

26.05.2020

Старшая группа

Уважаемые родители, многие из вас с малых лет прививают своим детям любовь к прекрасному. Живое искусство танца дарит детям не только веселье, но и укрепляет здоровье. Хореография объединяет одновременно движение, музыку, элемент актерской игры. На сегодняшний день насчитывается сотни видов танцевальных направлений для девочек и мальчиков. Существуют специальные школы, которые предлагают изучить красивые современные детские танцы по специально разработанной программе.

Обучение танцам для новичков несет неограниченную пользу и направляет поток энергии в нужное русло. Получая огромную пользу и удовольствие от занятий хореографией, ребенок совершенствует не только свое тело и характер, но и обогащает свой внутренний мир. В 4-5 лет мальчик может заняться хип-хопом, а девочка балетом.

Выделяют несколько видов современных/классических танцев для детей:

- модерн;
- балет;
- брейк-данс;
- чечетка — английское название (степ);
- восточные танцы.

Процесс обучения ребенка танцам должен быть увлекательным, представленным в игровой форме. Начинать можно с импровизаций, например, рекомендовано включать музыку, выполнять движения и приглашать малыша. Уже на этом этапе можно оценить общий потенциал дошкольника, а также степень его увлеченности и чувство ритма. Постепенно можно изучать домашние легкие танцевальные движения:

- повороты;
- прыжки;
- шаги;
- хлопки в ладоши;
- притопы;
- покачивания из стороны в сторону.

Канал "Игровая ритмика и танцы для детей от 1 до 6 лет"

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB+%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F+%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B8+%D1%82%D0%D0%BD%D1%86%D1%8B+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+%D0%BE](https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB+%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F+%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B8+%D1%82%D0%D0%BD%D1%86%D1%8B+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+%D0%BE)



25.05.2020

Средняя группа

Уважаемые родители, танцы улучшают физическое состояние, пластику, настроение, уверенность в себе.

Чтобы направить энергию ребенка в нужное русло, а также добавить необходимый компонент в комплекс мероприятий здорового образа жизни малыша предлагаю заняться с ним каждодневными физическими упражнениями: утренней зарядкой, подвижными играми, танцами или гимнастикой. Благодаря обилию видеоуроков по танцам научиться красиво двигаться можно и дома.



Рекомендую сайт на котором собраны лучшие видеоуроки для детей и не только. Выберите любое видео и занимайтесь с удовольствием.

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0](https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0)





22.05.2020

Старшая группа

Уважаемые родители

*Танец-это внутренний мир отраженный в движении, и наряду с другими видами искусства, это самый естественный способ самовыражения. С помощью танца движений можно выразить множество эмоциональных состояний и чувств, которые мы переживаем в повседневной жизни. Маленькие дети владеют естественной грацией и свободой тела. Энергичные, шустрые, они все свое поведение проявляет через движение. Изначально всю информацию об окружающем ребенок получает через телесные ощущения, поэтому на разных участках тела имеются зоны, "запоминающее" на всю жизнь положительные или отрицательные отпечатки его общения с миром. память тела самая крепкая. Поэтому очень важно при развитии ребенка постараться оставить на его теле как можно меньше "негативных" отпечатков. Имеются ввиду не только физические наказания, раны и травмы, но и психологические зажимы на теле, образующиеся в результате переживаний и эмоциональных проблем. Чем меньше отрицательных отметин на теле человека, тем здоровее свободнее, и благополучнее он себя ощущает. Существуют упражнения, которые дают ребенку ощущение свободы, радости, развивают пластику, гибкость, легкость тела, плавность движений; стимулирующие моторное и эмоциональное самовыражение, снимают психологические зажимы. Эти упражнения относятся к танцевальным методам. Совместные танцевальные занятия детей и родителей, способствуют укреплению эмоциональных контактов, взаимопониманию и доверию. Научившись свободно двигаться, вы откроете в себе и ребенке творца!*

*Двигайтесь, танцуйте, и вы обязательно убедитесь в этом!*

*Попробуйте танцевать вместе с ребятами из (ТАНЦЫ - ТРЕНИРОВКА - DanceFit 10 минутная танцевальная тренировка!)*

*Заряжает позитивом и энергией на весь день!*

[https://www.youtube.com/watch?v=NaZn\\_wkvDg&list=PLxcj5hKS8OLM0rmL5dX-dvc3o8PjW1VVA](https://www.youtube.com/watch?v=NaZn_wkvDg&list=PLxcj5hKS8OLM0rmL5dX-dvc3o8PjW1VVA)

[ТАНЦЫ - ТРЕНИРОВКА #DanceFit #ТАНЦЫ #ЗУМБА](#)



21.05.2020

### Подготовительная группа

#### Уважаемые родители тема нашей встречи сегодня

#### Воспитательная основа в музыкально – танцевальных произведениях

Музыка и танец развивают эмоциональную сферу ребенка. Если научные предметы сообщают ему знания о мире, то музыкально – танцевальное искусство вызывает эмоциональный отклик, связанный с преображенными в танце явлениями объективного мира. Скажем, музыкальный образ «Весны» может вызвать целую гамму переживаний, связанных с представлением об этом времени года: запахами зелени, травы, листьев, яркостью неба и солнца, предчувствием перемен, может вызвать приподнятое праздничное настроение, ассоциирующееся с весенними днями, образом родной природы.

Эти эмоции могут быть вызваны музыкой, такой, как «Подснежник» П.И. Чайковского. «Весенние воды» С. Рахманинова. «Времена года» Ал. Глазунова, «Весна» С.Прокофьева из балета «Золушка».

Танец поставлен на эту музыку, вносит новые ассоциации – борения, трепетности, нежности и хрупкости первых ростков, тянущих к солнцу, и т.д.

Переходя с помощью искусства из – области конкретных знаний о весне в сфере человеческих переживаний, ребенок ничего не теряет из достоверности своих знаний о мире, которые лишь приобретают новую форму в виде чувственной информации, построенной на ощущении. Чувства восторга, нежности, бережности и доброты, пережитые детьми в их танцевальной практике, оставят след в душе ребенка и станут нравственным качеством.

Таким образом, в танцевальном репертуаре для всех возрастов может быть использована музыка классическая, современная, народная.

Уважаемые родители предлагаю несколько ссылок для просмотра фрагментов произведений хореографического искусства.

#### С . Прокофьев - Фея Зимы (из балета "Золушка")

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14975578452550218262&text=С.Прокофьев%20из%20балета%20«Золушка&path=wizard&parent-reqid=1589953123685995-1488807279126509822500134-production-app-host-vla-web-yp-46&redircnt=1589953425.1>

#### танец "Подснежник" П.И. Чайковского

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6431884478352568002&parent-reqid=1589953832595470-354652492690358567800246-production-app-host-sas-web-yp-196&path=wizard&text=Подснежник»+П.И.+Чайковского+танец>

#### "Времена года" А.Глазунов, фрагмент из балета.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=13&v=ZTOXdyfvwvY&feature=emb\\_log](https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=ZTOXdyfvwvY&feature=emb_log)

о

#### шоу-балет Тодес – Зима

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4254455304444748265&text=тодес%20зима%20весна&path=wizard&parent-reqid=1589955567244290-669531914031570673000292-production-app-host-vla-web-yp-300&redircnt=1589955582.1>



15.05.2020г.

**Хореография. Старшая группа.**

Уважаемые родители, дорогие ребята, сегодня я предлагаю вам конспект занятия, в которое я включила – разминку, танец «Цыганский», подвижные игры.

**Задачи:**

**Обучать основным видам движений.**

**Развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.**

**Занимательная разминка.**

Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка:

Раз, два! – левой!

Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад.

**Веселый тренинг.**

**«Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног.**

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза

**«Цапля» на координацию – для мышц ног.**

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом – на левой ноге.

Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.



**«Катание на морском коньке»** на гибкость – для мышц живота, ног.  
Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватите колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду:  
легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза

**«Стойкий оловянный солдатик»** – для мышц спины, живота, ног.  
Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

#### Танцевальная гимнастика.

#### **Ритмичный танец «Цыганский».**

Каждое упражнение выполнять по 8 раз.

Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки.

Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой.

Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх.

Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад.

«Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями.

Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой.

Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь.

Стоя, руки внизу. 4шага вперед, руки прямо: 4шага назад, руки назад.

Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук.

Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой.

Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад.

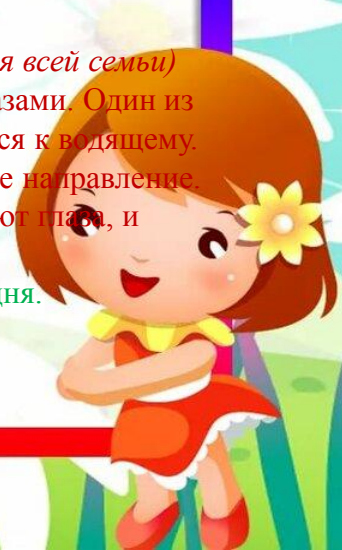
Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»

#### Подвижные игры.

**«Подкрадись неслышно»** – игра малой подвижности. *(Игра для всей семьи)*

Дети садятся на пол в круг, в центре – водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию педагога) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он указывает рукой соответствующее направление. Если направление указано неправильно, водящему развязывают глаза, и выигравший занимает его место.

Играйте, танцуйте, веселитесь вместе. Хорошего вам дня.





14.05.2020г.

**Хореография. Подготовительная группа.**

Уважаемые родители, дорогие ребята, сегодня я предлагаю вам конспект занятия, в которое я включила – разминку, танец «Чунганга», подвижные игры.

**Задачи:**

Развивать координацию движений.

Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.

Формировать образно-пространственное мышление.

Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Занимательная разминка.

Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед.

Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп

правым и левым боком. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные

упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Бег спиной вперед.

Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба приставным шагом.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба.

Веселый тренинг.

**«Крокодил»** – для мышц рук, спины, ног.

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу.

Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

**«Гусеница»** – для мышц рук, ног.

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше.

Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!



**«Колобок»** – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

**«Достань мяч»** – для мышц ног, спины, гибкости.

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза.

Танцевальная гимнастика.

**Ритмический танец «Чунга-чанга».**

Вступление. Переступают ногами на месте, поочередно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях (ладони раскрыты и повернуты друг к другу, пальцы раздвинуты).

1-й куплет:

Чунга-Чанга – синий небосвод, (Поскакивают по кругу.)

Чунга-Чанга – лето круглый год.

Чунга-Чанга – весело живем,

Чунга-Чанга – песенку поем!

Припев:

Чудо-остров, чудо-остров, (Поочередно выставляют на пятку на ногу, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки (ладони раскрыты и повернуты вперед).)

Жить на нем легко и просто,

Жить на нем легко и просто,

Чунга-Чанга!

Наше счастье постоянно, (Кружатся на носках.)

Жуй кокосы, ешь бананы,

Жуй кокосы, ешь бананы,

Чунга-Чанга!





## 2-й куплет:

Чунга-Чанга – места лучше нет, (Лежа, на животе, поочередно поднимают и опускают ноги, сгибая их в коленях, при этом качают головой вправо-влево, поддерживая ее руками с опорой на локти.)

Чунга-Чанга – мы не знаем бед.

Чунга-Чанга, Чунга-Чанга – кто здесь прожил час, (Стоя на коленях, качают согнутыми в локтях руками вправо-влево (ладони развернуты вперед).)

Чунга-Чанга – не покинет нас. (Движения те же.)

Проигрыш. (Идут приставными шагами вправо по кругу, одновременно скрещивая и разводя в стороны согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)

## 3-й куплет (без слов).

1-е предложение. Разворачиваются вправо и выполняют мелкие переступания с ноги на ногу, делая небольшие круговые движения ладонями, развернутыми друг к другу (руки согнуты в локтях).)

2-е предложение. (Те же движения повторяются в левую сторону.)

Припев. (Движения те же. В конце – поочередно поднимают и опускают согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)

## Подвижные игры.

### **«Тик-так» – игра малой подвижности.**

Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Тик-так. Тик-так. (Ходьба на месте.)

Мы всегда шагаем так:

Шаг влево, шаг вправо, (Шаг влево, шаг вправо.)

Тик-так!

Стрелка, стрелка покружись – (Водящий вытягивает руку вперед, поворачивается вокруг себя.)

Час который, покажи. (После слова «покажи» – останавливается.)

### **«Парк аттракционов»**

Мы на карусели сели, (Держась за руки, кружиться.)

Завертелись карусели.

Пересели на качели. (Держась за руки: один игрок стоит.)

То вниз, то вверх летели. (Другой игрок приседает.)

А теперь с тобой вдвоем (Держась за руки, качаться.)

Мы на лодочке плывем. (Вправо-влево, вперед-назад.)

Мы на берег выйдем с лодки,

И поскачем по лужайке,

Будто зайки, будто зайки. (Прыжки на двух ногах.)

Попрыгайте, потанцуйте вместе, хорошего вам дня.



13.05.2020

**Хореография – средняя группа.**

Уважаемые родители, позвольте вам дать несколько рекомендаций! В вашем доме должна звучать детская музыка, обращайтесь внимание на ребенка, в каком темпе нужно двигаться под музыку – быстро или медленно, играйте с ребенком в образы: полетели как птички, крадемся как кошечки, прыгаем как зайчики т. д. Сопровождайте движения словами.

Обращайте внимание, как ребенок ходит, включайтесь в игру, если замечаете, что носки вовнутрь – покажите, как ходит пингвин; носочки врозь – хвалите своего ребенка: если ребенок тяжело наступает на стопу, то следует просить показать, как двигается пушинка, изобразить облачко, ходить на носочках, прыгать на носочках.

Если ребенок сутулится, то чаще гладьте его по спинке, напоминая, какая она ровная, просите показать свой рост: ребенок поднимает голову и вытягивает шейку, что способствует формированию – правильной осанки. Мы в ответе за здоровье и красоту нашего малыша! Устраивайте семейные дискотеки с бабушками, дедушками, танцуйте вместе с детьми сами, потому что танец – это показатель душевного равновесия и благополучия.

А сегодня я хочу предложить вам несколько веселых



**ДВИГАТЕЛЬНО – РЕЧЕВЫХ РАЗМИНОК.**

Раз! Два! Три!

Мы играем громко слишком!  
И в ладоши хлопаем, хлопаем!  
Все ногами топаем, топаем!

Надуваем щечки!  
Скачем на носочках!  
И друг другу даже  
Языки покажем!  
Оттопырим ушки!  
Хвостик на макушке!

Пальчик поднесем к виску!  
Дружно прыгнем к потолку!  
Шире рот откроем!  
Смешную гримасу состроим!  
Как скажу я слово «три»,  
Все с гримасами замри!  
Раз! Два! Три!





### “Неваляшки”

Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)  
Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)  
Мы танцуем и поем (приседание)  
Очень весело живем (прыжки на месте)

### Поклоны”

Вот мы руки развели,  
Словно удивились.  
И друг другу до земли  
В пояс поклонились!  
Наклонились, выпрямились.  
Наклонились, выпрямились,  
Ниже, ниже, не ленись,  
Поклонись и улыбнись.



(Наклоны можно делать вперед, к правой и левой ноге поочередно)

\*\*\*\*\*

Проделайте весь комплекс вместе с детьми, будет не только полезно, но и весело. Закончите разминку вместе с задорными «Чадариками»  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=47&v=ZnZSAx0lFHg&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=47&v=ZnZSAx0lFHg&feature=emb_logo)



12.05.2020

### Хореография в старшей группе.

Уважаемые родители, конечно, все мы знаем - физическая активность играет важную роль в формировании организма ребенка. Движение развивает у детей моторику, мыслительные процессы, укрепляет организм и предотвращает возникновение множества болезней. Регулярная физическая нагрузка укрепляет иммунитет, что сейчас особенно важно.

Слишком подвижным детям разминка поможет успокоиться и правильно использовать свою энергию. А медлительные дети смогут активизироваться. Также дети сейчас могут пребывать в подавленном психологическом состоянии, ведь они не до конца осознают, почему введены строгие ограничения и могут улавливать тревогу родителей из-за сложившейся ситуации. Танцевальные упражнения под веселую музыку помогут бороться со стрессом и окажут положительное влияние на эмоциональное состояние.

Сегодня хочу предложить вам небольшой комплекс танцевальной разминки.

Итак, включаем веселую ритмичную музыку и начинаем...

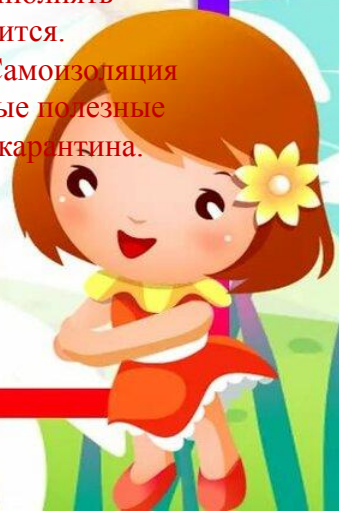
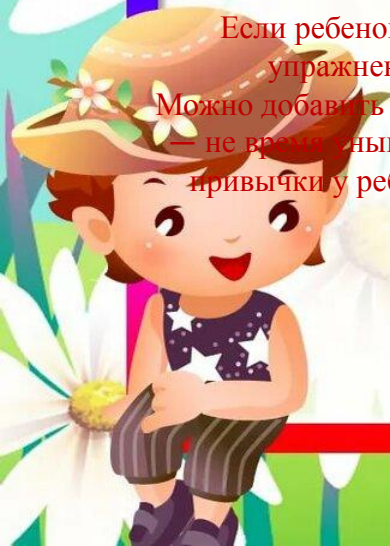
- ходьба на месте или по кругу;
- бег на месте в легком темпе;
- вращения головой по кругу;
- прыжки на месте на одной или двух ногах;
- наклоны корпуса вперед-назад и вправо-влево;
- приседания;
- вращения тазом по кругу.

Варианты разминки можно найти на детском YouTube-канале <https://www.youtube.com/watch?v=UqzVSbu-NKU>. Видео записаны в игровой форме, а разминку проводит мультяшные герои.

### Как заинтересовать ребенка.

Важно выполнять упражнения вместе с ребенком. Дети повторяют поведение взрослых и перенимают их привычки. Не совсем правильно, когда родители заставляют ребенка делать зарядку, а сами в это время лежат на диване или сидят перед компьютером.

Если ребенок в плохом настроении, не стоит принуждать его выполнять упражнения. Лучше подождать, когда его настроение улучшится. Можно добавить игровые элементы. Придумать сказочных героев. Самоизоляция не время сдавать. Это отличная возможность сформировать новые полезные привычки у ребенка, которые останутся с ним и после окончания карантина.





**30.04.2020г.**

**Мастер-класс для родителей: "Хореография в детском саду"**

Добрый день, уважаемые **родители!** Сегодня, я поделюсь с вами секретами **мастерства по обучению танцам** детей дошкольного возраста. Вы получите представление о том, что такое танец и как влияет **танцевальная** деятельность на общее развитие детей, а также мы **вместе** с вами разучим несколько элементов **танцевальных движений**.

Не секрет, что многие **родители** уделяют большое внимание творческому, разностороннему развитию своих детей. **И это очень хорошо**, так как именно дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для приобретения знаний и умений, необходимых для дальнейшего развития.

Как всем известно, дети очень любят выражать свои эмоции **в танцах**.

На занятиях хореографией тесно переплетаются такие направления, как ритмика, пластика, сценическое движение.

**И сейчас я могу назвать 4 причин пользы хореографии**

Причина 1. Польза для здоровья.

Ничего не даёт такую правильную нагрузку на сердце, как танцы. Хороши танцы и для мышц, сосудов и суставов.

Причина номер 2. Красивая походка.

Этому можно учить с того момента, как ребенок сделал первый шаг. И если дети научатся красиво танцевать, то красиво ходить – и подавно.

Причина номер 3. Снятие мышечных зажимов и улучшение настроения.

Танцы делают ребенка более открытым и подвижным. Кроме того, когда дети танцуют, улучшается приток крови ко всем органам, в том числе к мозгу. А соответственно, поднимается настроение.



Причина номер 4. Развитие чувства ритма и музыкальности. Регулярные занятия танцами учат детей разбираться в ритме танцев и улучшают музыкальный слух ребенка. Дети танцуют, а параллельно учатся слушать музыку и понимать её.

А теперь перейдем непосредственно к практике:  
Я приглашаю всех присутствующих дома встать врассыпную. Для начала нам нужно разогреть мышцы, настроить внимание, чтобы слышать, **видеть** и правильно двигаться.

### Разминка на полу под стишок :«В гости к кошке»

Позвала нас в гости кошка,  
(ладони на щеках, качаем головой, сидим на полу, ноги вместе, носочки вытянуты)  
И пошли мы по дорожке.  
(пальцы шагают по ножкам от коленок до носочков)  
Топ – топ,  
(ладони хлопают от носочков до коленок и выпрямляемся)  
Прыг – прыг,  
(кулачки стучат по коленям, от коленок до носочков)  
Чики – брики,  
(ладони поочередно хлопают — обратно)  
Чики – брик.  
(кулачки стучат поочередно по коленям)  
Видим дерево высокое,  
(ручки тянем в потолок, изображаем дерево, спинка выпрямляется)



Видим озеро глубокое.  
(ножки складываем в «лягушку» и через «бинокль» смотрим какие рыбки в озере, наклон вперед)  
Птицы песенки поют  
(ладони перекрестно – «птица», ноги разводим в стороны)





Зернышки везде клюют:  
Тут клюют и там клюют,  
(наклоны к ногам, поочередно к пр. и лев., наклоны вперед)

Никому их не дают.  
(наклоны к ногам, поочередно к пр. и лев., наклоны вперед)

Это дом,  
(встаем на колени, делаем ручками «крышу»)

А в нем окошко  
(садимся на пятки, руками изображаем «окно» — пр.рука наверху, согнутая в локте, лев.рука внизу, согнутая в локте — «выглядываем в «окошко»)

Нас встречают кот  
(изображаем кота — на коленях, руки впереди на полу, спинка круглая



садимся на пятки — руки впереди вытягиваем)

Мы немножко погостим  
(делаем «змейку» — т.е. руками «идем» вперед, ноги вытягиваем и прогибаем в спине)

И обратно побежим.  
(обратная «змейка»)

Повторяем несколько раз, убыстряя темп.

Деткам очень нравится).

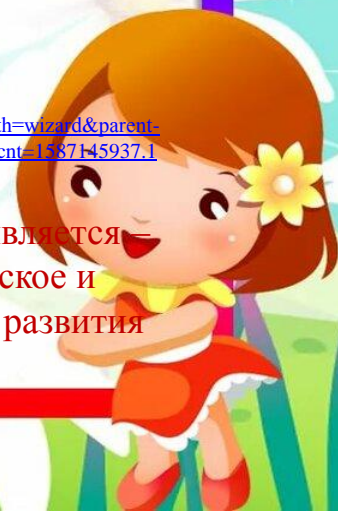
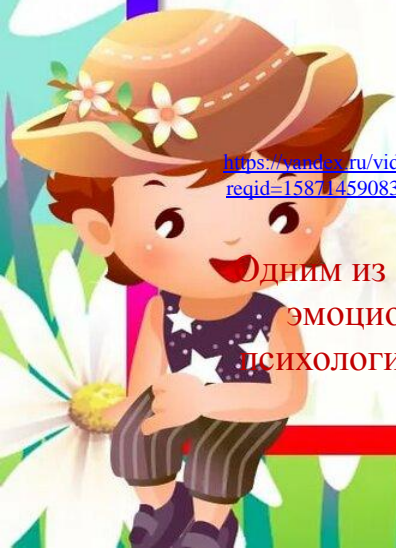
А теперь немного потанцуем.

### Этюд «Коротышки»

[https://youtu.be/215111236792683451&text=Этюд%20«Коротышки»&path=wizyd&parent\\_reqid=1587145908334312-1944148303228492712517-production-app-host-man-web-yp-94&redircnt=1387145937.1](https://youtu.be/215111236792683451&text=Этюд%20«Коротышки»&path=wizyd&parent_reqid=1587145908334312-1944148303228492712517-production-app-host-man-web-yp-94&redircnt=1387145937.1)

### И в заключение я хочу сказать

Одним из основных условий развития дошкольника является эмоциональное благополучие ребёнка, его физическое и психологическое здоровье. И лучшим вариантом для развития всех этих компонентов являются танцы.



29.04.2020г.

Уважаемые родители, дорогие ребята.  
Сегодня после того как вы повторите одну  
из наших разминок, предлагаю вам  
путешествие по замечательной стране  
мульти танцы.



29 апреля по всему миру отмечают Международный день танца. Он посвящён всем видам танца, так что в обиде не останется никто. Кстати, праздник начали отмечать в 1982 году, в день рождения французского балетмейстера Жан-Жоржа Новерра. Он вошёл в историю как реформатор и теоретик хореографического искусства и стал «отцом современного балета».

Мы предлагаем вам включить зажигательную музыку и как следует отпраздновать такой день любого вида движениями, даже танцем маленьких утят!

#### ТАНЕЦ МАЛЕНЬКИХ УТЯТ



А герои из нашей подборки подскажут дополнительные движения, которые легко повторить.  
<https://www.youtube.com/watch?v=W8FbFrhhL5U>





**28.04.2020г.**

**Рекомендации хореографа для родителей старшей группы.**

**Уважаемые родители, дорогие ребята!**

29 апреля люди всего мира будут отмечать День, посвященный танцам. Дата не случайна, так как именно 29 апреля родился известный французский балетмейстер, «отец современного балета» Жан-Жорж Новерр. Он первым начал ставить полноценные балетные спектакли.

Международный день танца должен объединять людей, так или иначе, связавших свою жизнь с танцем. Этот праздник посвящен всем стилям и направлениям в танце. Он позволяет людям всего мира говорить на едином общем языке — языке танца.

Танец - универсальный способ выразить свои чувства и эмоции. Видов танца великое множество, и с каждым годом изобретаются все новые. Зачем и почему люди танцуют? Гармония музыки и движения - что может быть лучше? Про некоторых даже говорят - танцует, как дышит.

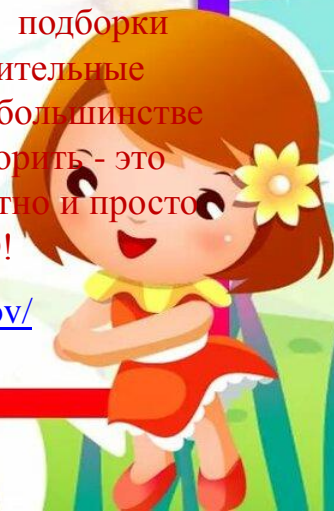
В этот день отмечают свой профессиональный праздник артисты балета, танцоры различных коллективов, балетмейстеры и все, кто причастен к миру Танца. Весь танцующий мир, всех тех, кто танцует профессионально, и тех, кто танцует просто для души - поздравляем с праздником!



И предлагаю всех потанцевать от души.

Ребята предлагаю вам включить зажигательную музыку и как следует отпраздновать такой день танцами. А герои из подборки подскажут дополнительные движения, которые (в большинстве случаев) легко повторить - это весело, полезно, приятно и просто **ЗДОРОВО!**

<https://tlum.ru/news/10-lucsih-tancev-iz-multfilmov/>



24.04.2020г.

## Рекомендации хореографа для родителей детей средней группы.

Уважаемые родители, продолжаем сидеть дома, но не скучаем.

Сегодня тема нашего занятия:

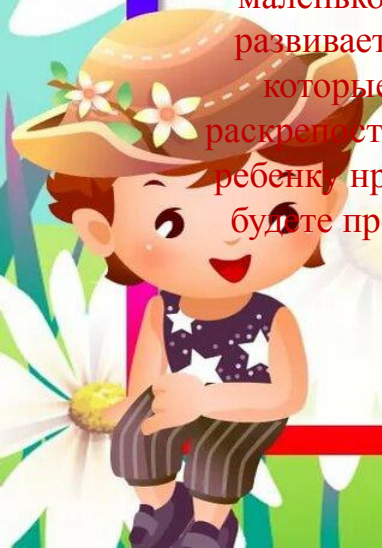


### Собственный танец



Дети среднего дошкольного возраста проявляют уже большую самостоятельность и активную любознательность. Это период вопросов. Ребенок начинает осмысливать связь между явлениями, событиями, делать простейшие обобщения, в том числе и по отношению к музыке. Он уже способен определить, какая исполняется музыка: веселая, радостная, спокойная; звуки высокие, низкие, громкие, тихие; на каком инструменте играют (рояль, скрипка, баян). Ему понятны требования, как надо спеть песню, как двигаться в пляске. Значительно укрепляется двигательный аппарат.

Дети способны запомнить последовательность движений, прислушиваясь к музыке. В этом возрасте более отчетливо выявляются интересы к разным видам музыкальной деятельности. Через движения в танце дети выражают свои чувства и эмоции, они знакомятся с собственным телом, учатся контактировать и взаимодействовать со сверстниками. Кроме того, танцы это хорошая школа для творчества и артистического самовыражения. В танце ребенок задействует свое воображение, танцуя, он как бы показывает маленькое представление. Психологи утверждают, что в танце развивается вестибулярный аппарат и отделы головного мозга, которые отвечают за мелкую и крупную моторику. помогут раскрепоститься. Конечно, важным моментом является то, что бы ребенку нравилось танцевать. Здорово, если, танцуя с детьми, вы будете предлагать детям придумывать свои движения или даже небольшие танцы.





## Разучите танец.

Найдите легкий танец в интернете и разучивайте его всей семьей. Результат можно записать на видео. Будет отличный новый контент для вашего Ютуб-канала или Инстаграма. А еще можно послать результат родственникам, с которыми вы пока не можете встречаться.



<https://www.youtube.com/channel/UCLGNRcrM22pwEb1VcgJlt1A?app=desktop>

*Ждем ваших отзывов, фотоотчетов и пожеланий на нашем сайте.*



**23.04.2020г.**

Уважаемые мамочки. сегодня я предлагаю именно вам выучить с ребенком танец, который так и называется «Мамочка моя». Замечательная песня, под которую вы с удовольствием потанцуете со своим ребенком. Я предлагаю свой вариант танца, но конечно вовсе не обязательно учить именно эти движения - импровизируйте. добавляйте что-то свое. Главное танцуйте вместе ребенком.

сл. и муз. Н. Май.

[https://www.youtube.com/watch?v=Z\\_hx8a\\_oVCU](https://www.youtube.com/watch?v=Z_hx8a_oVCU)

Дети ставят свои стульчики по всему залу, приглашают мам, и сажают их на стулья, сами становятся сзади, руки на плечах у мамы.

### **1 куплет**

У моей у мамы.... Заглядывают справа к маме  
У моей, у мамы...заглядывают слева и шаг из – за стульчика,  
рядом с мамой встать.  
Буду я послушной..... Шаг вперёд с пружинкой, и ещё один, с пружинкой, руки прижать к груди – дети около мамы слева.  
Звезд собираю... руки вверх, на кружении вернуться за стульчик к маме.

### **Припев:**

Мама, мамочка моя... дети за мамой, руки на маминых плечах,  
дети покачиваются влево – вправо

Я на ушко.... Наклон, «шепчут на ушко» маме ...

Пусть вращается земля... бег на носочках вокруг стульчика -  
возвращаются за спину мамы.

Быть всегда с тобой хочу – обнимают стоя за спиной мамы.

Припев повторяется дважды и движения так же.

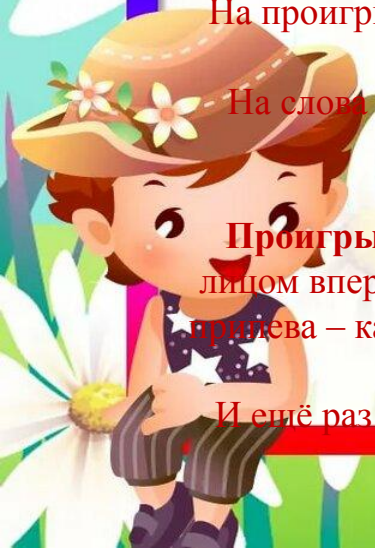
На проигрыш идут к маме, садятся на колени, и 3 строчки сидят прижавшись к маме, мамы их обнимают.

На слова «Будь моя родная мама молодой...» – дети встают, и возвращаются за спинку стульчика.

Повтор припева – 2 раза

**Проигрыш** – дети выходят перед мамой, поднимают её, мама лицом вперёд, а дети к маме спиной, и держатся за руки – повтор припева – качаются вместе, «шепчут», кружатся лодочкой с мамой в паре.

И ещё раз повтор припева- тоже самое, но уже лицом к маме. В заключении обнимаются.





22.04.2020г.

**"Мы танцуем вместе с вами"**

Мамы и папы не раз наблюдали, с какой радостью дети включаются в движение под музыку. Звучащая музыка вызывает у них яркие эмоциональные впечатления, разнообразные двигательные реакции, усиливает радость и удовольствие от движения. Взрослые знают, какое наслаждение доставляют детям музыкально-двигательные упражнения, танцы или просто произвольные движения под музыку (от беготни и подпрыгиваний до забавного подражания танцевальным движениям поп-див). Радость, которую приносит детям музыка, - это радость свободного звукового и двигательного выражения разнообразных эмоций. В музыке заключен целый мир звучащих образов. Войти в этот притягательный мир, взаимодействовать с ним помогает ребенку движение.

Огромный терапевтический и развивающий потенциал музыки связан с удовольствием, которое получают дети от телесного выражения эмоциональных переживаний. Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности, здоровой в физическом, психическом и духовном смыслах.



Включайте дома музыку и танцуйте вместе с детьми, и Вы увидите, как ребенок будет подражать Вам, стараясь копировать все ваши движения, стараться успеть за вами, Вы удивитесь, насколько ребенок раскрепощается в танце, станет пластичнее и эмоциональнее, проявится его индивидуальность.

**Самое главное!** Прислушивайтесь к своему малышу: ему должно нравиться то, чем он занимается. Не уставайте хвалить, восхищаться, подбадривать, аплодировать вашему чаду, отмечая его успехи, даже самые крошечные.

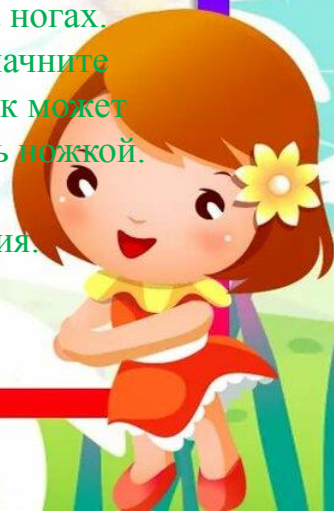
Танцуйте вместе с ребёнком, вовлекайте в этот процесс окружающих. Радуйтесь такому совместному времяпрепровождению. Показывайте, что вам нравится танцевать, а ещё больше нравится танцевать вместе с ним. На такое поведение ваш маленький танцор обязательно откликнется и присоединится к вам.

### **Какие движения можно разучить с ребенком в раннем возрасте?**

Во время занятий в домашних условиях вы можете разучить с ребенком следующие движения:

- Повороты. Они могут быть как простыми, так и сложными.
  - Прыжки. Их нужно делать максимально грациозно. Так, чтобы они выглядели не как обычные прыжки, а как элемент танца.
  - Хлопки в ладоши. Научите ребенка хлопать в такт музыке.
  - Притопы. Притопы могут быть как простыми, так и сложными. Их нужно делать в такт музыке. Для того, чтобы ребенок научился чувствовать ритм.
  - Покачивания из стороны в сторону. Это движение нужно делать для того, чтобы ребенок научился уверенно стоять на ногах.
- После того, как разучите движения по отдельности, начните соединять их в полноценный танец. Например, ребенок может сделать несколько шагов, а затем повернуться и топнуть ножкой. И так далее.

Связывать в танец можно абсолютно все движения.





Если ребенок будет танцевать плохо, то не ругайте его. И не заставляйте оттачивать движения до бесконечности.

Помните, что прежде всего обучение танцам в домашних условиях - это игра. А не серьезные занятия.

Если вы будете слишком сильно нагружать ребенка, интерес к обучению танцам дома быстро пропадет. И ребенок устанет заниматься с вами.

сегодня очень популярны и доступны танцы повторялки для детей, которые улучшают общение, повышают самооценку и стабилизируют отношения.

*Благодаря танцу повторялки видео, дети быстрее усвоят выполнение поставленной цели, и отразят намного лучше, то, что усвоили зрительно. Да и взрослый может принимать участие в общей игре, особенности танцев в том, что они сближают его с малышами, тем самым развивая доверие.*

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=25&v=7ia2tHcP\\_uKM&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=25&v=7ia2tHcP_uKM&feature=emb_title)

### **Заключение**

Старайтесь сформировать у ребенка любовь к танцам. Если вам удастся добиться этого от ребенка, то он будет сам подходить к вам и просить с ним позаниматься.



21.04.2020г.

**Рекомендации хореографа для родителей  
старшей и подготовительной групп.**

**Уважаемые родители, на прошлой неделе я предложила вам поиграть с вашим ребенком в танцевальные игры, рекомендовала упражнения для развития гибкости и координации.**

**Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Систематические занятия хореографией соразмерно формируют фигуру ребенка, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику ребенка собранность, элегантность! Поэтому на этой неделе продолжаем повторять пройденный материал,**

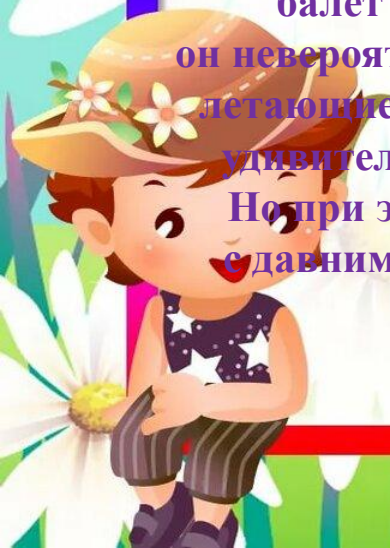
**Но главное, что бы я хотела предложить вам на этой неделе - посетить с ребенком театр, и посмотреть сказку - балет. И для этого вовсе не обязательно куда-то ехать.**

**Хотите сходить на балет в пижаме? Легко!**

**Онлайн-трансляции к вашим услугам.**

**Скажете балет — это скучно? Ну уж нет! Дети любят балет часто даже больше, чем взрослые, ведь он невероятно красив и понятен без слов. Легкие, будто летающие по воздуху балерины, прекрасная музыка, удивительные костюмы — настоящее волшебство.**

**Но при этом балет — это еще и сложное искусство с давними традициями и собственными законами.**





**Балет — это захватывающе-прекрасное зрелище для взрослых и детей.**

**Вот по этой ссылке вы сможете посмотреть удивительно веселый и интересный спектакль «Доктор Айболит» — детский советский телевизионный фильм, балет Игоря Морозова по мотивам одноименной сказки Корнея Чуковского. Постановка театра им. К. С. Станиславского и В. И. Немировича-Данченко.**

**<https://www.youtube.com/watch?v=a8Q1ZZ7oAcU&list=PLWOf0wdXU28it6wS1ZuBfGAgwPk5kvzr&index=5&t=0s>**



**Уверена, что этот спектакль понравится детям, особенно мальчикам, а девочкам я рекомендую посмотреть вечную, прекрасную "Золушку". Телеспектакль в исполнении восхитительной труппы Ленинградского театра оперы и балета вы сможете посмотреть вот по этой ссылке**

**<https://www.kino-ussr.ru/4191-zolushka-1984.html>**





**Конечно, было бы очень хорошо, а главное правильно, если перед просмотром спектакля вы еще раз прочитали бы своему ребенку эти добрые, прекрасные сказки.**

**Уважаемые родители, большая просьба, если вам не трудно, оставьте свои отзывы, фотоотчеты, пожелания на сайте нашего детского сада.**

**С уважением, хореограф -Ефанова Татьяна Вячеславовна.**





20.04.2020

Рекомендации родителям средней группы.  
Уважаемые родители. Сегодня тема нашего занятия

## ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



Легкость движений, правильная осанка, гибкость – каждая мама хочет видеть у своего малыша эти качества. И даже из неуклюжего и неповоротливого, ваш ребенок может превратиться в прекрасного лебедя. Занятия танцами – вот путь к успеху!

Танцы – непростой вид искусства. Он состоит из целого комплекса упражнений, направленных на реализацию определенных целей.

Для достижения этих целей придется трудиться и самостоятельно: любой педагог всегда будет задавать на дом оттачивание полученные на занятиях умения. Помогайте ребенку, даже если для вас это трудно. Танцы, как правило, коллективный вид искусства, и важно привить маленькому таланту «чувство локтя». Пока самый надежный «локоть» для него – вы, родители, поэтому пляшите на радость!



Умение чувствовать ритм приходит к ребенку чуть ли самым первым в его жизни. Поэтому танцевальная ритмика для детей – один из способов познания этого мира, наряду с осязанием и зрением. Потому как движение (а особенно, движение под музыку) это и есть жизнь.

***Предлагаю выучить с вашим малышом задорный танец "Жирафики"***

**1. Гордо голову задрал –**

идем высоко поднимая ноги маршем, руки за спиной

**Шёл по Африке жираф -**

марш

**Шёл по Африке пешком, босиком -**

марш

**Громко песни распевал -**

марш

**Сам их видно сочинял -**

марш

**Шёл, конечно, в Лимпопо, босиком -**

марш

**Припев:**

**Я в Африку к жирафику когда-нибудь сбегу –**

марш вперед - назад

**Хочу с жирафом песни петь -**

кружимся на месте

**на Нильском берегу -**

шагаем

**Я в Африку к жирафику -**

**Когда - нибудь сбегу -**

кружимся на месте

**Но вы об этом маме–**

прыгнули ноги широкой дорожкой, руки в стороны, затем одну

прижать к губам

**и папе ни гу-гу –**

грозим пальчиком 3 раза





**Проигрыш:**

1 – 2 -

Прыгаем вправо, ноги вместе и крутим ручками “Моторчик” 4  
раза

1-8 –

Прыгаем влево, ноги вместе и крутим ручками “Моторчик” 4  
раза

**2.С песней был всегда жираф -**  
строим кружочки, держимся  
за руки и маршируем с продвижением по кругу



**Без сомненья был он прав –**  
маршируем по кругу

**С песней ладятся всегда, все дела –**  
маршируем

**И на студии альбом -**  
присели, встали руки вверх, ноги узкой дорожкой

**Записал жираф альбом -**  
присели, встали руки вверх, ноги узкой дорожкой

**Стал известным популярным он певцом –**  
хлопаем, руки вверх, 8 раз

**Припев:**

**Я в Африку к жирафику когда-нибудь сбегу –**  
марш на места, руки за спиной

**Хочу с жирафом песни петь -**  
приставные шаги в сторону, шаг – приставить,



на Нильском берегу –  
еще в правую сторону раз  
**Я в Африку к жирафику -**  
приставные шаги обратно  
**Когда-нибудь сбегу –**  
еще влево раз  
**Но вы об этом маме -**

прыгнули ноги широкой дорожкой, руки в стороны, затем одну  
прижать к губам  
**и папе ни гу-гу -**  
грозим пальчиком 3 раза

Очень веселая песня в исполнении шоу группы "Улыбка"  
*ссылка на песню "Про жирафа"*

[https://yadi.sk/d/7TomyOh\\_DCAwT](https://yadi.sk/d/7TomyOh_DCAwT)

Уважаемые родители, большая просьба, если вам не трудно,  
оставьте свои отзывы, фотоотчеты, пожелания на сайте нашего  
детского сада.

С уважением хореограф Ефанова Татьяна Вячеславовна.





17.04.2020

Рекомендации хореографа родителям детей  
старшей группы

Уважаемые родители, часто у вас возникает вопрос о целесообразности детей заниматься танцами. Многие родители считают, что если ребенок занимается хореографией, то обязательно он должен стать танцором. На самом деле, занятия танцами позволяют ребенку дать выход энергетике, заряжая одновременно его бодростью. И совсем не обязательно, что хореография станет его будущей профессией. Но те приобретенные навыки будут способствовать развитию пластики. Тренированные мышцы и красивая осанка придадут уверенности вашему ребенку, что позволит с легкостью достигать поставленных целей. Хореография для детей развивает музыкальный слух, чувство ритма. А это в свою очередь приводит к расширению музыкального и познавательного кругозора. Любые танцы, независимо от характера, способствуют развитию координации движения, и, как следствие, человек способен хорошо владеть телом, он гибок, ловок, пластичен. Самовыражение ребенка в танце, используя импровизацию, способствует и умственному развитию, поэтому хореография принесет только пользу.



Занятия хореографией для детей с постоянными тренировками и репетициями воспитывают трудолюбие, настойчивость, выносливость, в общем, все человеческие качества, которые так необходимы в повседневной жизни. И действительно, уже давно подмечено, что дети, занимающиеся любым видом спорта или танцами, интеллектуально более развиты, быстро схватывают все налету, учатся, как бы играючи. Занимаясь танцами, ребенок учится общению со сверстниками, интересно проводит с ними время. Конечно, сейчас во время карантина, наши детки не могут заниматься в коллективе своих сверстников, но ведь у них есть **ВЫ**. Давайте же вместе с ребенком приступим к занятию по хореографии. Поверьте, эти занятия принесут вам и вашему ребенку не только пользу и заряд энергией, но и прекрасное, веселое настроение. Итак, начинаем.

Занимательная разминка.

Ходьба на носочках, руки на поясе.

Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях.

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.

(Очень полезное, а главное веселое упражнение -  
попробуйте...)

Ходьба «пауки» (животом вверх),





**Быстрый бег на месте**  
Дыхательные упражнения.

**•Пузырики**

Малыш делает глубокий вдох через нос, надувает «щёчки–пузырики» и медленно выдыхает воздух через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**•Насосик**

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**Заключительная ходьба и речевка:**

Раз, два! – левой!

Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад.

Каждый будет очень рад!

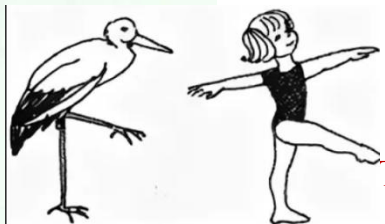
Веселый тренинг.

**«Качалочка»** на гибкость – для мышц спины, ног.  
На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками.

Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза



«Цапля» на координацию – для мышц ног. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом – на левой ноге.



Когда цапля ночью спит  
На одной ноге стоит.  
Не хотите ли узнать:  
Трудно ль цапле так стоять?  
А для этого нам дружно

«Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к

туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!



Закончите занятие веселым танцем под песню "Помогатор" – Фиксики  
Желаю всем крепкого здоровья!





**16.04.2020**

## **Консультация хореографа для родителей Партерная гимнастика**

Уважаемые родители, дорогие ребята, сегодня мы займемся партерной гимнастикой.



Партерная гимнастика – упражнения на полу в разных позах, сидя, лежа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела, их укрепление, на развитие гибкости в суставах.

Благодаря тому, что ребенок находится сидя или лежа на полу снижается нагрузка на позвоночник. В партерной гимнастике используются пассивные упражнения, которые могут быть пружинного или статического характера (с удержанием позы). Такая система растяжки самая безопасная, исключая травматичное растяжение мышц.

Болевых ощущений при растяжке не должно быть. Необходимо обучить детей чувствовать натяжение мышцы, но не боль!

Также важно следить за правильностью дыхания, вдыхая носом и выдыхая как удобно. Не допускать вдоха ртом. Организм во время выполнения упражнений должен насыщаться кислородом.



Что касается подбора репертуара – девизом должно стать «Воображение в полную силу!» Детям очень интересно, когда работает их фантазия. Поэтому, для детей дошкольного возраста при любых видах упражнений на гибкость следует использовать образные названия.

Упражнения должны быть дозированы, не допускать большой нагрузки на одну группу мышц. Как натяжение и расслабление должны сменять друг друга, так и сгибание с разгибанием должны чередоваться. Это правило.

Большой эффект дает также комплексный и системный подход в подборе упражнений. Что это значит? Отрабатывая определенные группы мышц упражнения подбираются от простого к более сложному. Давая каждый раз мышцам и связкам ребенка чуть большую нагрузку, увеличивая предел растяжки.

И конечно, партерную гимнастику проводят только после разминки, дав возможность мышцам как следует разогреться.

### **Упражнения партерной гимнастики для детей подготовительной группы. (Игровой стретчинг)**

#### **1. Упражнение на развитие голеностопного сустава.**

##### ***«Сказка про Муравьишку»***

И.п.: Сидя на полу, ноги вместе, носочки натянуты.

Перебирая пальцами обеих рук продвигаться вперед по ногам, до самых носочков – «муравьишки бегут по дороге».

Делать упражнение в умеренном темпе, не допуская резких рывков вперед – мышцы растягиваются медленно. Важно следить за тем, чтобы у ребенка не поднимались колени – муравьишка бежит по ровной дорожке, по горам ему ползти трудно. Обрато перебирать пальчиками уже быстрее – муравьишка торопится домой.





Муравьишка по тропинке  
На себе несет травинки.  
К домику не близок путь –  
Помогите, кто-нибудь!

**«Сказка про капризную ножку»**

И.п.: Сидя на полу, ноги вместе, носки натянуты.

Рассказываем историю:

Детям предлагают представить, что к их носочкам привязаны невидимые ниточки, которые сейчас будут помогать тренировать упрямые ножки. Взять в руки воображаемые нити и отклоняя корпус тела чуть назад подтягивать к себе то правую, то левую руку – веревочка тянет стопу на себя (максимально сократить стопу). Возвращаясь в и.п. отпустить «веревочку» и натянуть носок ноги.

Выполняя упражнение, дети дают команды своей ноге: «Иди сюда, правая нога!», «Иди сюда, левая нога!», «Идите сюда, мои непослушные ножки!».

На вторую часть упражнения, возвращаясь в и.п. отвечают за свою ногу капризным тоном: «Не хочу!»



## 2. Упражнения на растяжку.

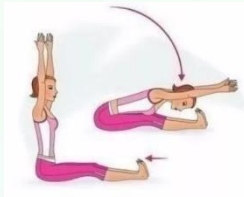
### «Сказка про принцессу»

И.п.: Сидя на ковре, ноги вместе, носки натянуты.

Принцесса по саду гуляла одна,  
На слово «принцесса» левую ладонь с широко раскрытыми пальцами приставить к голове – показать корону. Далее перебирая пальчиками по ногам «дойти» до носочков.

(движение "муравьишка")

Тюльпаны и розы срывала она. Движение, имитирующее срывание цветка.



Вдруг бабочка к принцессе прилетела.  
на цветочек села.

«Бабочка». Ребенок садится на пол, ступни подтягивает к тазу, колени разводит в стороны. Ладони опускает на колени и слегка надавливает на них, стараясь прижать к полу.





Игровой стретчинг очень полезен для правильного развития костно-мышечной системы детей. Заниматься им нужно не только в детсаду, но и дома. Для этого родителям нужно проявить свои творческие способности и обязательно составить ребенку компанию, чтобы сделать такое времяпрепровождение для него не только полезным, но и веселым.



**(Уважаемые родители, не забываем повторять движения вальса.)**

**"Дорожка"**(один такт). Движение выполняется вперед и назад с продвижением по Л.Т. или по небольшому кругу. Дорожка состоит из трех поступательных шагов. Дорожка вперед. И.П. – 3п (П.Н. впереди). «Раз» - шаг П.Н. вперед с носка на всю ступню; «два» - шаг Л.Н. вперед на низкие полупальцы; «три» - шаг П.Н. вперед с носка на всю ступню. Дорожка назад. И.П. – 3п (Л.Н. впереди). «Раз» - шаг П.Н. назад с подушечки на всю ступню; «два» - шаг Л.Н. назад на низкие полупальцы; «три» - шаг П.Н. назад с подушечки на всю ступню.

С уважением педагог дополнительного образования - Ефанова Т.В.



15.04.2020.

Средняя группа

Уважаемые родители!

Сегодня я предлагаю вам

коммуникативную танец-игру «Здравствуй, друг!»

(муз. Песни «Капель» В.Алексеев)

(Найти эту музыку сможете например здесь -

<http://muzl0.ru/mp3/В.Алексеев/>)

**Потанцуйте вместе со своим ребенком.**

**Вступление и проигрыш:** (повороты)

**1 куплет:** Зашагали ножки прямо по дорожке. Гуляем  
врасыпную по залу

Весело гуляли и друга повстречали. Находим себе пару –  
друга

**Припев:** Здравствуй, здравствуй, милый друг! Пожимаем  
руки друг другу

Ты посмотри вокруг. Разводим руки в  
стороны

Ты мне только улыбнись! Улыбаемся друг другу  
Крепко обнимись! Обнимаемся

**Проигрыш:** кружимся в паре, держась за руки "Лодочкой"  
(2 и 3 куплеты - Повторяем движения первого куплета, хорошо,  
если в игре примут участие и другие члены семьи, пары  
меняются)





### "Покорители космоса"

12 апреля мы отмечаем День космонавтики. Этот день выбран не просто так: 12 апреля 1961 г. Юрий Гагарин выполнил первый в мире орбитальный полет вокруг Земли.

Это событие стало прорывом в изучении внеземного пространства, дало начало его масштабному исследованию, и о первом в мире космонавте узнал весь мир.

Предложите ребенку тоже полететь к звездам, как Юрий Гагарин.

А в помощь Вам будет музыкальная игра "Я - ракета".

Выполняйте движения вместе с ребенком.

Вот мы и космическом пространстве! Вот они звезды и планеты, они нам светят и просят поиграть. Помогать

вам будет музыкально-ритмическая игра "Я,

ракета" (Источник - [YouTube](#))

Нарисуйте с ребенком "космический" рисунок.



*13 апреля.*

Советы хореографа для родителей детей средней группы.

Уважаемые родители, продолжаем наши домашние занятия по хореографии. Сегодня, я предлагаю вам превратиться в доброго сказочника. К каждому танцевальному этюду и игре нужно придумывать сказку или сюжет, который сможет заинтересовать и таким образом удержать внимание малыша. Все танцевальные этюды, которые вы будите разучивать со своим ребенком должны быть предложены в игровой форме с использованием известных образов (паровозик, самолеты, куколки, зайчики, мишки и так далее...) и с сюжетом для лучшего понимания ребенком: что ребенок слышит - то он и передает своим телом.

Учим детей выполнять элементарные танцевальные движения:

- Различные виды хлопков в ладоши и по коленям
- Полуприседания с поворотом вправо и влево
- Покачивания с ножки на ножку
- Прыжки на двух ногах
- Притопы одной ногой и попеременно
- Кружения по одному и в парах
- Выполнять упражнения с атрибутами

Сегодня я хочу предложить вам в помощь несколько подвижных игр.





## **«Разминка»**

**( движения выполняем согласно тексту игры)**

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук!

## **Игра «Мячик - невидимка»**

**(Предложить ребенку "взять в руки невидимый мяч")**

Мячик ,какой – круглый,

Мячик вырос, (берем ребенка за руки



а если у малыша есть братик или сестричка, "мячик" будет еще больше, игра получится еще веселее)

Мячик **медленно** катится – (кружимся, держась за руки)

Мячик **быстро** покатился – (мелким бегом, все так же держась за руки.)

Мячик катился и прикатился в волшебный лес: и кого он там встретил?.....



## Танцевально образное перевоплощение

### «Лесные друзья»

Вот идет медведь. Он тяжело шагает, переваливается с ноги на ногу, лапы расставил в стороны.

(Ребенок выполняет упражнение «Мишка косолапый» - это ходьба на внешней стороне стопы с характерными руками)

Следом шагают цапли (упражнение «Цапля»: идем с высоко поднятыми



коленями, руки вытянули в сторону.)

Позади всех прыгают зайчики.

(Выполняем прыжки, изображая зайцев. Руками сначала показываем какие у зайцев лапки, а потом ушки..)

А за зайцем крадется лисичка

(Попросите своего малыша изобразить лисичку, как она ходит, как выглядывает из-за дерева и т.д....)

Мяч веселый наш устал,  
Домой скорее поскакал,  
А дома вот каким маленьким стал







### ("Обнимашки")

Уважаемые родители, было бы не плохо, если бы все эти этюды сопровождалась музыкой, конечно, для этого необходима небольшая подготовка, но и подбирать музыку вы можете вместе с ребенком "Посоветуйтесь" с ним под какую музыку выходит медведь, заяц и т.д.. . Кроме того вы можете взять любых других животных, по вашему выбору. Рекомендую - Песни Литл Бэйби Бам Детские Стишки Уверена, и подготовка и само занятие поднимет у всей вашей семьи настроение. Здоровья вам и нашим малышам.



Идет бычок, качается,



(Переступаем с ноги на ногу, отрывая ногу от пола, носочек тянем)

Вздыхает на ходу:



(Высоко поднимаясь на носочки делаем глубокий вдох и выдох - 2 раза)

- Ох, доска кончается,



(Правый носочек прижали к коленке, слегка покачиваясь)

Сейчас я упаду!



("Спрятались")

*Повторить получившуюся композицию под любую веселую детскую инструментальную музыку (Интернет - ваш помощник)*





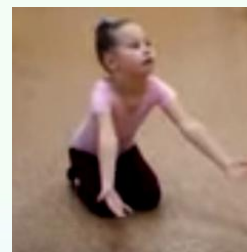
## "Наша Таня..."

Наша Таня громко плачет:



*(Кулачками, не касаясь лица, изображаем как Таня плачет)*

Уронила в речку мячик.



*((Вытягиваем ручки вперед, пальчики сомкнуты)*

Тише, Танечка, не плачь:



Не утонет в речке мяч.

*(Выполняем движение "Мячик", прыгаем на носочках в полуприсяде)*

*Повторить получившуюся композицию под любую детскую инструментальную музыку (Интернет - ваш помощник)*



**09.04.2020**

Рекомендации:

Учить детей слушать и различать музыку контрастного характера; развивать эмоциональную отзывчивость детей; развивать ассоциативное мышление; совершенствовать умение двигаться и ориентироваться в пространстве.

***Включать больше веселых мелодий из мультфильмов.***

**«Веселые зверушки»**

Задачи:

Учить воспринимать образное содержание музыки; развивать танцевальные способности, чувство ритма; реагировать на темповые и динамические изменения в музыке сменой характера движений.

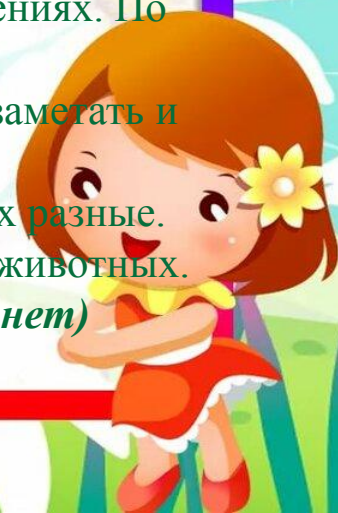
Закрепить музыкально-двигательные образы. Воспитывать любовь к природе.

Ход:

Включать разные мелодии, ребенок танцует, изображает животных.

Рекомендации:

Совершенствовать умение вслушиваться в музыку, определять ее характер, выразительно передавать его в движениях. По ходу игры можно рассказать ребенку, что звери умеют и рычать, замечать и путать следы. И какие они разные по характеру, и повадки у них разные. Можно использовать картинки с изображением животных.  
***(Подобрать музыку вам поможет интернет)***





08.04.2020

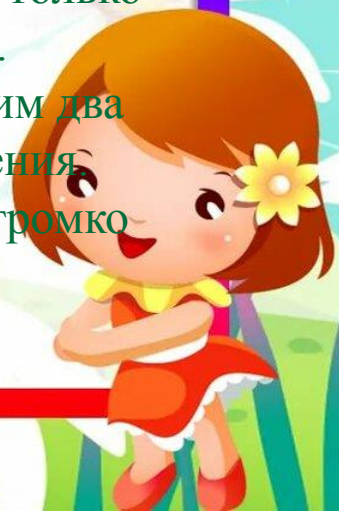
## Советы хореографа

### "Танцевать с детьми полезно и весело"

Уважаемые родители!

Есть книжки, которые любят все дети. Среди этих книжек – стихи **Агнии Барто**. Понятные, веселые и интересные стихи. Поэтесса отлично знает все детские проказы, маленькие хитрости, и умеет весело обо всем рассказывать, и может весело пошутить. Стихи **Агнии Барто** помогают детям радостно воспринимать окружающий мир. Дети любят эти стихи за то, что перед ними, как в волшебном зеркале, отражены их детские годы, они сами, восприятие мира, переживания, чувства, мысли. Стихи Агнии Барто не только уникальны, но и универсальны. Их можно не только с удовольствием читать, но и под эти замечательные стихи можно придумать со своим ребенком целый танец. Попробуйте повторить мои рекомендации и вы сами в этом убедитесь. Поверьте это доставит удовольствие не только вашему малышу, но и вам самим.

Итак приступаем, сегодня мы вспомним два любимых нами с детства, стихотворения "Идет бычок, качается" и "Наша Таня громко плачет"



07.04.2020г.

## Рекомендации хореографа родителям детей старшей группы.

Уважаемые родители! Очень интересно наблюдать, как совсем еще маленькие детки делают свои первые шаги в хореографии. А для того чтобы заинтересовать и увлечь малышей предлагаю музыкально-танцевальные игры с основами хореографии.

(Пусть это не будет занятием. Потанцуйте, поиграйте вместе с ребенком!)

### «Весело-грустно»

Задачи:

Учить выполнять музыкально-ритмические движения самостоятельно,  
развивать слуховое внимание, быстро реагировать на окончание музыки.

Учить детей выражать эмоции мимикой. Использовать элементы пантомимы.

Воспитывать проявление чувств. Учить выражать эмоции застенчивых, замкнутых детей.

Ход:

Включить музыку. Ребенок исполняет свой этюд, импровизирует.

Спрашивать у ребенка «какая музыка?» Грустная или веселая, печальная или радостная?

Расскажите, какие эмоции, чувства она вызывает у тебя?

Что тебе хочется делать под эту музыку?

Прыгать, скакать или постоять и подумать.

