

Государственное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад № 115  
Невского района города Санкт-Петербурга

## «Танец - Кукляндия»

(методические рекомендации для родителей)

Составитель: педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Алексеева-Лапковская Анна Анатольевна

### Цель:

- научить детей исполнять танец «Кукляндия»

### Задачи:

- разучить движения танца;
- формировать умение выполнять изоляции (движения рук и ног в кукольном стиле с фиксациями в определенном положении);
- развивать физические данные ребенка, память, внимание;
- развивать координацию движений, музыкальный слух;
- развивать память на основе приема мнемотехники (слово = движение; текст песни = хореографическая связка);
- развивать образное мышление;
- вырабатывать легкость движений, осанку;
- воспитывать вежливое отношение к партнеру (партнерше)

Хореография – это мир красоты, движения, звуков, световых красок, костюмов, мир волшебного искусства. Занятия танцем способствуют физическому развитию детей, формируют правильную осанку, обогащают духовно, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, его творческих возможностей. Для ребенка-дошкольника характерны жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Успех работы с детьми-дошкольниками решается не количеством упражнений, игр, танцев, а умением привить любовь к занятиям хореографией. Можно сказать, что правильно организованная двигательная деятельность способствует формированию личности ребенка. Он приобретает такие качества как самостоятельность и активность. И в этом главная цель.

Занимаясь дома или на даче, лучше найти место с ровным полом или покрытием, не слишком скользким. Помещение должно быть проветриваемое. Если Вы можете найти для занятия зеркало в полный рост ребенка - это будет идеально! Такое зеркало лучше разместить рядом с монитором, на котором будет воспроизводиться видео разучиваемого танца.

Одежду необходимо подобрать такую, чтобы ребенку было удобно, и чтобы ребенку одежда нравилась - таким образом мы поддержим общий позитивный настрой. Обувь должна быть комфортная для постановки на полупальцы, - если дома нет балеток, то можно позаниматься и в носочках.

## **Ход занятия**

### **Разминка**

Каким бы видом танцев Ваш малыш не занимался, каждый раз перед началом занятий необходимо выполнить легкую разминку. Это первое и главное правило начала любого занятия танцами и ритмопластикой!

Разминка перед танцами – отнюдь не прихоть педагогов и инструкторов: она помогает разогреть мышцы и не травмировать их во время занятий, а также обеспечивает наиболее пластичное выполнение всех предложенных во время занятия танцевальных связок (из отдельных танцевальных движений складывается танцевальная связка, из танцевальных связок - танцевальная комбинация, из танцевальных комбинаций - танцевальная композиция или танцевальная постановка).

В качестве разминки можно использовать любое из предложенных ниже видео, - это цикл веселых разминок/зарядок с Осликом Иа:

**«Делай зарядку!»** - <https://youtu.be/DYNgdU457Wk>

**«Двигайся-замри!»** - <https://youtu.be/1j2YUL7SzAU>

**«Веселая зарядка!»** - <https://youtu.be/iLakWm4QQZc>

Чтобы собрать внимание ребенка и настроить его на «кукольный лад», стоит поиграть в игры. Например:

#### **Игра «Марионетка»**

**Цель:** развивать умение владеть своим телом, ощущать импульс.

**Ход игры:** участники стоят в рассыпную в свободной или в бй позиции (положение тела - стоя, спина ровно, ступни вместе параллельно друг другу, руки свободно опущены вниз вдоль туловища). По хлопку (можно по свистку, можно по любому другому четкому короткому звуку) ведущего участники должны очень резко принять какую-либо позу и замереть, по второму хлопку — быстро принять новую позу и т.д.

В игре должны участвовать все части тела, нужно так же менять положение в пространстве (лежа, сидя, стоя). Взрослые могут подсказывать ребенку новые положения/позы. Будет лучше, если Вы будете и сами играть вместе с ребенком.

#### **Игра «Надувная кукла»**

**Цель:** формировать умение напрягать и расслаблять мышцы, взаимодействовать с партнером, тренировать три вида выдыхания; действовать с воображаемым предметом.

**Ход игры:** участники распределяются на пары (Вы можете играть всей семьей, а можете играть с малышом только вдвоем). Один участник — надувная кукла, из которой выпущен воздух, он сидит на корточках, все мышцы расслаблены, руки и голова опущены; второй — «накачивает» воздух в куклу с помощью насоса;



наклоняясь вперед, при каждом нажатии на «рычаг», он выдыхает воздух со звуком «с-с-с-с», при вдохе — выпрямляется. Кукла, «наполняясь воздухом», медленно поднимается и выпрямляется — буквально до кончиков пальцев, — руки раскинуты вверх и немного скруглены над головой, голова прямо, тело напряжено, спина прямая, ноги жесткие, колени втянутые, пятки вместе, носочки врозь. Затем куклу сдувают, вытаскивают пробку, воздух выходит со звуком «ш-ш-ш-ш» — выдыхает Кукла, ребенок опускается на корточки, вновь расслабляя все мышцы. Затем участники меняются ролями. Можно предложить надувать куклу быстрее или медленнее, тогда и выдыхание должно менять свой темп и силу.

### Основная часть занятия

Теперь самое время пригласить ребенка в путешествие в страну Кукляндию. Спросите малыша, - как он думает, почему страна так называется? Есть ли у него любимая кукла? А что такое кукла?

Предложите ребенку посмотреть видео танца, исполняемое педагогом:  
<https://youtu.be/u1v-eDwK2qM>

### Проигрыш:

*16 счетов* – шаги на месте с высоким подниманием колен, руки двигаются разноименно

*16 счетов* – пружинка на месте вправо-влево, руки - «Пингвинчики» (руки вниз и чуть в стороны, с прямым локтем и сокращенной кистью), голова поворачивается вместе с корпусом  
На последние 2 счета – встать в подготовительную позицию = руки внизу скругленные, ноги – пятки вместе, носочки врозь

### 1 куплет:

Немало разных кукол есть на свете

1 - руки в 1 позиции = скругленные руки перед собой на уровне плеч

2 - правая рука в сторону = во 2 позицию; голова провожает взглядом движение руки

3 - руки в 1 позиции

4 - опустить руки в подготовительную позицию; голова провожает взглядом движение рук вниз

Немало разных кукол есть на свете	1 - руки в 1 позиции 2 - левая рука во 2 позицию; голова провожает взглядом движение руки 3 - руки в 1 позиции 4 - опустить руки в подготовительную позицию; голова провожает взглядом движение рук вниз
Глаза их удивления полны	1 - руки в 1 позиции 2 - правая рука во 2 позицию; голова провожает взглядом движение руки 3 - руки в 1 позиции 4 - опустить руки в подготовительную позицию; голова провожает взглядом движение рук вниз
(четыре счета без слов)	1 - руки в 1 позиции 2 - левая рука во 2 позицию; голова провожает взглядом движение руки 3 - руки в 1 позиции 4 - опустить руки в подготовительную позицию; голова провожает взглядом движение рук вниз
И верим мы, что куклы тоже дети	1 - руки в 3 позиции = скругленные руки над головой; голова провожает взглядом движение рук 2 - наклон корпуса вправо 3 - руки в 3 позиции; голова провожает взглядом движение рук 4 - опустить руки в подготовительную позицию; голова провожает взглядом движение рук
И верим мы, что куклы тоже дети	1 - руки в 3 позиции = скругленные руки над головой; голова провожает взглядом движение рук 2 - наклон корпуса влево 3 - руки в 3 позиции; голова провожает взглядом движение рук 4 - опустить руки в подготовительную позицию; голова провожает взглядом движение рук

Но только дети сказочной страны	<p>1 - руки в 3 позиции = скругленные руки над головой; голова провожает взглядом движение рук</p> <p>2 - наклон корпуса вправо</p> <p>3 - руки в 3 позиции; голова провожает взглядом движение рук</p> <p>4 - опустить руки в подготовительную позицию; голова провожает взглядом движение рук</p>
(четыре счета без слов)	<p>1 - руки в 3 позиции = скругленные руки над головой; голова провожает взглядом движение рук</p> <p>2 - наклон корпуса влево</p> <p>3 - руки в 3 позиции; голова провожает взглядом движение рук</p> <p>4 - опустить руки в подготовительную позицию; голова провожает взглядом движение рук</p>
<b>Припев:</b> Кукляндия, Кукляндия - волшебная страна	Попеременный подскок на левой и правой ноге 4 раза с высоким подниманием колена, руки на поясе, голова делает легкий наклон в сторону поднимаемого колена
Пусть вы о ней не знаете, но всё же есть она	<u>8 счетов</u> - бег с захлестом на месте, руки на поясе, голова смотрит прямо
Там кукольные лестницы, дома и города	<u>2 счета</u> - продолжаем бег с захлестом на месте Затем - прыжок «Звездочка» 2 раза (прямые ноги врозь, руки вверх в стороны, голова смотрит вверх)
Туда пускают маленьких, а взрослых никогда	<u>2 счета</u> - бег с захлестом на месте, руки на поясе, голова смотрит прямо Затем - прыжок «Звездочка» 2 раза (прямые ноги врозь, руки вверх в стороны, голова смотрит вверх)
А взрослых никогда	Полунаклон вперед, левая рука на поясе, перед собой правая рука указательным пальцем делает жест отрицания 4

	<i>раза, голова смотрит вперед (на зрителя)</i>
<b>Проигрыш:</b>	<i><u>8 счетов</u> - на полупальцах медленный поворот вокруг себя через правое плечо, руки в 3 позиции, голова смотрит на руки</i>
<b>2 куплет:</b> Мы в детстве симпатичным куклам нашим	<i>Приставной шаг влево с одновременным подниманием и опусканием левой руки, голова следит за движением руки</i>
Мы в детстве симпатичным куклам нашим	<i>Приставной шаг вправо с одновременным подниманием и опусканием правой руки, голова следит за движением руки</i>
Придумываем сами имена	<i>На полупальцах медленный поворот вокруг себя через левое плечо, руки в 3 позиции, голова смотрит на руки</i>
Играем вместе с куклами и пляшем	<i>Приставной шаг влево с одновременным подниманием и опусканием левой руки, голова следит за движением руки</i>
Играем вместе с куклами и пляшем	<i>Приставной шаг вправо с одновременным подниманием и опусканием правой руки, голова следит за движением руки</i>
И в небо смотрим вместе из окна	<i>Руки над головой скругленные – медленный поворот вокруг себя через левое плечо</i>
<b>Припев:</b> Кукляндия, Кукляндия - волшебная страна	<i>Попеременный подскок на левой и правой ноге 4 раза с высоким подниманием колена, руки на поясе, голова делает легкий наклон в сторону поднимаемого колена</i>
Пусть вы о ней не знаете, но всё же есть она	<i><u>8 счетов</u> - бег с захлестом на месте, руки на поясе, голова смотрит прямо</i>

Там кукольные лестницы, дома и города	<u>2 счета</u> - продолжаем бег с захлестом на месте Затем - прыжок «Звездочка» 2 раза (прямые ноги врозь, руки вверх в стороны, голова смотрит вверх)
Туда пускают маленьких, а взрослых никогда	<u>2 счета</u> - бег с захлестом на месте, руки на поясе, голова смотрит прямо Затем - прыжок «Звездочка» 2 раза (прямые ноги врозь, руки вверх в стороны, голова смотрит вверх)
А взрослых никогда	Полунаклон вперед, левая рука на поясе, перед собой правая рука указательным пальцем делает жест отрицания 4 раза, голова смотрит вперед (на зрителя)
<b>Проигрыш:</b>	<u>14 счетов</u> – пружинка на месте вправо-влево, руки - «Пингвинчики», голова поворачивается вместе с корпусом <u>2 счета</u> - руки ставятся на пояс <u>16 счетов</u> – шаги на месте с высоким подниманием колен, руки на пояс, голова смотрит прямо
<b>3 куплет:</b> Грустить умеют куклы и смеяться	Исходное положение - подготовительная позиция = руки на поясе, ноги – пятки вместе, носочки врозь, голова смотрит прямо 1 - шаг вправо на правую опорную ногу с поворотом корпуса в центр, голова работает вместе с корпусом 2 - вернуться в подготовительную позицию
Грустить умеют куклы и смеяться	1 - шаг влево на левую опорную ногу с поворотом корпуса в центр, голова работает вместе с корпусом 2 - вернуться в подготовительную позицию

И даже слово "мама" говорить

*Лечь на пол на живот, руки под подбородок, сгибаем попеременно ноги в коленях, затем встаем*

Ролями можно с ними поменяться  
Ролями можно с ними поменяться

*На полупальцах медленный поворот вокруг себя через левое плечо, руки - «Пингвинчики», голова смотрит вперед вместе с корпусом*

Чтоб точно также радость всем дарить

*На полупальцах медленный поворот вокруг себя через правое плечо, руки - «Пингвинчики», голова смотрит вперед вместе с корпусом  
На последние 2 счета – встать в подготовительную позицию = руки на поясе, ноги – пятки вместе, носочки врозь*

**Припев - повторить 2 раза:**

Кукляндия, Кукляндия - волшебная страна

*Попеременный подскок на левой и правой ноге 4 раза с высоким подниманием колена, руки на поясе, голова делает легкий наклон в сторону поднимаемого колена*

Пусть вы о ней не знаете, но всё же есть она

*8 счетов - бег с захлестом на месте, руки на поясе, голова смотрит прямо*

Там кукольные лестницы, дома и города

*2 счета - продолжаем бег с захлестом на месте  
Затем - прыжок «Звездочка» 2 раза (прямые ноги врозь, руки вверх в стороны, голова смотрит вверх)*

Туда пускают маленьких, а взрослых никогда

*2 счета - бег с захлестом на месте, руки на поясе, голова смотрит прямо  
Затем - прыжок «Звездочка» 2 раза (прямые ноги врозь, руки вверх в стороны, голова смотрит вверх)*

А взрослых никогда

*Полунаклон вперед, левая рука на поясе, перед собой правая рука указательным пальцем делает жест отрицания 4 раза, голова смотрит вперед (на зрителя)*

*на финал танца – сделать произвольный поворот на месте и принять красивую позу куклы*

А теперь соединяем все наши движения в танец и исполняем его полностью.

Танцуем вместе с педагогом по видео, при этом не забываем, что педагог танцует на камеру заркально, т.е. Вам и ребенку не нужно переворачивать изображение в голове, чтобы делать движения в нужную сторону.

Смотрим, что получается, - не забываем похвалить малыша, даже если танец не идеален!

### **Заключительная часть - заминка**

#### **Игра «Деревянные и тряпичные куклы»**

Цель: снятие мышечного напряжения и расслабление

Ход игры: участники изображают то деревянных, то тряпичных кукол. При изображении деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук. Делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч; ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпичным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивно. В этом положении нужно короткими толчками поворачивать тело то вправо, то влево; при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова поворачивается, ноги также поворачиваются, хотя ступни остаются на месте.

Движения исполняются по несколько раз подряд, то в одной, то в другой форме - по словесной команде ведущего.

А теперь спросите малыша, какой танец сегодня мы научились танцевать? Какие движения понравились больше всего?

Мы молодцы (*Вы же танцевали вместе!*)! Мы были очень внимательными и выполняли движения правильно! Поблагодарим друг друга аплодисментами и поклоном (*поаплодируйте ребенку*).