечки, движение **исполняется несколько раз** (этюд) – «Помогаем маме сажать цветочки» (можно перед упражнением поговорить с **детьми**, как они любят помогать маме)

4.2 «Замочек» (движения корпусом с вытянутыми руками, соединившимися в замочек по кругу через низ наверх и обратно с вытянутыми коленями и во время наклона и во время поднятия корпуса)

4.3 «Репка» (сидя на корточках, сначала одна рука поднимается наверх через волнообразное движение, затем другая рука за ней делает тоже самое, изображая рост стебля репки, затем, продолжая работать руками, начинаем подниматься с корточек на вытянутые ноги, стоя на ногах с прямыми коленями, начинается работа корпусом от лопаток и рук в стороны, изображая как стебель качается на ветру, руки останавливаются в одной стороне, будто стебель упал, означая, что репка выросла, повернувшись корпусом к руками в наклоне корпуса начинается вытягивание репки, опора на ту ногу, которая находится сзади, постепенно уходя в растяжку, затем продолжая приседание руками охватывается впереди стоящая нога и заканчивается полным уходом в растяжку, движение **исполняется несколько раз** в разные стороны (этюд) – «Растет репка»

4.4 «Коробочка» складная, раскладная (стоя прямо в 6 п., делается наклон корпуса вперед, руки опускаются на пол, нос старается достать до вытянутых коленей, а руки стараются опуститься на всю ладонь, затем опускаются вниз бедра, оказываясь на корточках, затем бедра снова поднимаются наверх,

колени вытягиваются, нос снова достает до коленей и корпус поднимается, упражнение **исполняется несколько раз**.

4.5 «*Раскладушка*», «*Идем загорать, раскладываем шезлонг*» (руки с прямыми локтями поднимаются наверх, затем корпус с закрепленными руками опускается вниз, руки достают до пола ладонями, затем двигаясь на ладонях, оставляя ноги прямыми на месте, раскладываемся вперед, опускаемся на живот, сгибаем ножки в коленях, руками придерживаем голову, опираясь на локти, загораем, ноги **исполняют** движение вытянутыми стопами вперед назад Поочередно, голова **исполняет наклоны в стороны**, затем ноги в коленях выпрямляются, опираясь на ладони, делаем движение по полу назад, постепенно поднимаясь с прямыми коленями, руки доходят до ног, корпус с руками, зафиксированными в плечах поднимается, руки опускаются, упражнение **исполняется несколько раз (этюд)** «*Загораем на раскладушке*»

5. Работа нижней частью корпуса, бедрами, закрепив верхнюю часть корпуса:

5.1 «*Часики*» (работа бедрами в стороны)

5.2 «*Маятник*» (работка бедрами по полукругам по передней части и по задней части корпуса)

5.3 «*Юла*» (круговые движения бедрами в разные стороны, с прямыми и согнутыми коленями)

5.4 «*Стороны кубика рубика*» (работка бедрами вперед, назад, в стороны фиксируя точки, разгруппировав мышцы пояса)

5.5 «*Кубик рубик*» (работка бедрами по квадрату, вперед, в сторону, назад, в сторону и обратно, с прямыми и согнутыми коленями)

5.6 «*Восьмерка*» (работка бедрами, рисуя цифру 8, круг в одну сторону и в другую, с прямыми и согнутыми коленями)

6. Работа над стопами и голенью:

6.1 «*Юла*» (круговые движения коленями и стопами По-очереди и вместе, меняя направления) **используется** как танцевальный элемент в эстрадных танцах, со старшими можно варьировать в комбинации

6.2 «*Тянемся к солнышку*» (подъем на высокие полупальцы, в первый раз вытягивая носик наверх, во второй раз с вытянутой наверх одной рукой, в третий раз с вытянутой наверх другой рукой, в четвертый раз с обеими вытянутыми наверх руками, стараясь дольше задержаться наверху, а также

можно добавить переступания на подушечках стопы с вытянутыми коленями) – повторяется несколько раз

6.3 «Стульчик и солнышко» (деми плие и релеве по 6 позиции)

6.4 «Лестница» (подъем на полупальцы по 6 позиции, Поочередно отпуская пятки на пол, подъем и отпускание на полупальцах Поочередно чередуя ноги, добавляя круговые движения руками как поезд вместе и По-очереди) высокие полупальцы

6.5 «Паровоз» (ходьба через полупальцы, постепенно переходя на всю стопу выжимая в бедро, мягко и четко, резко)

2 часть

Упражнения на полу для развития выворотности танцевального шага, стоп, подъема, силы ног, гибкости (*par terre*).

1. Работа над стопами:

1.1 «Птичка» (вытягивание и сокращение стопы по 6 позиции, по 1 позиции)

1.2 «Рисуем кружочки острыми наточенными карандашиками» (работа стопами по кругу друг к другу и друг от друга – вытянуты, разведены, сокращены, собраны и обратно)

2. Работа над коленными связками:

2.1 «Цыплята клюют зернышки», семечки, червячков, гусеничек, хлебушек, пшено и т. д. (наклон корпуса, сидя на полу к вытянутым коленям, стараясь носиком – «клювиком» достать до коленей, руки чередуем согнутые в локтях перед собой, кисти в кулаках – цыпленок, руки на поясе – курочка, руки за спиной – петушок) – перед упражнением можно поговорить с **детьми о цыплятах**, что они любят кушать

2.2 «Разводные мосты» (наклон корпуса с руками вытянутыми перед собой, к вытянутым коленям, пытаясь положить корпус на ноги – при этом говорим «машины едут по мосту, автобусы, затем выпрямиться в корпусе, поставить руки назад на пол и, не сгибая коленей поднять тазобедренную часть вверх (чем выше, тем лучше, опираясь на руки, голову запрокидываем назад, при этом говоря «поезда едут, корабли плывут под мостом») (*этюд*)

2.3 «Гармошка» (руками взяться за пальцы стоп, согнуть колени и закрепить верхнюю часть корпуса и галифе, затем, стараясь растянуть «гармошку» так, чтобы, не отрывать корпуса от ног, выпрямить колени до пола, повторять

несколько раз, сгибая и разгиная колени, усложнить можно, перехватив руками всю стопу посередине)

3. Работа над растягиванием связок бедра и выворотностью:

3.1 «Бабочка» (сесть так чтобы ноги были согнуты в коленях, а стопы прилегали друг к другу, руки поставить на пояс, коленями и руками **исполняются движения**, изображающие полет крыльев бабочки, затем руками нажимая на колени, «расправляем красивые расписные крылышки», стараемся достать ими до пола, если колени достают до пола, то стопы нужно отодвинуть дальше от себя)

3.2 «Часики» - «стрелки часов» (сесть с вытянутыми ногами перед собой в 6 позицию и Поочередно отводить ноги с прямыми коленями и вытянутыми стопами в стороны (как стрелки часов, постепенно отводя ноги назад – в сторону как без двадцати минут двенадцать или двадцать минут первого, можно «увеличивать время», корпус при этом сохраняется прямым)

3.3 «Кормим цыплят» (ноги разводим в стороны как можно дальше друг от друга, всем корпусом ложимся на одну из ног, с вытянутыми руками к стопе, постепенно делая наклоны вперед – растягиваясь, двигаемся корпусом к другой ноге, как только пришли к другой ноге, одну руку ставим на ладонь сзади корпуса и, опираясь на нее, поднимаем корпус (*бедренную часть*) наверх и свободную руку поднимаем наверх, работая кистью как крылышком – «*цыпленок от радости, наевшись, хочет взлететь*» и опускаемся, снова на пятую точку, движения повторяются несколько раз)

3.4 «Машинки» (сидя с разведенными в разные стороны прямыми в колене с вытянутыми стопами ногами, как можно шире, руки ставим на ладони перед собой и, постепенно скользя ими по полу, ложимся на пол всем телом и обратно) – при этом говоря «*у кого машинка дальше всех едет – чем дальше, тем лучше*»

3.5 «Гармошка» (ноги согнув перед собой, берем за пальцы стоп, затем, не отпуская их, разводим ноги в стороны как можно шире, корпус, отпуская вперед, и снова собираем перед собой в 6 позицию согнутыми коленями)

3.6 «Пружинка» (упражнения для растягивания связок ног, одна нога согнута в колени на корточки, другая вытянута, **исполнем** аккуратные пружинистые движения лицом к согнутому колену, лицом вперед, оставив колено в стороне, лицом к вытянутой ноге, оставив колено в стороне, перейти на другую ногу, затем с другой ноги всё повторяется)

3.7 «Паучок» (переходим с ноги на ногу в положении сидя на корточках, постепенно вытягивая в колене, то одну, то другую ногу, колени «смотрят» в стороны как на «Пружинке», руки согнуты в локтях, локти подняты вверх,

изображая лапки паука, ладони лежат на коленях. Можно **использовать как игровой этюд**, паучок злой – показываем лицом, затем паучок плетет паутину – показываем руками, жестикулируем, затем ловит мух и ест – жестикулируем, паук становится добрым, спина выпрямляется, руки, снова согнувшись в локтях, ставятся ладонями на колени, в течении всего упражнения делается переход с одной ноги на другую) (*этюд*)

3.8 «*Рисуем солнышко красками и кистями*» (сидя на пятой точке, ноги разведены по бокам в «лягушку» 2 вариант, круг корпусом вокруг себя с вытянутыми руками) – перед упражнением можно поговорить с **детьми**, «какого цвета бывает солнышко» и предложить им рисовать его выбранными **детьми** красками и чем больше нарисованное солнышко, тем лучше

3.9 «*Лягушка*» 1 вариант (лежа на животе, ноги разведены в коленях, колени согнуты, стопы собраны – стопа к стопе, нужно чтобы и ноги и пятая точка достали до пола или легли на пол)

3.10 «Буква «*П*» (лёжа на полу, на животе ноги разводятся в стороны и сгибаются в колене, изображая букву «*П*», нужно чтобы и ноги и пятая точка достали до пола или легли на пол)

3.11 «*Лягушка*» 2 вариант (лежа на животе, руками беремся за стопы, стопы вытянуты и стараемся прижать их к полу)

4. Работа над связками спины и живота, над гибкостью:

4.1 «*Ежик*» (сидя на коленях «ежик пугается», чувствуя опасность, он собирается в клубок, выпускает свои иголочки, тем временем таз садится на стопы, корпус отпускается вниз, спина становится круглая, затем он оглядывается, понимая, что опасности нет прячет иголочки и разворачивается, тем самым снова встает на колени, корпус выпрямляется и перегибается назад, голова запрокидывается назад, руки на поясе, стараемся опуститься назад как можно ниже, затем в последующие разы, руки достают до пола, упражнение повторяется несколько раз) (*этюд*)

4.2 «*Колечко*» (лежа на животе и опираясь на ладони, которые должны находиться спереди корпуса, ноги сгибаются в коленях и направляются к голове, передняя часть корпуса поднимается опираясь на вытянутые в локтях руке, голова запрокидывается назад и направляется к коленям, нужно соединить стопу с головой, впоследствии можно дальше, стопа ставится на плечи и т. д.)

4.3 «*Корзинка*» (лежа на животе, руками беремся за вытянутые стопы и поднимаемся от пола так высоко, чтобы ноги и голова с плечами,

максимально поднялись, образовав корзинку, чем глубже корзинка, тем лучше)

4.4 «*Тюленчик*» (лежа на животе, ноги выпрямлены в коленях, сокращены в стопах, образуя первую позицию ног, передняя часть корпуса до пояса поднимается, опираясь на руки как в «*Колечке*», руки спереди, голова поднимается наверх, максимально прогибаться в спине)

4.5 «*Крокодильчик*» (лежа на животе, опираясь на ладони, локти согнуты под себя, голова поднята, одна нога согнута в колене, другая ставится на стопу согнутой ноги коленом и стопа вытянута, упражнение **исполняется с другой ноги**)

4.6 «*Коробочка*» (*«Крокодильчик»*, только нога, которая опиралась коленом на стопу согнутой ноги, согнута в колене и направляется к голове, а голова к ноге, стопы вытянуты, упражнение **исполняется с другой ноги**.)

4.7 «*Дельфин на суше*» (лежа на животе ноги вытянуты и собраны, руки вытянуты перед собой и соединены ладони, корпус подтягивается, и ноги с руками максимально отрываются от пола, упражнение **исполняется несколько раз.** (Этюд, при **исполнении которого**, педагог может комментировать – «дельфин попал на сушу, его выбросило с моря на берег, он просит о помощи»))

4.8 «*Дельфин в море*» (держа руки и ноги вверху, катаемся на подтянутом животе- до груди и до таза). (*Этюд*) при **исполнении которого**, педагог может комментировать – «*пришла помощь и помогла дельфину попасть в море*»)

5. Упражнения для спины, укрепление и растягивания мышц и связок спины, группирование мышц корпуса:

5.1 «*Пенёчек*» (лежа на спинке, перекатываясь на лопатки, руками поддерживая себя по бокам, ноги закидываются, заводятся за голову, пятая точка поднимается к верху, коленями стараемся достать до пола)

5.2 «*Берёзка*» (лежа на спине, перекатываемся на лопатки, руками поддерживая себя по бокам, ноги поднимаются наверх вытянутые в колене и стопе, пятая точка подбирается в себя)

5.3 «*Колобок*» (сидя на пятой точке на полу, колени согнуты, стопы рядом с собой, и вытянуты, руками охватить ноги, спину собрать в мышцах и **исполнять**, перекаты на спину и обратно сесть на исходное положение) **упражнение исполняется несколько раз.**

5.4 «Кувырочки через пенёчек» (сделать «Пенёчек», затем голову убрать в бок, поверну лицо и, постепенно, через плечо перекатиться и оказаться на коленях) **исполняется в другую сторону**, с другого плеча, также можно **исполнять** с вытянутой одной ногой или вытянутыми двумя ногами в стороны и прийти после кувырка на шпагат, также можно **исполнять** все три варианта вперед, поджимая под себя голову)

5.5 «Брёвнышко» (лечь на живот, руки и ноги вытянуть и соединить между собой, перекатываться в сторону, сгруппировав ноги вместе, и руки вытянутые наверх вместе, руки и ноги во время движения не отрываются друг от друга и от пола) и в другую сторону

5.6 «Медвежонок» (сесть в положение «Бабочка» на пятую точку, согнув колени, разведя и в стороны, стопы соединить между собой, руками держаться за стопы, спинку вытянуть и выпрямить, делать перекаты и ложась на бок, перекатываться через спину на другой бок, наклонившись к ногам поднять тело и сесть снова на пятую точку, затем дальше на второй полукруг, движение делается по кругу, в одну сторону и в другую сторону)

6. Упражнения и этюды на полу:

6.1 «Шпагаты» с правой ноги, с левой ноги, канатик

6.2 «Солнышко» (сесть на пятую точку ноги вытянуть перед собой, постепенно разводить ноги друг от друга в стороны, чем дальше, тем лучше, опираясь на ладони перед собой, двигая ноги назад через поперечный шпагат и собрать их сзади, затем обратно)

6.3 Мини-танец «Русалочка» комбинация для ног (лёжа на боку, ноги вытянуты вместе, опираясь на локоть и кисть рук, работающая нога вытянутая поднимается к голове и дальше, выше, с вытянутыми коленом и стопой, колено смотрит наверх, пятка смотрит вниз, несколько раз поднимается и опускается, затем работающая нога сгибается в колене, показывая положение пассе, вытягивается от колена наверх, опускается в исходное положение, делается несколько раз, затем нога поднимается, сгибается в колене, вытягивается наверх и опускается, делается несколько раз, затем обе ноги собираются, «склеиваются» между собой, тяжесть корпуса переводится на пятую точку, ноги переводим через переднюю, часть или через заднюю часть в другую сторону, все повторяется с другой ноги, снова переводятся ноги на другую сторону, сгибаются в коленях и поджимаются под себя, садимся на пятую точку, одна ручка поднимается наверх, показывая красивую кисть, а на другую руку опираемся)

6.4 «Цыганочка» (сидя в «Лягушке» 2 вариант, руки делают фонарики в одну сторону, затем хлопок перед собой, руки делают фонарики в другую сторону, снова хлопок перед собой, руки разводим в стороны, и начинается работа

плечами вперед, назад, Поочередно, корпус ложится то вперед, то назад, затем **исполняется солнышко с руками открытыми в стороны по кругу и все исполняется в другую сторону**)

6.5 «Джин» (сесть в позу лотоса, все во время упражнения педагог проговаривает: «К нам из далекого Востока приехал Джин, он решил немного поколдовать, но для этого ему нужны все его принадлежности, он взял свой большой красивый сундук (имитируем, открыл его *(имитируем)* и стал доставать свои принадлежности, сначала он достал свои кольца, (имитируем, как одеваем кольца и вместе с **детьми проговариваем** «Большой», «Указательный», «Средний», «Безымянный», «Мизинчик» и так на другой руке, затем он достал свои браслеты (имитируем, как одеваем браслеты и вместе с **детьми проговариваем** «Правая рука», «Левая рука», затем он достал свои большие волшебные серьги (имитируем, как одеваем серьги и вместе с **детьми проговариваем** «Правое ухо», «Левое ухо») и на конец свою чалму (*имитируем, как одеваем чалму*) и начинает колдовать (вместе с **детьми исполняются движения кистями**, сжимая и разжимая резко кулаки, работая руками в разные стороны, и к нему приползла его подруга красавая волшебная змея (*руками делаются волнообразные движения*) и они вместе стали танцевать (руки находятся в роли змеи подняты от локтя наверх, а кисть опущена и **исполнением** повороты головы и кисти друг к другу и друг от друга – можно варьировать по-разному) и станцевав танец со своей волшебной змейкой Джин попрощался с ней (руки складываются ладонями друг к другу перед собой, и делается наклон головой) и змея уползает (руки делают волнообразные движения, Джин начинает собираться и для этого ему нужно снять свои принадлежности и сложить в сундук (с этого места все **исполняется**, начиная со снятия чалмы в обратном порядке, при этом проговаривая все движения соответственно в обратном порядке)

6.6 «Мостик большой» (ложимся на пол на спину, ноги сгибаем в коленях и руки кладем на пол на ладони повернутые пальцами вниз рядом с головой, начинаем аккуратно поднимать тело наверх, постепенно пододвигая руки и ноги друг к другу спина еще больше сгибается и тело поднимается выше, чем выше, тем лучше)

Прыжковые упражнения, махи ногами, трюки, вращения.

1. Прыжковые упражнения:

1.1 «Зайчики» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции на месте и по кругу)

1.2 «Мячики» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции вперед и назад)

1.3 «Скалки» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции в стороны)

1.4 «Мячики» (по 6 позиций с поворотом корпуса с вытянутыми коленями, с поворотом корпуса с поджатыми коленями) на каждый 4 раз, на каждый 3 раз, на каждый 2 раз и подряд

1.5 «Звездочка» (разножка по 6 позиций и 2 позиции параллельной чередуя, руки то наверх, то в стороны)

1.6 «На лыжах» (руками По-очереди работаем вперед, назад имитируя палки лыжные, ноги в 4 позиции параллельной и даже шире, чередуются каждый прыжок одна вперед, другая назад, нога, уходящая назад, должна постепенно с носка опуститься на всю стопу, опустив пятку и выжимая колено) (*Этюд*) – во время упражнения педагог может комментировать, «сейчас мы с вами будем кататься на лыжах, берем палки, одеваем лыжи и поднимаемся на самую высокую гору, а теперь летим с горы (ноги 6 позиция, делаем приседания и работаем руками как будто отталкиваемся палками) – повторяется несколько раз

1.7 «Разножка» с 6 позиции (прыжок наверх с 6 позиции, в момент прыжка руки и ноги раскрываются по сторонам)

1.8 «Прыжки с поднятием колена» (согнутого и вытянутой стопой достать до колена опорной ноги, потом другая нога, чередуя, делается прыжок) можно помогать руками, опуская их вниз в момент броска ноги, также **исполняется с вытянутым коленом** – это уже броски похожие на «Кан-кан», **исполняются вперед, в сторону, назад, также с согнутым коленом, можно делать круговые движения от опорной ноги, чередуя ноги**)

4 часть

Диагонали с **детьми – ходы**, прыжки:

1. Ход на высоких полупальцах «*Тянемся к солнышку*»
2. Мелкий семенящий ход на полупальцах «*Бусинки*»
3. Шаги с носка, подавая пятку вперед, как по канатику «*Канатоходцы*» руки в сторонах – впоследствии балетный шаг
4. Шаги с подъемом колена и вытянутой стопой касаемся колена другой ноги «*Цапля*»
5. Прыжковые движения «*Ножницы*», меняя прямые ноги перед собой и сзади себя

6. Перескок с одной ноги на другую, высоко поднимая колени с вытянутым носком «Лошадка»
7. Бег с поднятием вытянутых стоп до пятой точки «Лошадка»
8. Мелкий семенящий бег с носка (*на высоких или средних полупальцах*) «Ручеек» - впоследствии балетный бег
9. Подскоки
10. Галоп в стороны, вперед, назад, по два раза в каждую сторону
11. Шаг pas польке – вначале можно учить через галоп вперед, назад
12. Также как 4, но с приседанием и наклоном корпуса вперед в момент поднятия колена «Петушок»
13. Комбинация *полька*: две полки с правой ноги первая, с левой ноги вторая, потом с правой ноги четыре подскока, два галопа с левой ноги, затем с правой ноги и затем поворот, состоящий из подскоков через левое плечо с правой ноги, руки на поясе

5 часть

Коллективно-порядковые упражнения:

Выход из одного рисунка в другой:

1. Линия – линия, круг, колонна, диагональ, змейка, коробка, шахматы, 2 линии, клубочек
2. Колонна – колонна, линия, круг, диагональ, змейка, коробка, шахматы, 2 колонны, клубочек, ручеек
3. Круг – линия, круг, колонна, диагональ, змейка, коробка, шахматы, 2 колонны, 2 линии, клубочек, ручеек
4. Диагональ – линия 1,2, круг, колонна 1,2, диагональ 1,2, змейка, коробка, клубок, шахматы
5. Змейка, все возможные варианты см. 1,2,3,4
6. Ручеёк, все возможные варианты см. 1-5, стоя на месте и с **продвижением пар назад**
7. Коробка – см. 1-5

8. Шахматы – см. 1-7

9. Воротца – см. 1-10

10. Клубочек – см. 1-10

Литература

1. Дыбина О. В. **Игровые технологии ознакомления дошкольников с предметным миром.** Практико-ориентированная монография – М.: Педагогическое общество России, 2008. – 128 с.
2. Кукушин В. С., Болдырева-Вараксина А. В. Педагогика начального образования/ Под общ. ред. В. С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н\Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 592 с.
3. Пидкастый П. И., Хайдаров Ж. С. **Технология** игры в обучении и развитии: учебное пособие. – М. 6 МПУ, Рос. пед. агентство. 1996. – 269 с.
4. Селевко Г. К. Современные образовательные **технологии:** Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
5. Выютский Л. С. Воображение и творчество в детском **возрасте.** - Просвещение, 1991.