УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ДОНЕЦКА МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ШКОЛА ИСКУССТВ №2 Г. ДОНЕЦКА»

**НАЧИНАЮЩЕМУ ПЕДАГОГУ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ХОРЕОГРАФИЯ»**

 методические рекомендации

 преподавателя высшей категории,

 преподавателя-методиста

 отделения хореографии,

 муниципального бюджетного учреждения

 дополнительного образования

 «Школа искусств № 2 г. Донецка»

 Кокиной Людмилы Васильевны

Донецк - 2024

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Вступление

I. Методические рекомендации для начинающего педагога по

хореографии

* 1. Основы организации уроков и занятий по хореографии
	2. Методы и средства обучения хореографии для начинающих

педагогов

II. Психологические аспекты работы с детьми и подростками в хореографии

* 1. Подготовка к выступлениям и конкурсам в области хореографии

III. Оценка и коррекция успехов обучающихся, подходы и практические советы

Заключение

Список используемой и рекомендуемой литературы

Приложения

**ВСТУПЛЕНИЕ**

Хореография – это искусство, которое помогает приобрести уверенность в себе, развить свои творческие и физические навыки.

Танец – это творческий процесс. Использование творческого воображения учащихся и их умение придумывать и выполнять что-то оригинальное позволяет превратить занятия хореографией в самую приятную деятельность. Хореографическое воспитание имеет значимую роль в физическом и в нравственном становлении личности ребенка, что является важной целью всего процесса обучения и эстетического воспитания. Методические рекомендации начинающим педагогам-хореографам разработаны на обобщении личного опыта и направлены на решение отмеченных трудностей.

Главная цель данных рекомендаций – помочь начинающему педагогу-хореографу правильно выстроить и организовать образовательный процесс, способствовать повышению эффективности обучения и профессионального уровня танцевального коллектива.

В начале пути каждого педагога дополнительного образования по хореографии стоит ряд целей и задач, требующих особого подхода и умений. Как правильно составить учебную программу, мотивировать учеников и развивать их творческие способности? Ответы на эти вопросы помогут начинающему педагогу не только эффективно обучать, но и вдохновлять своих учеников, пробуждая в них любовь к искусству танца.

В данной работе я предлагаю конкретные методические рекомендации, которые будут полезны начинающим педагогам по хореографии. Рассмотрим основные аспекты подготовки и проведения занятий, а также способы формирования творческой атмосферы в классе.

Эти рекомендации помогут вам не только организовать процесс обучения на высоком уровне, но и достичь значимых результатов в профессиональной деятельности.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ХОРЕОГРАФИИ**

Дополнительное образование по хореографии – это не просто обучение технике танца, но и формирование целостной творческой личности, способной через телесное выражение раскрывать глубинные аспекты культуры и искусства. Начинающему педагогу важно понимать, что его роль выходит за рамки обычного процесса обучения; в его обязанности входит вдохновение, мотивация и поддержка каждого ученика, а также создание благоприятной творческой атмосферы.

Первое, с чем столкнется начинающий педагог – это разнообразие танцевальных стилей и направлений, каждое из которых требует уникального подхода в обучении и педагогике. Необходимо быть не только технически подкованным в выбранных направлениях, но и постоянно развиваться профессионально, изучая новые стили и методы работы. Это поможет не только держать профессиональный уровень на высоте, но и поддерживать интерес учеников, сделав процесс обучения увлекательным и эффективным.

Важно также осознавать психологический аспект работы с детьми и подростками. Танцы могут стать мощным инструментом самовыражения и самореализации для обучающихся. Главная задача – создать безопасную и поддерживающую обстановку, где каждый ребенок может чувствовать себя свободным и уверенным в своих возможностях. Это включает в себя не только обучение технике танца, но и воспитание уважения к собственному телу и телу других участников.

Также ключевым моментом является разработка учебной программы, которая должна быть гибкой и адаптированной под возможности и интересы учащихся. Начинающему педагогу важно научиться чувствовать группу, определять её потребности и особенности, адаптируя образовательный процесс таким образом, чтобы он стимулировал развитие и прогресс каждого обучающегося.

Одним из ключевых навыков для успешной работы является умение организовывать своё время и пространство. Планирование уроков, выбор подходящих музыкальных и танцевальных материалов, подготовка зала – все это играет важную роль в создании оптимальной учебной среды.

Эффективное использование всех ресурсов, включая музыку, помещение и даже визуальные материалы, может значительно повысить качество обучения и обеспечить лучшую цепочку обратной связи между обучающимся и педагогом.

Каждый педагог-хореограф непрерывно учится, адаптирует подходы и методы, инкорпорирует в свою работу новые идеи и технологии, что является неотъемлемой частью профессионального развития. Это, безусловно, требует времени и усилий, но именно такой подход позволяет достигать высоких результатов в работе и, что наиболее важно, дарить радость танца каждому обучающемуся.

* 1. **Основы организации уроков и занятий по хореографии**

Важнейшая задача начинающего педагога дополнительного образа по направлению «хореография» заключается в грамотной организации учебного процесса, который должен способствовать развитию как технических навыков танца, так и художественного восприятия у детей. Основу подготовки занятий составляют последовательность, структура урока и методы обучения, адаптированные к возрасту и уровню подготовки обучающихся.

Первым шагом является разработка детального плана урока. Он должен включать в себя различные компоненты: разминку, основную часть и заключительную. Разминка в начале занятия подготавливает тело к нагрузкам и помогает предотвратить травмы. Она должна быть не просто физической подготовкой, но и способствовать установлению контакта с учащимися. В основной части занятия рекомендуется комбинировать технические упражнения и элементы, направленные на развитие творческих способностей обучающихся. Заключительная часть должна содействовать восстановлению и релаксации после активных упражнений.

Выбор методов и подходов преподавания должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося. Например, использование игр может сильно мотивировать младших школьников, в то время как подростки обычно требуют более серьёзного подхода с акцентом на самостоятельной творческой работе. Важно также учить детей ценить работу в команде, так как коллективные действия способствуют не только развитию навыков социализации, но и помогают осваивать элементы работы в ансамбле.

Для эффективности преподавания значимо регулярно использовать обратную связь, которая будет стимулировать учащихся к самосовершенствованию и более глубокому пониманию учебного материала. Это может быть, как устная похвала и конструктивная критика, так и письменные комментарии по результатам выполнения заданий.

Также важно поддерживать высокий уровень энергии и вовлечённости учащихся на протяжении всего урока. Использование музыкального сопровождения, которое соответствует теме и динамике занятия, может значительно повысить интерес и активность учащихся.

Учитывайте, что музыка должна быть не только красивой, но и функциональной, помогая поддерживать ритм и создавая нужное настроение.

Структура и содержание урока должны всегда адаптироваться под текущие задачи и ожидания. Постоянное разнообразие в методах обучения и предложенных активностях предотвратит рутину и утомление, что особенно критично для поддержания интереса учащихся дополнительного образования. Необходимо стремиться к тому, чтобы каждое занятие было не только обучающим, но и вдохновляющим.

* 1. **Методы и средства обучения хореографии для начинающих педагогов**

В обучении хореографии начинающим педагогам важно овладеть эффективными методами и средствами, которые помогут достичь успеха в работе с обучающимися. Основные из них включают технические упражнения, использование визуальных и аудиальных материалов, а также создание мотивационной среды.

*1. Основные позиции и позы.* Важно начинать обучение с базовых позиций рук и ног классического танца или других стилей танца, в зависимости от направления хореографии. Правильное освоение этих позиций поможет ученикам улучшить баланс, координацию и силу. Подчеркивание значимости правильного положения ног, распределения веса тела и держания спины является критически важным.

*2. Техника движений.* Следующим шагом будет обучение основным танцевальным движениям, у станка и на середине зала. Важно научить обучающихся правильному исполнению каждого движения, с акцентом на плавность и контроль. Основа любого танца – это техника. Для начинающих обучающихся важно разработать систему упражнений, которая постепенно наращивает сложность и углубляет понимание основных движений. Начать можно с простых элементов: позиции ног, рук, основных шагов и поворотов. Важно обеспечить чёткость исполнения каждого движения, что требует постоянной практики и повторения. Практика начинается с медленного исполнения для глубокого понимая механизмов и деталей каждого движения, затем постепенно ускоряя темп и усложняя комбинации.

*3. Разработка комбинаций.* После того как ученики освоят отдельные технические элементы, начинающий педагог должен начать сочетать эти элементы в более сложные комбинации. Это помогает педагогу не только улучшить понимание потока и ритмической структуры танца, но и учиться выражать эмоции через движение. Планирование занятий должно включать поэтапное наращивание сложности комбинаций, что способствует лучшему закреплению материала.

*4. Использование музыки.* Музыка является неотъемлемой частью танца, и правильный выбор музыкальных композиций может значительно повысить эффективность обучения. Педагогу важно выбирать такую музыку, которая подходит к техническому уровню учеников и стилю танца, чтобы она помогала им лучше чувствовать ритм и динамику танца.

Педагог должен обладать умением находить и выбирать музыкальные произведения, которые будут способствовать лучшему восприятию и исполнению танцевальных элементов.

*5. Коррекция и обратная связь.* Обучение техническим аспектам хореографии требует постоянной коррекции и предоставления обратной связи ученикам. Начинающий педагог должен научиться точно и конструктивно указывать на ошибки и предлагать способы их исправления. Эффективное обучение невозможно без систематической и конструктивной обратной связи. Особое внимание следует уделить индивидуальному подходу к каждому обучающемуся, ведь у каждого, свой темп обучения и уникальные физические возможности.

Педагог должен уметь точно и понятно объяснять ошибки и недочёты, а также поощрять достижения учеников. Регулярный анализ исполнения учащихся помогает им совершенствовать технику и эмоциональное выражение в танце.

*6. Индивидуальный подход.* У каждого обучающегося свой темп обучения и способности к восприятию информации. Некоторым нужно больше времени на отработку базовых элементов, в то время как другие быстрее переходят к сложным комбинациям. Педагогу важно учитывать эти особенности и адаптировать учебный процесс под обучающихся, возможно, варьируя методы и инструменты обучения.

*7. Игровые методы.* Применение игровых форм и элементов на занятиях по хореографии способствует повышению интереса и вовлеченности детей. Игры могут включать элементы соревнований, творческие задания на сочинение танцев или использование аксессуаров, что делает процесс обучения не только полезным, но и увлекательным.

*8. Визуальные материалы.* Визуализация является мощным инструментом в обучении танца. Использование видео демонстраций, фотографий и схем помогает учащимся лучше понять и запомнить движения и комбинации. Также это может служить дополнительным источником вдохновения и мотивации для учеников.

*9. Пространственная организация.* Эффективное использование танцевального пространства является ключевым в обучении хореографии. Педагог должен учить не только технике движений, но и способам правильного использования пространства сцены. Это включает упражнения по формациям, перемещениям и групповым динамикам.

*10. Безопасность.* Наконец, необходимо всегда помнить о безопасности. Это включает грамотно выстроенную разминку и заключительную часть, обеспечение безопасного пространства для танца, и изучение обучающимися, как избежать травм.

Зная и правильно применяя эти методы, начинающий педагог сможет эффективно обучать детей, развивая их технические навыки, чувство ритма и артистизм. Обучение хореографии требуют не только умений и знаний от педагога, но и терпения, внимательности к деталям и умения вдохновлять учеников на постоянное развитие и самосовершенствование.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ В ХОРЕОГРАФИИ**

Работа с детьми и подростками в области хореографии требует от педагога не только профессиональных навыков, но и определенных психологических знаний. Этот аспект особенно важен, так как танцы тесно связаны с эмоциональным выражением и самовыражением учащихся.

Во-первых, важно построение доверительных отношений между педагогом и обучающимися. Создание такой атмосферы способствует не только лучшему усвоению материала, но и психологическому комфорту детей. Педагогу следует уделять внимание индивидуальным особенностям каждого ребенка, его эмоциональному состоянию и уровню мотивации. Это поможет вовлечь учащихся в процесс обучения и стимулировать их к достижению лучших результатов.

Важно также учитывать возрастные особенности детей и подростков. Младшие школьники обычно нуждаются в игровой форме обучения и постоянной эмоциональной поддержке. В то время как подростки могут проявлять стремление к самостоятельности, что требует от педагога более гибкого подхода, включая обсуждение целей и перспектив, которые предоставляет танцевальное искусство.

Обратная связь играет ключевую роль в обучении танцам. Педагог должен научиться выражать свою критику конструктивно, оставляя место для самооценки обучающегося. Поощрение и похвала должны идти вместе с указанием на аспекты, требующие доработки. Такой подход поможет обучающимся не бояться делать ошибки и видеть в них возможности для роста и развития.

Учитывая высокие эмоциональные и физические нагрузки в хореографии, важно научить детей адекватно реагировать на стресс и усталость. В этом может помочь введение элементов релаксации и само регуляции в образовательный процесс, например, методов дыхательных упражнений или медитации. Такие практики способствуют не только восстановлению после физических нагрузок, но и формированию у ребенка способности контролировать своё эмоциональное состояние.

Педагогу также необходимо быть в курсе таких аспектов, как танцевально-специфическая психология, подходы к управлению ансамблем, вовлечение родителей в образовательный процесс и умение справляться с конфликтами в коллективе. Эти знания помогут эффективно управлять группой и создавать продуктивную рабочую атмосферу, которая будет способствовать общему успеху и развитию детей.

Комплексное понимание психологических аспектов занятий хореографией и умение применять это знание на практике являются ключевыми для успеха педагога дополнительного образования в данной области. Вовлеченность, гибкость и стратегическое мышление помогут начинающему педагогу стать не только наставником в искусстве танца, но и настоящим наставником в жизни своих обучающихся.

* 1. **Подготовка к выступлениям и конкурсам в области хореографии**

Подготовка к выступлениям и конкурсам в области хореографии является важной составляющей работы педагога дополнительного образования по направлению «хореография». Этот процесс требует не только высокого уровня профессиональных навыков, но и психологической подготовки учащихся, умения организовать репетиционный процесс, поддержать и мотивировать участников.

*1. Планирование репетиций.* Заблаговременное планирование репетиционного процесса – ключ к успешному выступлению. Определить количество необходимых репетиций, учитывая возрастную категорию участников и сложность постановки. Разработать календарный план с учетом всех этапов подготовки: от освоения основной хореографической постановки до доведения номера до сценической зрелости. Не забывать оставлять время на коррекцию ошибок и повторение сложных элементов.

*2. Формирование артистического образа.* Работа над созданием образа для каждого участника выступления важна не менее, чем техническая подготовка. Нужно обсуждать с учащимися идею каждого танцевального номера, его эмоциональный настрой и историю, которую они должны рассказать через танец. Эта работа помогает участникам лучше понять и чувствовать музыку и движения.

*3. Выбор костюмов и реквизита.* Подбор костюмов и реквизита должен соответствовать стилю танца и характеру исполнения. Костюмы не должны стеснять движения или отвлекать танцоров. Надо уделять особое внимание качеству материалов и надежности креплений, чтобы избежать непредвиденных ситуаций на сцене.

*4. Психологическая подготовка.* Настрой обучающихся на успех, обсуждение стратегии преодоления волнения перед выступлением и методы релаксации и концентрации – это важные аспекты перед любым выходом на сцену. Важно, чтобы каждый танцор чувствовал поддержку как со стороны педагога, так и со стороны участников по сцене.

*5. Генеральная репетиция.* Перед основным выступлением обязательно нужно провести генеральную репетицию номера на сцене, на которой будет проходить выступление. Это позволит участникам адаптироваться к пространству, понять особенности освещения и акустики помещения. Проведение репетиции также дает возможность выявить и немедленно устранить возможные технические и организационные проблемы.

*6. Обратная связь и коррекция.* После каждой репетиции важно проводить анализ выполненной работы. Давать конструктивную обратную связь каждому участнику, подчеркивая старание и успехи, а также точно указывать на моменты, требующие доработки. Мотивировать их видеть ошибки как возможность для развития и улучшения.

*7. Документация и анализ.* Ведение записи всех этапов подготовки к выступлению помогает анализировать прогресс группы и корректировать обучающий процесс в будущем. Обращать внимание и учитывать индивидуальные достижения и трудности каждого обучающегося для адаптации методик обучения.

Подготовка к конкурсам и выступлениям – это комплексная задача, которая требует внимания к мелочам, умения работать с группой и индивидуально подходить к каждому обучающемуся. Задача педагога не только научить технике танца, но и помочь участникам выразить себя через искусство, научиться работать в команде и обрести уверенность в своих силах.

**ОЦЕНКА И КОРРЕКЦИЯ УСПЕХОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОДХОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ**

Оценка и коррекция успехов учащихся в хореографии – это ключевые аспекты в деятельности педагога, направленные на развитие танцевальных навыков и умений обучающихся. Оценочная система должна быть объективной, систематической и понятной как для обучающихся, так и для их родителей.

Первым шагом в оценке является четкое определение критериев успеха, которые должны включать техническое исполнение движений, артистичность, способность к импровизации, умение работать в коллективе и индивидуальное творчество. Эти критерии должны быть адаптированы к возрасту обучающихся и уровню их подготовки.

Полезно ввести систему регулярной обратной связи, куда входят не только исправления в процессе занятий, но и более формальные оценивания, такие как промежуточные демонстрации или мини-концерты. Это помогает детям видеть свой прогресс и понимать, над чем им еще предстоит поработать.

Помимо традиционных методов оценки, важно использовать и современные подходы, например, видеоанализ. Записывая танцевальные упражнения и композиции, педагог может вместе с детьми анализировать выполненные движения, выявлять ошибки и тонко корректировать технику исполнения. Это также способствует развитию самоанализа и самокритичности у обучающихся.

Еще один важный аспект — это индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Важно учитывать личные особенности, склонности и потенциал каждого, адаптируя обучающие задачи и ожидания по мере их развития. Это может включать разработку персональных учебных планов или использование дифференцированных заданий, которые помогут каждому обучающемуся максимально реализовать свой потенциал.

Коррекция успехов включает не только исправление ошибок, но и мотивационную поддержку. Похвала на публике и конструктивная критика наедине могут заметно повысить уровень самооценки и вовлеченность учащихся. Педагог должен стать для них не только инструктором, но и ментором, который поддерживает и вдохновляет на новые достижения.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Начиная работать с детским коллективом, важно правильно оценивать их возможности. Одним из важных факторов успешного занятия является правильно спланированный учебный процесс. Занятия должны проходить в удобном темпе для детей. Материал должен соответствовать их возрасту и способностям. Танцевальный материал должен быть подобран с учетом возрастных и физических особенностей группы. Грамотное и логическое сочетание выше перечисленного, поможет молодому специалисту достичь максимальных результатов в профессиональной деятельности и повысить профессиональный уровень своего хореографического коллектива.

Оценка и коррекция успехов — это динамичный процесс, который требует от педагога не только профессиональных навыков, но и глубокого понимания психологии обучающихся. Использование всего спектра методов и подходов позволит создать эффективную и стимулирующую обучающую среду, где каждый учащийся сможет достичь своих лучших результатов в мире хореографии.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Базарова Н. Классический танец - М., Искусство, 1975;

2. Дьяченко В.К. Организационная структура учебного процесса и ее развитие. М.1989. - 160с.;

3. Иванов С.В. Типы и структура урока. М. 1952. – 151с.;

4. Немов П. С. Психология. М., «Владос», 1998

5. Подласый И.П. Педагогика. - М: Владос, 2001.

6.Станкин М.И. «Психолого-педагогические основы физического воспитания». Издательство «Просвещение», 1987.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

*Разминка* – это необходимая часть урока. Не выполняя разминку на занятиях хореографии большой риск получения травм мышц и сосудов, а также перегрузка сердечно-сосудистой системы.

Комплекс упражнений должен включать в себя: наклоны и перегибы корпуса, упражнения на разогрев стопы, шаги и прыжки, силовые упражнения. Важным фактором является выполнение «разогрева» сверху вниз.

*1 комплекс упражнений на разогрев корпуса:*

- наклоны головы (крестом) – вправо-влево, вперед-назад;

- круговые движения плечами вперед-назад;

- наклоны корпуса (крестом) – вперед-назад, влево-вправо;

- руки разведены в стороны, круговые вращения прямыми руками;

- круговые движения коленями;

- подъем на полупальцы;

- шаги на месте;

- прыжки по 6 позиции ног;

- подскоки;

- переход на шаг;

- приседания;

- планка.

*2 комплекс упражнений на разогрев корпуса:*

- ходьба на месте;

- марш по кругу;

- ходьба на носочках с высоко поднятыми руками;

- ходьба на пятках;

- галоп лицом в круг;

- галоп спиной в круг;

- танцевальный бег;

- подскоки;

- выпады вперед.

*3 комплекс упражнений на разогрев корпуса:*

Контактная разминка. Здесь уклон идет на взаимодействие учеников. Основная задача все время двигаться под музыку. Учитель лишь дает указания: быстро, медленно, мягко, резко, лежа на полу, в парах.

*4 комплекс упражнений на разогрев корпуса:*

Динамическая разминка.

- выпады вперед на каждую ногу;

- поднимание колен к грудной клетке;

- высокие махи ногой вперед;

- скручивание к бедру;

- прыжки с опора сидя;

- прыжки «лягушки»;

- отжимания от пола (от стены)

- бег на месте;

- упражнение «стульчик» у стены.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

1. *«Зеркало».* Дети делятся по парам. Один ребенок отражение другого. Четко проговаривается кто отражение, и что должен повторять движения за другим ребенком. Затем дети меняются ролями.

2. *«Скульптор».* Дети делятся по парам и определяют, кто будет номер 1(скульптор), а кто номер 2 (глина). Затем ведущий (педагог), дает задание, что скульптору нужно слепить из глины (волка, зайца и т.д.), затем ребята меняются ролями.

3. *«Ключик».* Дети садятся в круг. Выбирается ведущий, отходит в сторону и закрывает глаза. Педагог одному из оставшихся ребят дает ключик. Все кто остался в кругу прячут руки. Ведущий должен угадать с помощью изменения громкости музыки, где ключик.

4. *«День и ночь».* Когда включается музыка, наступает день. Дети танцуют, прыгаю, играют. Когда музыка остановилась – наступила ночь. Дети должны замереть на месте.

5. *«Зима и лето».* Дети делятся на две команды. Одной команде выдаются снежинки, а другой – цветочки. На медленную музыку выбегают снежинки и делают несколько движений подходящих под музыку, на быструю – цветочки, танцую в соответствии со своей музыкой.

6. *«Стоп-кадр».* Учащиеся двигаются в хаотичном порядке под музыку. Как только музыка останавливается, педагог задает тему и дети должны застыть в позе. По хлопку поза меняется. Так можно повторить несколько раз. Затем снова звучит музыка. Дети снова танцуют. Под каждую паузу меняется тема. В конце игры можно отметить лучших и сделать конкурс на лучший «кадр».

7. *«Сон».* Ребята удобно располагаться на полу, на ковриках. Закрывают глаза. Педагог задает тему (весна, осень, поход, прогулка в лесу, космос, море и др.) и включает соответствующую музыку. Дети должны в своём воображении нарисовать «картины». После учащиеся делятся своими сновиденьями.

8. *«Хоровод-знакомства».* Участники образуют круг и взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идет в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого из участников (в этот момент круг тоже прекращает движение). Делает поклон и передает платок. Игрок называет свое имя и после ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться, пока все не побывают в роли ведущего.

9. *«Все дело в шляпе».* Ребята строятся все в одну или две линии. Ведущий берет шляпу и передает ее из рук в руки. Как только включается музыка, тот у кого шляпа оказалась в руках, надевает ее, выходит вперед и импровизирует в характере с музыкой. Остальные дети хлопают, чтобы поддержать танцующего. Как только музыка затихает, танцующий возвращается на свое место и продолжается игра.

10. *«Игра знакомство».* Все учащиеся размещаются по кругу. На первом круге, все по очереди называют свое имя. На втором называют имена соседа справа и свое имя. На третьем кругу, называют имена соседа слева и справа, свое имя.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

1. *«Лодочка».* Как выполнять: лежа на спине, прямые ноги вместе, руки прямые вытянуты за головой; нужно напрячь пресс и поднять прямые ноги, голову и плечи сантиметров на пять от пола. Замереть. Тело должно принять форму банана, от пальцев рук до пальцев ног. Это лодочка.

2. *«Качели».* Положение «лодочка» держать не менее 30 секунд, а потом начать качаться, чтобы усилить интенсивность.

3. *«Березка».* Лежа на спине. Прямые ноги поднять вверх, руки поддерживать корпус под лопатками. Ноги прямые, носки натянуты.

4. *«Мостик».* Лежа на спине. Ноги согнуть в коленях поставить на стопы, на ширине плеч. Руки поднять за голову и ладошками прижать к полку. Опираясь на руки и ноги поднять тело.

5. *«Змейка».* Лежа на животе. Ноги вытянуты. Руки ладошками поставить под плечи. Опираясь на руки поднять спину.

6. *«Коробочка».* Из положения «змейка» согнуть ноги и тянуться к голове, а головой тянуться к ногам.

7. *«Корзинка».* Лежа на животе. Ноги согнуть и ухватить ладошками за носки. Вытянуть руки как можно выше, прогибая спину.

8.*«Кошечка».* Стоя на коленях. Руками поставить на пол. Выгибать спину вверх-вниз имитируя движения «злой» и «доброй» кошечки.

9.*«Ножницы».* Лежа на спине. Прямые ноги поднять вверх. Ноги разводить максимально в стороны и фиксировать на 10-20 секунд.

10. *«Русалочка».* Сидя на полу. Ноги прямые. Разводить носки в сторону (по 1 позиции ног), имитируя хвост русалки, фиксируя на 10 секунд и собирать обратно.

11. *«Ласточка».* Стоя на двух ногах. Руки отвести в стороны. По очереди поднимать прямые ноги вверх, сохраняя равновесие.

12. *«Бабочка».*Сидя на полу. Согнуть ноги и развести колени в стороны. Имитируя крылья бабочки «махать крыльями» и фиксируя в самом низком положении.

13. *«Переворот».* Из положения «березка», прямые ноги отвести за голову, сгруппироваться (подтянуть ноги к себе) и поднять корпус сев на ноги.

14. *«Шпагат».* Поперечный. Из положения стоя. Наклониться ладошками к носкам ног. Ноги можно слегка согнуть, упираясь руками в пол, ноги разводить точно в стороны. Стараясь как можно ниже опуститься. Продольный. Из положения стоя. Поставить руки с двух сторон от правой (левой) ноги. Опираясь на руки и на правую ногу, скользить левой ногой назад. Не теряя равновесие.