ТАНЕЦ – ЭТО ЗДОРОВО.

Мы живём во времена бурного развития гиподинамии, когда дети волей-неволей становятся заложниками быстро развивающихся технологий – это приводит к недостатку двигательной активности и отражается на состоянии их здоровья. Ухудшается не только физическое, но и психологическое здоровье детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким (а это возможно тогда, когда «тело» и «дух» находятся в гармонии) необходимы меры целостного развития личности  ребёнка.

Детство особенно восприимчиво к прекрасному – музыке, танцу. И это позволяет смотреть на музыкально-ритмическое воспитание дошкольников как на важный и нужный процесс развития детей.

В танце ребёнок проявляет свои способности, свою творческую активность, развивается его фантазия. Занимаясь танцами, ребёнок удовлетворяет свою естественную потребность в движении -- это помогает снять психологическое и мышечное напряжение, выработать уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с характером музыки, отражать музыкальные образы. Также занятия помогают воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

В настоящее время внимание детей и педагогов привлекают современные музыкальные ритмы, новые танцевальные движения. Иногда даже приходится сталкиваться с тем, что дети, наблюдая в быту танцы взрослых, подражают самым худшим образцам их исполнения (кривляются, грубо, немузыкально танцуют). Это вызывает большую тревогу, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы эстетического и музыкального вкуса. Поэтому при составлении танцев для детей дошкольного возраста необходимо руководствоваться некоторыми художественными и педагогическими требованиями:

* каждый танец должен иметь яркое эмоциональное содержание *(это поддерживает интерес);*
* танец должен быть очень концентрированным, компактным *(большое количество фигур утомляет детей);*
* танцы должны быть доступны детям, отвечать их техническим возможностям *(иначе обучение превратится в тренаж, заучивание и потеряет свою воспитательную ценность);*
* включать в танцы обязательные для дошкольников программные танцевальные навыки *(пружинки, поскоки, шаги галопа, приставной шаг, ритмические хлопки, притопы и др.);*
* также надо учитывать психофизические особенности детей-дошкольников, следить за распределением физической нагрузки.

Дети от природы наделены яркими способностями, надо лишь постараться как можно раньше создать благоприятные условия для их развития.

Далее предлагаем вашему вниманию разработки танцевальных композиций для детей среднего возраста, которые помогут создать радостное настроение на детском празднике.

СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК

*(танцевальная композиция с жёлтыми воздушными шарами)*

*«Солнечный зайчик», музыка Д.Тухманова*

Исходное положение – *дети стоят в колонне, каждый ребёнок держит в ладошках перед грудью воздушный шарик.*

*Можно разложить шарики у центральной стены: детям так удобнее быстро подготовиться к выступлению; одновременно это украсит зал.*

Вступление – *дети, передвигаясь по кругу, выполняют лёгкий бег.*

Текст

1,2,3,4,5 – *перестраиваются врассыпную, останавливаются лицом к*

 *зрителям*

1 часть:

Раз, два, три, четыре, пять – *выполняют «пружинку» с поворотом вправо*

Вышел зайчик погулять. *и влево (4 раза); выпрямиться*

Зайчик. *– слегка подбросить шарик вверх, невысоко; так, чтобы*

 *успеть поймать и перейти к выполнению следующего*

 *движения*

Он по стенам ловко скачет, -- *подпрыгивают, отталкиваясь носочками (8 раз);*

Может влезть на крышу дачи. *остановиться*

Зайчик. *– слегка подбросить шарик невысоко вверх*

2 часть:

Ни лисицы, ни волчицы -- *повторяются движения 1 куплета*

Храбрый зайчик не боится.

Зайчик.

Он боится только тучи,

Не встречаться с нею лучше.

Зайчик.

Зайчик.

Инструментальная вставка – *встают на носочки, поднимают шарик над головой, кружатся (1 оборот), приседают и прячутся за шариком.*

3 часть:

Если солнышко зайдёт, -- *слушают, сидя на корточках*

Храбрый зайчик пропадёт.

Солнечный зайчик – *встают во весь рост, вытягивают руки с шариком*

Солнечный зайчик *вверх, выполняют наклоны вправо-влево, покачивая*

 *шариком*

Инструментальная вставка:

А – *шарик держат перед грудью, прыгают на носочках 8 раз; затем 2 раза*

 *подбрасывают и ловят шарик*

Б *– выполняют кружение (1 оборот) на прыжках; остановиться; 2 раза*

 *слегка подбрасывают и ловят шарик*

А1 = А – *движения повторяются*

Б1 = Б – *движения повторяются*

Солнечный зайчик, -- *встают во весь рост, вытягивают руки с шариком*

Солнечный зайчик, *вверх и выполняют ритмичные наклоны вправо-*

 *влево, покачивая шариком над головой*

Солнечный зайчик. -- *выполняют кружение (1 оборот) на носочках;*

 *останавливаются лицом к зрителям*

Текст

Солнечный зайчик. *– протянуть шарик зрителям и чуть наклониться.*

 *В таком положении дослушать текст до конца.*

ПЕСЕНКА КУКЛЫ

*(танцевальная композиция для девочек)*

*«Песенка куклы» музыка С.Соснина, слова Ю.Каринец*

Исходное положение – *девочки стоят в колонне (или в кругу, в зависимости от размеров зала); руки придерживают края юбочек.*

1 куплет:

Мы народ особый – куклы – *идут по кругу вправо на носочках*

Посмотри, посмотри.

Как танцуем мы по кругу? *– останавливаются, поворачиваются лицом*

Раз, два, три. Раз, два, три.  *в круг*

Без конца менять наряды *-- выполняют «пружинку» с поворотом вправо-*

Нам не лень, нам не лень.  *влево*

Принимать гостей мы рады *-- кружатся на носочках (1 оборот)*

Каждый день. *-- остановиться лицом в круг, опуститься на*

 *пятки.*

2 куплет:

Мы готовы есть печенье *-- двигаются врассыпную на носочках*

Каждый день, каждый день.

Отмечать свой день рожденья

Каждый день.  *– остановиться лицом к зрителям*

Можем мы в тазу купаться  *-- вытягивают правую ногу вперёд носок-пятка,*

В день сто раз.  *топают (1-2-3), так же с левой ноги*

Засыпать и просыпаться  *-- кружатся на носочках (1 оборот),*

Каждый час.  *останавливаются лицом к зрителям*

3 куплет:

Можем прыгнуть мы с дивана *– приседают, выполняют прыжок*

 *с продвижением вперёд*

Прямо в лес.  *– приседают ниже (как будто приземлились)*

И подняться, как ни странно,  *-- выпрямляются, встают на носочки,*

До небес.  *поднимают руки вверх*

На Луну летать в ракете  *-- выполняют «пружинку» с поворотом вправо-*

 И на Марс.  *влево*

Мы на всё готовы, дети,  *-- кружатся на носочках (1 оборот),*

Ради вас.  *придерживают края юбочки*

Мы на всё готовы, дети, *-- правую руку слегка прижать к груди, затем*

Ради вас. *левую, протянуть раскрытые ладони*

 *к зрителям и чуть наклониться вперёд.*