

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 62

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2020г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 62
В.Г. Кулакова
29.08.2020г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТУДИЯ ТАНЦА»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет.

Срок реализации: 3 года.

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Нефедова А.С.

Екатеринбург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребёнка, формируется его личность. Эстетическое воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков.

Данная программа составлена на основе оздоровительно – развивающей программы Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной «Са - Фи - Дансе», которая направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения танцевальной гимнастики.

Детские танцы – это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

Содержание данной программы направлено:

- на создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- обучение эмоциональному благополучию;
- приобщение к общечеловеческим ценностям;
- создание условий для социального, культурного самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;
- укрепление физического и психического здоровья;
- взаимодействие педагога с семьей.

Актуальность программы: Рост числа заболеваний среди детей дошкольного возраста за последние годы стремительно увеличивается. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение. На современном этапе актуальным становится обеспечение воспитания и развития детей без снижения здоровья, через увлекательные, полезные и различные виды деятельности, положительно влияющие не только на физическую подготовку детей, но и на развитие у них эмоционального восприятия и воспроизведения целостных музыкальных образов, одним из видов музыкальной деятельности является ритмика.

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных их потребностей и интересов.

Программа включает в себя:

- общеразвивающие упражнения (разминка, работа над осанкой с помощью гимнастических упражнений, растяжка и многое другое);
- элементы классического и народного танца;
- отдельные элементы современных танцев;
- работа над танцевальными номерами.

Основная задача курса – развивать у детей необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности, привить воспитанникам культуру общения между собой и окружающими.

Ведущие цели программы – создание благоприятных условий для формирования основ культуры личности ребенка, содействие развитию начальных навыков в искусстве танца, а также воспитание хореографической культуры.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания, а также помогает гармоничному развитию тела, физических качеств: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости, формирует правильную осанку. Она также способствует интеллектуальному и духовному развитию. Дети овладевают техникой выполнения различных движений, изучают строение человека, правила гигиены, закаливания, сохранения, укрепления здоровья и т.п.

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балетных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Основные принципы:

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Предлагаемые задания доступны для дошкольников и предполагают успешное преодоление трудностей путем физических и психических усилий занимающихся. Например, ходьба на каждый счет, хлопки через счет способствуют исполнению в дальнейшем более сложных сочетаний ритмического рисунка. Шаг на месте, переступание способствуют овладению танцевальными шагами.

Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка. Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо вносить в повторяющиеся упражнения некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.

Принцип наглядности. На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Данные принципы удачно реализуются и способствуют эффективности процесса только во взаимосвязи.

Практическая значимость:

В музыкально - ритмическом движении - ритм понимается в широком смысле слова. Работа по закреплению и углублению связи движений с музыкой проходит успешно, если педагог, соблюдая последовательность задач музыкального восприятия, одновременно воспитывает и развивает движения детей, систематически прививая им необходимые навыки. Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка. Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятий не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия

невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык.

Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

В этом уникальном сочетании заключается новизна программы. Здесь заложена основа методики систематической подготовки начинающих танцоров, которая отражает педагогическую целесообразность её реализации.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых занятий для родителей;
- организация конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Знания и умения детей:

- уметь ориентироваться в пространстве;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;
- выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;
- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;
- различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;
- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек: футболка белого цвета, юбка шифоновая. Балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков: Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки белого или черного цвета.

Основные направления деятельности

1. Ритмические упражнения (развитие координации и физических способностей).
2. Танцевальные упражнения (изучение танцевального материала).
3. «Умные движения» (растяжки, дыхательные упражнения, упражнения по развитию мелкой моторики, коммуникативные упражнения).

В процессе обучения по ритмике у некоторых обучающихся появляется устойчивый интерес к танцу, желание к дальнейшему совершенствованию, к переходу на следующие, более сложные ступени обучения танцу.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения.

В группе занятия проводятся с сентября по май включительно.

Основная форма работы – обучающие и развивающие занятия в группах. Число занимающихся детей в каждой группе в среднем 12 человек.

Основная форма обучения:

Групповая;

Практикуются индивидуальные занятия. Каждый новый танец становится для ребенка «открытием ума, сердца и души». Душа ребенка самобытна, индивидуальна. Для каждого ребенка необходим индивидуальный подход.

Индивидуальные занятия 3-го и 4-го года обучения направлены на:

- развитие творческой индивидуальности;
- развитие коммуникативного воображения;
- развитие логического мышления;
- развитие изобретательности;
- формирование устойчивого интереса к поисковой творческой деятельности.

Индивидуально - дифференцированная форма организации образовательного процесса наиболее сложная, так как требует уровня высокой профессиональной культуры педагога. Она ориентирована на создание условий для творческой самореализации, как ребенка, так и педагога. Суть данной формы состоит в том, что педагог создает в группе насыщенные, разнообразные эмоционально-личностные и пространственно-предметные условия, побуждающие ребенка самостоятельно избирать деятельность, организовывать вокруг себя предметное пространство и общение.

Доверительные беседы.

Для отслеживания образовательных эффектов на каждой ступени предполагаются следующие методы: тестирование, анкетирование, концерты.

Виды и формы контроля освоения программы:

- текущий (после каждой темы);
- итоговый (в конце учебного года проводится обобщающее занятие).

Формой проведения обобщающего занятия является праздник «Раскрасим красками наш танец». Организуется с использованием театрализации и приглашением родителей.

Методические обеспечение

Направленность и содержание образовательной программы ритмика носят практический характер и определяются задачами творческого и духовно-нравственного развития ребенка. Уровень умений двигаться зависит от качества представлений о реальных вещах.

Задача педагога – развивать детские представления, прежде всего путем наблюдения, и на их основе строить обучение, последовательно ведя детей к овладению основами изображения художественных образов языком танца. Осмысление, переживание и воспроизведение художественного образа активизирует процесс творческого, духовного развития.

Поэтому при организации учебной деятельности важный аспект – опора на эмоциональную сферу:

- увлекательный, эмоциональный рассказ (наглядность, образность, занимательность и т.п.);
- вызов удивления, восхищения;
- вызов заинтересованности в изучении языка танца;
- эстетическое оформление кабинета;
- стимулирование положительных переживаний, связанных с передачей художественных образов посредством танцевальных движений;
- использование игр и игровых приемов; музыки.

Методы обучения и воспитания:

- наглядные: объяснительно-иллюстративные;
- практические: упражнения, этюды;
- познавательные игры;
- создание «ситуации успеха»;
- словесные;
- наблюдение;
- рассказ;
- беседа.

Накопление эстетических впечатлений и воплощение собственных художественных образов являются средствами самовыражения и развития нравственно-эстетической сферы. При этом выбор заданий определяется направленностью на развитие творческих способностей через следующие способы организации педагогического взаимодействия:

- стимулирование проявлений образного мышления, эмоционально окрашенной интуиции, воображения;
- создание условий, позволяющих детям проявить инициативу к творчеству и поиску;
- учет психологических особенностей, индивидуальных предпочтений, интересов и склонностей воспитанников;

- включение в работу эффективных методов и приемов;
- создание особого психологического климата в детском коллективе, способствующего свободному обмену мнениями, формированию чувства внутренней свободы;

- создание условий для правильной организации творческой деятельности.

Основным в освоении программы данного курса являются принципы:

- «от простого к сложному»
- «от медленного к быстрому»
- «посмотри и повтори»
- «осмысли и выполни»
- «от эмоций к логике»
- «от логики к ощущению»

Освоение элементов происходит постепенно. В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ

Первый учебный год - этап (младшая группа 3-4 лет, младший дошкольный возраст)

К концу первого учебного этапа дети должны:

1. Освоить азы музыкальной ритмики «От простого хлопка - к притопу»,
2. Освоить основные упражнения игровой партерной гимнастики (развить свои данные - подъём стопы, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок суставно- связочного аппарата).
3. Частично освоить пространство зала
4. Воспринимать базовый лексический материал.
5. Иметь задатки самостоятельности, силы воли, развивать их; уметь доводить начатое до конца; осознавать значение результатов своего творческого поиска.
6. Адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к партнёру в танце, к творческим поискам сверстников.
7. Иметь определённые навыки общей культуры, интеллектуально - эстетического развития.

Второй учебный год - этап (средняя группа 4-5 лет, средний дошкольный возраст)

К концу второго учебного этапа дети должны:

1. Освоить азы музыкальной ритмики «От простого хлопка - к притопу», точно «прохлопывать» основной метроритмический рисунок музыки с последующим «протанцовыванием» притопами.
2. Освоить основные упражнения игровой партерной гимнастики (развить свои данные - подъём стопы, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок суставно- связочного аппарата)
3. Познакомиться и освоить «программный» объём движений народно - сценического и современного танца (основные шаги, ходы и бег русского танца, переступания, выносы ног на каблук, ковырялочки, галоп, шаг-подскок) и элементарный танцевальный репертуар.
4. Частично освоить пространство зала (1-8 точки), линейное, круговое построение, основные фигуры - рисунки танца, положения в парах и в народно - массовых коллективных номерах.
5. Создавать (по выбору) свой пластический образ животного, составить небольшой фрагмент из 2-3 движений (под руководством педагога), опираясь на базовый лексический материал.

6. Определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей (двухчастная простая музыкальная форма).
7. Использовать сюжетные и драматургические элементы в инсценировках песен, хороводов (совместно с педагогом).
8. Уметь выделять характерные признаки предметов и живых объектов, сравнивать и группировать их по общим признакам; быть наблюдательным, внимательным, любознательным.
9. Иметь задатки самостоятельности, силы воли, развивать их; уметь доводить начатое до конца; осознавать значение результатов своего творческого поиска.
10. Адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к партнёру в танце, к творческим поискам сверстников.
11. Иметь определённые навыки общей культуры, интеллектуально - эстетического развития.

Третий учебный год - этап (старшая группа 5 - 6 лет, старший дошкольный возраст)

К концу третьего учебного этапа дети должны:

1. Научиться самостоятельно определять основной метроритмический рисунок популярных мелодий, песен и адекватно воспроизводить в танцевальной форме (хлопками, притопами, элементарными движениями).
2. Уверенно выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложнённой координацией движений;
3. Чётко и выразительно выполнять программные движения танца в различных музыкальных размерах 2/4, 3/4, 4/4;
4. Успешно освоить и выразительно танцевать репертуарную программу, составленную на синтезе танца и образно - тематической свободной пластики, пантомимы, гротеска;
5. Ориентироваться в пространстве, в основных танцевальных рисунках - фигурах, ракурсах - эпольманах корпуса, уметь двигаться в танце по ходу часовой стрелки, по линии танца;
6. Уверенно определять характер и жанр (марш, танец, песня) музыкального произведения, различать его форму, построение (вступление, основная часть, заключение), различать звучание музыкальных инструментов, эмоционально откликаться на чувствования музыки, уметь выразительно передавать их характер в танце- импровизации);
7. Иметь широкий кругозор, уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений;
8. Быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам, волевой личностью; иметь навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития.

Четвертый учебный год- этап (подготовительная группа 6 -7 лет, старший дошкольный возраст)

К концу четвертого учебного этапа дети должны:

1. Адекватно воспроизводить метроритмический узор музыки средствами танца (длительности с точками, паузы, сильные и слабые доли, синкопы в различных сочетаниях).
2. Освоить расширенный и координационно усложнённый комплекс движений и упражнений партерной гимнастики; максимально развивать свои физические и специальные данные (подъём стопы, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок, силу и высоту прыжка, мышечный «корсет»)
3. Грамотно по форме исполнять основные элементы классического танца (экзерсис на середине), сохраняя при этом устойчивость корпуса.
4. Пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально - танцевальные этюды и танцы на основе выученных ранее программных движений (шаги, ходы, беги, переступания, подскоки, прыжки, присядки, хлопучки, повороты и т.д., а также простейшие виды хореографической техники).
5. Освоить сценическое пространство (авансцену, задник, 1-3 планы), орнаментальные фигуры плясовых хороводов, уметь держать интервалы, дистанцию в парно - массовых номерах, эпольманы-ракурсы, максимально использовать пространство при выполнении танцевальных па.
6. Самостоятельно выстраивать комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее полученных хореографических знаний, навыков, умений.
7. Уметь слушать и слышать музыку, воспринимать через осознание её драматургии, формы, стиля, характера; уметь передавать в мимике, жестах, движениях стиль конкретной исторической эпохи, а также импровизировать на предложенную педагогом музыкальную тему.
8. Быть готовым к обучению в школе (уметь наглядно - образно и действенно – образно мыслить в танце, рассуждать и делать самостоятельные выводы, фантазировать в танцевальных играх-импровизациях, уметь сочинять фрагменты танца, иметь произвольное внимание, память, ощущение и восприятие).
9. Иметь развитую волю, чувство коллективного «сотворчества», уметь трудиться, быть коммуникабельным.
10. Иметь широкий кругозор, общую культуру, интеллектуально - эстетическое развитие.

1. **Вводная часть. Организационный момент.** Поклон. Марш с определенным музыкально-ритмическим заданием.
2. **Основная часть.** Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков на основе восприятия музыки по выбору педагога. Это могут быть основные движения, гимнастические комплексы, упражнения для развития мышечной свободы рук, танцевальные элементы, упражнения из области хореографии, способствующие правильной постановке корпуса, позиций ног и рук.
3. **Ритмические задания и упражнения,** направленные на развитие чувства ритма и совершенствования ритмических навыков: определение размера произведений, передача ритмических рисунков через движение, исполнение ритмического «эхо», анализ формы произведений и т.д.
4. **Музыкально-ритмические игры,** инсценировки, упражнения с предметами разучивание или повторение ранее пройденного танца, отдельные творческие задания.
5. **Заключительная часть.** Краткий анализ.

Материально-техническое обеспечение

Для работы по программе необходимо:

-помещение (кабинет – танцевальный зал) с зеркалами, отвечающее санитарно – гигиеническим требованиям и подсобное помещение для склада не менее 10 м.;

- качественное электроосвещение;
- гимнастические коврики;
- музыкальный центр, DVD плеер,
- музыкальные и видео записи на CD и DVD носителях;
- компьютер, видео обучающие программы;
- интернет - ресурсы
- для выступления - танцевальная база костюмов;
- специальная танцевальная обувь;
- мячики, прыгалки для работы на занятиях по ритмике.

Санитарно-гигиенические требования.

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Необходимо также наличие:

- аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение: педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее специальное образование, а также обладать необходимыми знаниями по детской психологии.

3. Содержание курса

3.1. Первый год обучения

ТЕМА «Ее величество Музыка!»

(Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями)

Задачи:

1. Воспитывать у детей умение слушать музыку.
2. Учить воспринимать и оценивать музыку.
3. Развивать умение организовать свои действия под музыку.

Содержание:

- Характер музыкального произведения.
- Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная).
- Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную.
- Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей.
- Игра «Жуки и бабочки».

Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).

- Слушая музыку, определить ее темп (устно).
- Игра «Зайцы и охотник».
- Творческое задание: изобразить черепаху, мышку.
- Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.

Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно).

- Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно).
- Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
- Игра «Тихо и громко».

Ритмический рисунок.

- Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка.
- Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.

Строение музыкального произведения (вступление, часть).

- Учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.
- Игра «Ку-чи-чи».

- На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

ТЕМА «Играя, танцуем» (Комплекс упражнений игровой ритмики)

Задачи:

1. Развивать внимание.
2. Развивать координацию движений.
3. Развивать зрительную и слуховую память.
4. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов.

Содержание:

1. Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес».
2. Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»).
3. Игра «Зверушки – наострите ушки».
4. Игры на внимание «Учительница», «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево».

ТЕМА «Игровой стретчинг»

Задачи:

1. Развивать и тренировать суставно-связочный аппарат.
2. Улучшать эластичность мышц и связок.
3. Развивать ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепашка», «Веточка».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».
5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Гусеница».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница».
7. Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».
8. Дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы».

ТЕМА «Азбука танца»

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев.

Содержание:

1. Шаги:
 - бытовой,
 - танцевальный легкий шаг с носка,
 - на полупальцах,
 - легкий бег,
 - шаг с подскоком,
 - боковой подскок – галоп,
 - бег легкий с оттягиванием носков;
2. **Постановка корпуса**
3. Позиции ног: I-я, VI-я
4. Подготовка к изучению позиций рук
 - этюд «Воздушный шар»
5. Танцевальные положения рук:
 - на поясе,
 - за юбочку,
 - за спиной,
 - на поясе в кулачках.
6. Полуприсядания по VI позиции, I позиции
7. Выдвижение ноги:
 - вперед по VI позиции,
 - в сторону по I позиции.
8. Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции
9. То же в сочетании с п/присяданиями
10. Прыжки (allegro) saute по VI позиции

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Научить детей ориентироваться в пространстве.
2. Научить детей держать равнение в рисунке и соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Рисунок танца «Круг»:
 - движения по линии танца. Игра «Часы»;
 - движение в круг, из круга. Игра «Надувала кошка шар».
2. Рисунок танца «Линия».

3. Рисунок танца «Колонна».
4. Рисунок танца «Змейка»:
 - Игра «Змейка»;
 - Танец «Мышиная история» (выход на танец «змейкой»).
5. Рисунок танца «Спираль»
 - Игра «Клубочек».
6. Свободное размещение в зале.
 - Игра «Горошины».

ТЕМА «Танцевальная мозаика» (Этюды и танцы)

Задачи:

1. Научить детей двигаться в соответствии с музыкой.
2. Развивать память, актерское мастерство.
3. Готовить к концертной деятельности.

3.2. Второй год обучения

ТЕМА «Волшебное знакомство» (Введение в предмет)

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

ТЕМА «Ее величество Музыка»

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные на первом году обучения.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка).
3. Такт.

Творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт.

- Игра: «Вопрос – ответ», «Эхо».
- 4. Музыкальный жанр.

Полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)

- Игра: «Марш – полька – вальс»

ТЕМА «Игровой стретчинг» (партерная гимнастика)

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Исправлять дефекты осанки.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Ящерица», «Мостик», «Лодка», «Собачка», «Рыбка».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».
5. Упражнения на Укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
7. Упражнения для тренировки равновесия: «Орел», «Крыло».

ТЕМА «Веселая разминка»

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

1. Комплекс движений разминки.
2. Танцевальный этюд на современном материале.

ТЕМА «Азбука классического танца»

Третий год обучения

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

1. Шаги:
 - танцевальный шаг с носка,
 - марш,
 - на полупальцах,
 - подскоки,
 - галоп,
 - шаг польки.
2. Бег:
 - мелкий на полупальцах,
 - с высоко поднятыми коленями,
 - с откидыванием ног назад.
3. Экзерсис у станка:
 - постановка корпуса (ноги в свободном положении);
 - понятия рабочая нога и опорная нога;
 - позиции ног (I-я, II-я, III-я, при относительной выворотности ног);
 - постановка корпуса в I – II – III позиции;
 - *demi - plie* в I – II – III позиции;
 - *battement tendu* во всех направлениях (I-я позиция);
 - *releve* на полупальцы (в невыворотных позициях);
 - перегиб корпуса вперед и в сторону.
4. Экзерсис на середине зала:
 - точки зала (по методике А.Я.Вагановой);
 - положение *en face*;
 - позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
 - перевод рук из позиции в позицию (*port de bras* – I форма);
 - повороты головы на 1/2; 1/4.
5. *Allegro* (у станка):
 - *temps leve sauté* (лицом к палке, по мере усвоения – без опоры) – I позиция.

ТЕМА "Рисунок танца"

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца "Круг" (рассказ из истории):
 - замкнутый круг;
 - раскрытый круг (полукруг);
 - круг в круге;

- сплетенный круг (корзиночка);
- лицом в круг, лицом из круга;
- круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

3. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

- перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
- перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

4. Понятие «Диагональ»:

- перестроение из круга в диагональ;
- перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

5. Рисунок танца «Спираль».

- Игра «Клубок ниток».

6. Рисунок танца «Змейка»:

- горизонтальная;
- вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

7. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».

8. Игра – танец «Бесконечный».

ТЕМА «Русский танец»

Четвертый год обучения

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;
2. Постановка корпуса;
3. Изучение основ русского народного танца:
 - работа рук в русском танце;
 - навыки работы с платочком;
 - русский поклон;
 - развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
 - ходы:
 - простой, на полупальцах,
 - боковой, приставной,
 - боковой ход «припадание» по VI позиции,
 - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
 - подготовка к «дробям»:

- притопы,
 - удары полупальцами,
 - удары каблуком;
 - хлопки и хлопущки для мальчиков:
 - одинарные по бедру и голенищу.
4. Экзерсис у станка (лицом к палке):
- demi-plie (плавное) по невыворотным позициям,
 - battement tendu с переходом ноги с носка на каблук,
 - каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

ТЕМА «Бальный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучить основные элементы танца «Вальс».

Содержание:

1. Введение в предмет
2. Изучение основ танца «Полька»:
 - подскоки, шаг польки, галоп;
 - комбинирование изученных элементов;
 - положения в паре:
 - «лодочка»,
 - руки «крест-накрест»,
 - мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.
3. Изучение основ танца «Вальс»:
 - основные элементы:
 - «качели»,
 - «квадрат»,
 - «ромб»,
 - «вальсовая дорожка»,
 - «перемена»;
 - работа в паре:
 - положение рук в паре,
 - «ромб» в паре,
 - вращение «звездочка»;
 - простые танцевальные комбинации.

АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ

- Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.

- Хлопки в ладоши– простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.

- Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево;

- Повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).

- Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.

- «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный.

- Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

- «Мячик»- прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный.

- Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.

- Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение.

В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.

Упражнение для плеч.

- Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя поочередно и по одной.

- Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка»- оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой.

- Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по позиции.

- «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.

- Тройные притопы с остановкой.

- Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте по два шага в каждую точку.

- Поднимание на полупальцы по VI позиции.

ТАНЦЕВАЛЬНО-ОБРАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

«Звереритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.

Кошка села на окошко,
Стала кошка лапки мыть,
Понаблюдав за ней немножко,
Мы все движенья можем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)
Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

Змея ползет тропой лесной,
Как лента по земле скользит,
А мы движение такое,
Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

Стоит цапля на болоте,
Ловит клювом лягушат,
И так стоять совсем не трудно
Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).

Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)

Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

Ветер деревце качает,
Хочет ветку наклонить,
Понаблюдав за ним немножко
Мы все движенья сможем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

Мартышка к нам спустилась с ветки,

Мартышку надо уважать
Ведь обезьяны наши предки,
А предкам детки, надо подражать.

Раз, два, три – ну-ка повтори.

Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

Этюд, имитирующий действия человека.

Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок) у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения). Захотелось бабке («бабка» надевает косынку) искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание). Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями). Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ

- Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
- Шаги на полупальцах.
- Шаги на пятках.
- Шаги в комбинации с хлопками.
- Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.

- Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).

- Галоп (лицом в круг).

ПОРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

- Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

- Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

- Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

- «Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны.

Музыкальный размер 2/4:

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги,

руками коснуться носка;

3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

- «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны.

Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

- «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе.

Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

- «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья». «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

- «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

- «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладонки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях.

Музыкальный размер 3/4:

1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

- «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

- «Ушастый зайчик» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

- «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

- «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

РИСУНКИ ТАНЦА. ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПЕРЕСТРАИВАНИЯ

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

- Круг. Отработка навыков двигаться по кругу:

- лицом и спиной;

- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

- Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.

- Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

ТАНЦЕВАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д. Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить, как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.)

ПРОСТЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА

Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.

Комбинации движений на месте.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.
Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – упражнение «тик-так» головой.

5 такт – отвести левую ногу на носок вперед («птичка»).

6 такт – вернуться в исходное положение.

7 – 8 такты – упражнение «тик-так» головой.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.
Музыкальный

размер 2/4.

1 такт – шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперед, шею вытянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – то же повторить еще раз.

Комбинацию повторить с левой ноги.

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.
Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – перевести правую ногу на пятку («утюжок»).

3 такт – поднять правую ногу согнутую в колене («флажок»).

4 такт – вернуться в исходное положение.

Комбинацию повторить с левой ноги.

IV комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса. Музыкальный размер 2/4.

1 – 2 такт – правая рука изображает волнистые движения справа налево.

3 – 4 такты – левая рука изображает волнистые движения слева направо.

5 – 6 такты – руки перед собой согнуты в локтях, кисти в кулачках. Исполняются круговые движения «кулачок за кулачком».

7 – 8 такты – руки разводим в стороны

Комбинации движений в продвижении по кругу.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.
Музыкальный размер 2/4.

Три шага с правой ноги – приставить. Три хлопка в ладоши – исходное положение.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки свободно вдоль корпуса. Музыкальный размер 4/4.

Четыре шага со свободными движениями рук, затем поворот вправо на полупальцах, руки поднять вверх («раскрытый цветок»).

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны.

Музыкальный размер 2/4.

1 –4 такты – мелкий бег на полупальцах.

5 –8 такты – присесть в глубокое приседание, руки опустить вниз.

Приложение

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

Направлена на отработку и закрепление полученных умений и навыков.

ОБОБЩАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ

Проводится в форме итогового праздника «Раскрасим красками наш танец».

МЕРОПРИЯТИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

- игровой тренинг «Давайте познакомимся»;
- викторина-конкурс «Наш друг - светофор»;
- игра «Ты и я – вместе мы друзья»;
- викторина «Все зверюшки, все птицы – хотят веселиться»;
- конкурс-игровая программа «Испекли мы каравай»;
- игра – конкурс «Угадай-ка любимые мультфильм»;
- конкурс красоты «Кто на свете всех милее»;
- игра «Путешествие в страну Бережливую»

Цель: Пробудить творческий интерес обучающихся к постижению основ танцевального искусства.

Задачи:

1. Заинтересовать детей, осуществив их знакомство со спецификой танца.
2. Способствовать развитию творческого воображения.
3. Создать атмосферу творческого единения педагога с детьми.

Приложение

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Гибкость определяет степень подвижности опорно - двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является **координация**. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Приложение

Музыкально- ритмические упражнения.

1. «Гимнастика руками».
2. «Прогулка по сказочному лесу».
3. «Праздничный марш».
4. «Порхающая бабочка».
5. «Поездка на велосипеде».
6. «Поездка в деревню».
7. «Танец быков» (фламенко).
8. Упражнения на внимание. Учитель показывает движения, а ученики должны как можно быстрее его повторить.
9. Упражнения на координацию движений (галоп вправо-влево, «моталочка» вперёд и в сторону).

10. «Полька зверей».

11. «Зеркало» (в парах)

Один делает произвольные ритмические движения, другой повторяет их в зеркальном отражении.

12.«Делай, как я».

Дети повторяют произвольные движения, которые выполняет лидер (ведущий). Каждый ребёнок должен побывать в роли лидера, стараясь показывать другие движения.

13.«Вечное движение».

Ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку каждый ребёнок придумывает собственное оригинальное движение.

14.« Стоп-кадр».

Дети исполняют произвольный танец, во время которого внезапно даётся команда «Стоп!». Следует замереть, проанализировать своё мышечное состояние и подумать, какое внутреннее состояние оно могло бы выражать.

Ритмические упражнения.

1.«Ритмическое эхо». Учитель даёт ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши, должны повторить.

2. Ритмизация собственных имён и фамилий.
3. Ритмизация движений человека (спокойный шаг, рубка дров, гребля и др.)
4. Ритмизация движений различных животных.
5. Коллективная импровизация ритма к звучащему маршу. « Ладушки» (эта игра хорошо развивает не только чувство ритма, но также произвольное внимание и координацию движений).

Музыкотерапия

Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Основной акцент ставится на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведение золотого фонда музыкальной культуры. Используя классическую музыку в целях музыкальной терапии, не следует забывать, что среди произведений современной лёгкой музыки, в том числе среди джаза и рока, можно найти не мало таких, которые могут быть использованы в терапевтических целях. Современными учёными доказано, что не только музыка способна вызывать движения человеческого тела, но и само движение относительно музыки становится обучающим фактором. Оно оказывает влияние на характер восприятия образной сферы музыки.

1. Игра на воображаемых инструментах.
2. Создание самых различных образов (« Вальс» из балета «Спящая красавица» П. Чайковского- плавные движения рук, вальсирование на месте; русские народные плясовые « Камаринская», « Калинка»- притопы, прихлопы, полуприсядка).
3. Дирижирование воображаемым оркестром. Очень полезно войти в образ дирижёра и представить себе, что ты – дирижёр, управляющий первоклассным оркестром.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ – детский сад
комбинированного вида №

Протокол № _____
« _____ » _____ 20 ____

Литература

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии. Внимание: дети.» Москва 2000г.
2. Бриске И.Э. «Ритмика и танец.» Челябинск, 1993г.
3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца.» Санкт-Петербург 2000г.
4. Васильева Т.К. «Секрет танца» Санкт-Петербург 1997г.
5. Ерохина О.В «Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка.» Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
6. Кряж В.Н. «Подвижные игры детей» Москва 1987 г.
7. Роот З.Я. «Танцы с нотами для детского сада.» Москва 2007г.
8. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей старшего дошкольного возраста.» Москва 2007г.
9. Чибрикова-Луговская А.Е. «Ритмика.» Москва 1998г.
10. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения.» Ярославль 2004г.
11. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» Москва 2008 г.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»- СПб.: «Детство-пресс», 2001

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад комбинированного вида № 397**

620030

г. Екатеринбург
ул. Лагерная, 3

Тел. 261-91-84
mdou397@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Т.Н. Вершинина
Заведующий МБДОУ № 397

**Дополнительная общеразвивающая
программа «Ритмика»**

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

2014-2018

Составитель: Нестерова А.Е.
зам. заведующего ВМР

Екатеринбург, 2014

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Тематический план	
- первый год обучения.....	8
- второй год обучения	10
- третий год обучения	12
- четвертый год обучения	14
3. Содержание изучаемого курса.....	17
4. Календарный учебный план-график.....	28
5. Планируемые результаты:	
- первый год обучения.....	29
- второй год обучения	29
- третий год обучения	30
- четвертый год обучения	30
6. Формы контроля и оценки результатов.....	32
7. Методическое обеспечение.....	34
8. Материально-техническое обеспечение	36
9. Литература	37
10. Приложения	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Валентина Григорьевна Кулакова

Действителен с 24.08.2021 по 24.08.2022