

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Красноглинский»
городского округа Самара

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
«Ритмика и танец»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 2 года

направленность: художественная

Разработчик:
Кондратьева Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г.о. Самара, 2024

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план	11
3. Первый год обучения.....	12
4. Второй год обучения.....	18
5. Ресурсное обеспечение программы.....	24
6. Список литературы и интернет-ресурсов.....	34

Краткая аннотация

На современном этапе перед образовательными организациями стоит задача обеспечить окончательный переход от школы «усвоения знаний» к школе жизни, школе мысли, школе активного действия, призванной формировать личность, всесторонне готовую к тому, чтобы непосредственно и в полном объеме включиться в производительный труд и социальные отношения. Здесь возрастает роль программ дополнительного образования детей, одной из которых и является дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Ритмика и танец».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Ритмика и танец» рассчитана на 2 года обучения и имеет стартовый уровень освоения. Рассчитана на обучающихся в возрастном диапазоне 5-7 лет.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания. Программа включает в себя 3 тематических модуля, дополняющих друг друга и способствующих достижению основной цели общеобразовательной программы.

Данная программа является эффективным средством эстетического воспитания детей в условиях дополнительного образования: знакомит детей с искусством хореографии, способствует развитию эстетического вкуса, творческого мышления, прививает любовь к музыке и движениям, способствует укреплению здоровья и развитию навыков ритмичных движений, вырабатывает пластику и тренирует тело.

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом нормативных документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

-Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, 3 дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

-Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

-Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центра дополнительного образования «Красноглинский» г.о. Самара;

- Лицензия на образовательную деятельность;
- Другие локальные акты учреждения.

Направленность программы – художественная.

Уровень освоения программы - стартовый.

Главная идея программы - все дети талантливы по-своему, главное увидеть в ребенке индивидуальность, помочь раскрыться через танец, сформировать культуру здоровья и привлечь к общественно-значимой деятельности, заложить основы активной гражданской позиции.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации. Обучение по данной программе способствует личностному саморазвитию, адаптации воспитанников к постоянно

меняющимся социально – экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению.

Программа способствует и реализации приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области: программы, проекты, связанные с необходимостью сохранения и укрепления традиционных российских духовно-нравственных ценностей, использования исторического и культурного наследия, выявления способностей и талантов у детей и молодежи.

А также ориентирована на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области («Стратегия социально – экономического развития Самарской области на период до 2030 года» (Постановление Правительства Самарской области от 12.07.2017 г. №441), в содержании которой отражены культурно - исторические, социально-экономические особенности развития региона, развитие отрасли образования.

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям и адаптации к жизни в современном обществе. Занятия хореографией повышают пластичность и координацию движений, исправляют осанку, они улучшают душевное состояние человека, а также формируют характер человека, наделяя его лучшими качествами. Упорство, терпение, железная дисциплина, умение преодолевать трудности, а не пасовать перед ними - все эти необходимые качества, приобретенные на уроках хореографии, переносятся человеком из танцевального класса и в другие сферы его деятельности.

Новые условия, сформировавшиеся на сегодняшний день, новые стандарты, развитие огромного количества танцевальных техник, привели к необходимости поиска и разработки новых подходов к обучению хореографией.

Новизна программы заключается в следующих аспектах:

- Интеграция искусства и игры: программа сочетает элементы ритмики и танца с игровыми методами, что стимулирует развитие креативности и фантазии у детей.

-Мультимедийные технологии: использование мультимедийных материалов и приложений для создания интерактивного обучения, что удерживает внимание детей и делает занятия более увлекательными.

-Многообразие стилей: программа включает в себя различные танцевальные направления — от народных до современных, что способствует расширению музыкального кругозора и прививает любовь к разным жанрам.

-Физическое и эмоциональное развитие: особое внимание уделяется не только физическим аспектам, но и эмоциональному состоянию детей, через танец и ритм они учатся выражать свои чувства и эмоции.

-Сотрудничество с родителями: регулярные мероприятия и мастер-классы для родителей, что способствует укреплению связи между семьей и учреждением, а также вовлечению родителей в процесс обучения.

-Адаптация к индивидуальным особенностям: программа разрабатывается с учетом индивидуальных особенностей каждого ребёнка, что позволяет каждому почувствовать себя успешным и вовлечённым.

Данная программа создает уникальную среду для всестороннего развития дошкольников, способствуя их гармоничному росту и самовыражению.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, начиная заниматься хореографией с раннего возраста, дети художественно и эстетически более развиты своих сверстников.

На уроках ритмики необходимо добиваться осмысленного выполнения задания. Большое внимание имеет изучение принятого в хореографии разделения на точки. При овладении этим понятием дети быстрее понимают, как им встать и куда повернуться лицом.

Отсюда совершается плавный переход к следующей дисциплине - *танцу*.

Танец - самая сложная составляющая процесса обучения на подготовительном отделении. От ребёнка можно добиться механической ритмичности, рано или поздно его тело обрастает мышцами, становится гибким, он держит спину, вытягивает ногу, у него появляется хорошая выворотность. Теперь же необходимо научить его применять приобретённые навыки в движении, и к тому же каждое движение должно носить эмоциональную окраску. Ребёнка надо научить жить в танце, то есть уметь заражать зрителя своей энергией, радостью своего искусства. Это не простая цель, добиться её возможно только от физически крепкого и чутко слушающего музыку человека.

Программа объясняется основными принципами, на которых она основывается:

- *принцип добровольности, гуманизма, приоритета общечеловеческих ценностей*, свободного развития личности, самооценки ребенка, создание максимально благоприятной атмосферы для личностного и профессионального развития обучаемого («ситуация успеха», «развивающее обучение»);

- *принцип доступности обучения и **посильности** труда*: постепенное нарастание нагрузки в пределах доступного; чтобы установить объём знаний, навыков, которые должны быть усвоены, педагог должен знать уровень развития и потенциальные возможности участников – умственные, психические, физические;

- *принцип природосообразности*: учет возрастных возможностей и задатков обучающихся при включении их в различные виды деятельности;

- *принцип индивидуально-личностной ориентации* развития творческой инициативы детей;

- *принцип дифференцированности и последовательности*: чередование различных видов и форм занятий, постепенное усложнение приемов работы, разумное увеличение нагрузки;

- *принцип культуросообразности*: ориентация на потребности детей, адаптация к современным условиям жизни общества с учетом культурных традиций;

- *принцип креативности*: развитие творческих способностей обучаемых, применение методов формирования умений переноса и применения знаний в новых условиях;

- *принцип связи теории и практики, связи обучения с жизнью*;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и логика в последовательности подачи материала – от простого к сложному через приемы (объяснение, показ, повторение, закрепление); постепенное увеличение нагрузки);

- *принцип сознательности и активности учащихся*: принцип отношения человека к действительности; результатом освоения принципа активности должны стать заинтересованность учеников, стремление самостоятельно работать, оказывать друг другу помощь;

- *принцип интегрированного обучения* (параллельного и взаимодополняющего обучения различным видам деятельности);

- *принцип «зоны ближайшего развития»* для каждого ребенка, выбор индивидуального маршрута и темпа его освоения.

Цель программы: эстетическое развитие качеств личности ребенка по средствам изучения хореографического искусства.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать основы общей культуры, художественно-эстетического вкуса;

- подготовить двигательный аппарат учащихся к исполнению танцевального материала различного характера и степени технической трудности;

- сформировать у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно создавать музыкально – двигательные образы;

- сформировать навыки публичных выступлений;

- выработать умения и навыки сохранения и поддержки собственной физической формы.

Развивающие:

- развивать мотивационные качества учащихся для занятий хореографической деятельностью;

- развивать пластичность, координацию, хореографическую память, внимание, эмоциональную выразительность;

- развивать творческие способности учащихся через постановочную деятельность;

- развивать коммуникативные компетенции по линиям «дети-взрослые» и «дети - дети», в том числе с использованием Интернет-технологий.

Воспитательные:

-создать благоприятную среду, способствующую достижению «современного национального воспитательного идеала», согласно которому каждый выпускник образовательной организации должен стать высоконравственным, творческим, компетентным гражданином;

-развивать способности обучающихся к эстетическому восприятию мира, приобщить их к различным видам культурной деятельности, сформировать культуру зрителя и слушателя;

-способствовать укреплению семейных отношений через организацию совместной деятельности детей и родителей по созданию красочных костюмов для выступлений.

Возраст обучающихся.

Программа «Ритмика и танец» адресована обучающимся дошкольного возраста (5-7 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься (в случае каких-либо ограничений для занятий).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 2 года обучения, всего 144 часов в год.

Формы организации деятельности: групповые занятия. Количество обучающихся в группах 1 год - не менее 15 человек, 2 год - не менее 12 человек.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: игровые приемы и упражнения, тренинги, беседы, конкурсы, соревнования, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия, социальные акции и др.

Содержание программы 1 года обучения состоит из трех автономных модулей, дополняющих друг друга и способствующих достижению основной цели. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

Модули 1-го года обучения:

- «Ритмика»
- «Этюды и танцы»
- «Партерная гимнастика»

Модули 2-го года обучения:

- «Ритмика»
- «Этюды и танцы»
- «Партерная гимнастика»

Возможно изучение некоторых тем в дистанционном формате.

Режим занятий.

Занятия по программе «Ритмика и танец» проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся дошкольного возраста (5-7 лет) - 30 минут. Перерыв между учебными занятиями составляет 10 минут.

Форма проведения занятий:

Каждый урок включает все виды деятельности: ритмику, слушание и анализ музыки, элементы народного и классического танца, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танцев. При этом необходимо умело сочетать материал из всех разделов программы. Все виды деятельности должны чередоваться не механически, а соединяться органично, подчиняясь единому педагогическому замыслу.

Особое внимание следует уделять такому немаловажному фактору как дыхание. Правильно поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для освоения танцевальной техники.

Танец и ритмика тесно взаимосвязаны. Неразделимы понятия танец и ритмика, не может быть и танца без эмоций. Задача педагога - с первых занятий подвести ребят к эмоциональному выполнению простейших элементов. Соответственно, очень большое значение имеет грамотно построенное музыкальное сопровождение уроков. Здесь действует принцип «от простого к сложному». Нотный материал подбирается таким образом, чтобы элементарный на первых порах аккомпанемент постепенно усложняется в ритмическом и эмоциональном плане.

В конце каждого года обучения необходимо подготовить развёрнутую композицию или небольшой танец, где наряду с усвоением элементов, можно было бы проследить за воспитанием чувства ансамбля у детей и созданием сценического образа. Первый *танец* занимает много подготовительного времени. Комбинации делятся на составляющие и разучиваются постепенно. В процессе работы движения можно усложнять. Иногда бывает мало даже года, чтобы выучить несложный танец. Много времени уходит на повторение. Непросто добиться от детей соблюдения линий, интервалов, правильного размещения по залу. Выходя первый раз на сцену, ребёнок испытывает большой стресс. Важно психологически подготовить ребёнка к первому выступлению.

Планируемые результаты, получаемые обучающимися в результате освоения программы

Личностные:

- создать условия для развития творческой личности;
- способствовать формированию социально значимых компетенций обучающихся;
- воспитать у детей любовь к танцу и искусству;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- воспитать у детей эстетический вкус, исполнительскую культуру.

Метапредметные:

Познавательные:

– расширить музыкально-художественный кругозор детей на лучших произведениях русской музыки и хореографии;

– расширить знания по особенностям строения тела.

Регулятивные:

– научить использовать полученные знания в повседневной жизни; развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости

Коммуникативные:

– воспитывать правила поведения в коллективе;

– сформировать потребность в системной коллективной творческой деятельности;

– сформировать первоначальные навыки работы с информацией по народносценическому танцу.

Предметные:

– модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии и способы определения результативности

Качество обучения обучающихся определяется по результатам выступлений хореографического коллектива на открытых уроках, отчетных и иных концертах, по итогам участия в конкурсах и фестивалях разного уровня.

Критерии оценки качества освоения танцевального материала отражены в таблице:

Оценка	Критерии оценивания выступления
Отличное	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Хорошее	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами(как в техническом плане, так и в художественном)
Удовлетворительное	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений
Неудовлетворительное	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета

Виды и формы контроля и диагностики результатов

Диагностический контроль дает возможность определить уровень мотивации и устойчивости интереса, воспитанности обучающихся, творческих способностей.

Основными видами контроля успеваемости обучающихся является:

- текущий контроль успеваемости обучающихся (участие в постановках, концертах, конкурсах);
- промежуточный контроль обучающихся;
- итоговый контроль обучающихся.

Виды контроля	Содержание	Формы	Сроки
Входной	Уровень знаний обучающихся	Тестирование, беседа, наблюдение	В начале каждого модуля
Текущий	Освоение программного материала по теме	Тестирование, беседа, обсуждение, наблюдение, ролевая игра, ситуативная игра, рефлексия	На всем протяжении прохождения модуля
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач	Тестирование, общие массовые мероприятия, открытые занятия с приглашением родителей	В конце каждого модуля

2. Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1 год обучения				
1.	Модуль 1 «Ритмика»	8	28	36
2.	Модуль 2 «Этюды и танцы»	4	68	72
3.	Модуль 3 «Партерная гимнастика»	2	34	36
	Всего	14	130	144
2 год обучения				
1	Модуль 1 «Ритмика»	8	28	36
2	Модуль 2 «Этюды и танцы»	4	68	72
3	Модуль 3 «Партерная	2	34	36

	гимнастика»			
	Всего	14	130	144

3. Содержание программы первого года обучения

Программа первого года обучения имеет три модуля.

Модуль 1. «Ритмика» состоит из основы музыкальной грамотности, музыкально-пространственных движений, ритмических упражнений, музыкальных игр, импровизации. Следует учитывать, что недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основной проблемой в развитии их танцевальных способностей.

Модуль 2. «Этюды и танцы» включает разучивание танцевальных элементов, постановку и отработку танцев. Широко используются сюжетные танцы, отражающие детскую жизнь, сказочные сюжеты, животных, птиц, явления природы.

Модуль 3. «Партерная гимнастика» включает в себя упражнения на полу.

Учебный план

№	Модули	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Модуль 1 «Ритмика»	8	28	36
2	Модуль 2 «Этюды и танцы»	4	68	72
3	Модуль 3 «Партерная гимнастика»	2	34	36
Всего		14	130	144

Модуль 1 «Ритмика»

Возможно изучение некоторых тем в дистанционном формате

Модуль 1. «Ритмика». Состоит из основ музыкальной грамоты, музыкально-пространственных движений, ритмических упражнений, музыкальных игр, импровизации.

Цель модуля – изучение основ ритмики.

Основные задачи 1 модуля «Ритмика»:

Обучающие:

- обучить навыкам в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание;
- научить выполнять движения в различных темпах;
- обучение техники исполнения танцевальных элементов.

Воспитательные:

- приобщить детей к хореографическому искусству;
- создать благоприятную среду для творческого развития каждого учащегося;

- участие в открытых уроках и концертах.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье, корректировать осанку;
- общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата.

Развивающие:

- развивать специальные танцевальные данные;
- развитие у детей ритмической памяти, умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и шагами;
- развитие музыкальности и эмоциональной выразительности.

№	Наименование тем	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1.	Основы музыкальной грамоты	4	-	4
2.	Музыкально – пространственные движения	2	8	10
3.	Музыкальные игры	1	9	10
4.	Ритмические упражнения	1	11	12
Итого		8	28	36

Содержание

1. Основы музыкальной грамоты

Тема 1: «Прослушивание музыкальных произведений и их анализ. Понятие о танцевальных жанрах: вальс, марш, полька».

Тема 2: «Понятие о темпе музыкального произведения быстро – медленно».

2. Музыкально – пространственные движения

Тема 1: «Определение точек зала, движение по линии и против линии танца».

Тема 2: «Перестроения по линиям, парами, по кругу, движение по диагонали».

Тема 3: «Шаги: бытовой, повороты на месте».

Тема 4: «Шаги: шаг на полупальцах, различные перемещения, галоп по кругу».

Тема 5: «Шаг: лёгкий бег на полупальцах, шаг с подскоком по диагонали, «змейкой»».

3. Музыкальные игры, импровизация

Тема 1: «Правила поведения в музыкальных играх».

Тема 2: «Игра «Рыбки и рыболов» (Рыбка плавает в водичке, рыбке весело играть. Рыбка, рыбка озорница мы хотим тебя поймать. Рыбка спинку изогнула, крошку хлебную взяла. Рыбка хвостиком махнула, рыбка, рыбка уплыла (2 р.)) – соединение движения со словом.

Тема 3: «Игра «Мы, капусту рубим - рубим» - соединение движения со словом.

Тема 4: «Я - в образе растения».

Тема 5: «Походка настроение» - игра на внимание, ориентирование в пространстве, умение определять свои эмоции.

4.Ритмические упражнения

Тема 1: «Роль ритма в танцах».

Тема 2: «Движения головы, плеч, рук».

Тема 3: «Комбинация хлопков».

Тема 4: «Воспроизведение ритмического рисунка хлопками, ударами ног, шагами».

Тема 5: «Притопы».

Тема 6: «Приставной шаг в сторону с хлопками».

После окончания обучения по модулю обучающиеся должны:

Знать:

- понятия и термины программных движений;
- в полном объеме программный материал;

Уметь:

- ориентироваться в пространстве: выполнять движения вправо и влево;
- точно и правильно исполнять движения;
- передавать характер музыки в движениях;
- выполнять движения в различных темпах изучаемого танца;
- правильно определять характер и темп музыкального произведения;
- выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и шагами;
- воспринимать задания и замечания педагога.

Иметь навыки:

- согласовывать одновременно работу всех частей тела – корпуса, ног, рук, головы;
- грамотного исполнения программных движений;
- отражать характер и темп музыкального произведения в своих движениях.

Модуль 2 «Этюды и танцы»

Модуль включает разучивание танцевальных элементов, постановку и отработку танцев. Широко используются сюжетные танцы, отражающие детскую жизнь, сказочные сюжеты, животных, птиц, явления природы.

Цель модуля - изучение этюдов и танцев

Основные задачи 2 модуля «Этюды и танцы»:

Обучающие:

- обучить навыкам в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание;

- научить выполнять движения в различных темпах;

- обучение техники исполнения танцевальных элементов.

- научить работать в группе.

Воспитательные:

- приобщить детей к хореографическому искусству;

- создать благоприятную среду для творческого развития каждого учащегося;

- участие в открытых уроках и концертах.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье, корректировать осанку;

- общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата.

Развивающие:

- развивать специальные танцевальные данные;

- развитие у детей ритмической памяти, умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и шагами;

- развитие музыкальности и эмоциональной выразительности

№	Наименование тем	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
Модуль 2. Этюды и танцы				
1.	Танцевальные элементы	2	22	24
2.	Постановка танца	2	30	32
3.	Танцевальная импровизация	-	16	16
Итого		4	68	72

Содержание

1. Танцевальные элементы

Тема 1: «Поклон, положение рук (внизу, в стороны, вверх, вперед)».

Тема 2: «Разучивание танцевальных комбинаций».

Тема 3: «Танцевальные элементы польки, подскоки».

Тема 4: «Разучивание танцевальных элементов танца (например, «Гномы-лилипутики»)».

Тема 5: «Пружинка, plie, releve».

Тема 6: «Танцевальный бег»

Тема 7: «Отработка танцевальных комбинаций»

Тема 8: «Отработка танцевальных шагов»

Тема 9: «Повторение и закрепление пройденного материала»

2. Постановка и отработка танца (танец или этюд выбирается на усмотрение педагога, в соответствии с уровнем подготовки учащихся)

3. Танцевальная импровизация

Тема 1: «Импровизация от гусеницы к бабочке»

Тема 2: «Импровизация в кругу»

Тема 3: «Импровизация «Стихии»

Тема 4: «Импровизация в парах «Зеркало»»

Тема 5: «Импровизация «проходка»

Тема 6: «Импровизация настроение»

Тема 7: «Импровизация на 1,2,3 уровни кинесферы»

Тема 8: «Импровизация «Оркестр»»

Примерный репертуарный план 1 года обучения:

Танец «Цыплята», танец «Веселые вагончики», танец «Озорные дети», танец «Гномы - лилипуты», танец «Моя любимая игрушка».

После окончания обучения по модулю обучающиеся должны:

Знать:

- понятия и термины программных движений;
- в полном объеме программный материал;

Уметь:

- ориентироваться в пространстве: выполнять движения вправо и влево;
- точно и правильно исполнять движения;
- передавать характер музыки в движениях;
- выполнять движения в различных темпах изучаемого танца;
- правильно определять характер и темп музыкального произведения;
- выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и шагами;
- воспринимать задания и замечания педагога.

Навыки:

- согласовывать одновременно работу всех частей тела – корпуса, ног, рук, головы;
- грамотного исполнения программных движений;
- отражать характер и темп музыкального произведения в своих движениях.

Модуль 3 «Партерная гимнастика»

Модуль включает в себя упражнения на полу.

Цель – развитие физических данных и гибкости.

Основные задачи 3 модуля «Партерная гимнастика»:

Обучающие:

- научить правильно вытягивать спину;
- научить дотягивать стопы;

- научить правильно исполнять упражнения.

Воспитательные:

- воспитывать выносливость.

Оздоровительные:

- исправить физические недостатки;

- укреплять здоровье, корректировать осанку.

Развивающие:

- развить гибкость спины, в суставах;

- укрепить мышцы спины, ног, стоп, брюшного пресса;

- развить физические данные;

- развить выворотности в ногах и тазобедренном суставе.

№	Наименование темы	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
Модуль 3. Партерная гимнастика				
1.	Гимнастика на полу	2	34	36
Итого		2	34	36

Содержание

Партерная гимнастик (упражнения на полу) помогают достичь правильной подготовки к танцу, исправить физические недостатки (полнота, сутулость, искривление позвоночника, рахит, кривые ноги, плоскостопие), приобрести упругость всего тела.

Тема 1: «Постановка корпуса и рук».

Тема 2: «Методика исполнения упражнений на полу».

Тема 3: «Движения стоп».

Тема 4: «Комплекс упражнений для укрепления стоп»

Тема 4: «Методика исполнения наклонов, «лягушка».

Тема 5: «Березка» .

Тема 6: «Развитие гибкости спины «колечко»

Тема 7: «Корзиночка»

Тема 8: «Мостик»

Тема 9: «Кошечка»».

Тема 10: «Упражнения на укрепление брюшного пресса».

Тема 11: «Комплекс упражнений для развития тазобедренного сустава»

Тема 12: «Медленное поднятие ноги»

Тема 13: «Растяжка « шпагат»».

Тема 14: «Большие броски вперед, в сторону, назад».

Тема 15: «Осьминог»

Тема 16: «Велосипед»

Тема 17: «Продольный шпагат»

Тема 18: «Комплекс упражнений для коррекции осанки»

После окончания обучения по модулю обучающиеся должны:

Знать:

- понятия и термины программных движений;
- в полном объеме программный материал;

Уметь:

- точно и правильно исполнять движения;
- воспринимать задания и замечания педагога.

Иметь навыки:

- согласовывать одновременно работу всех частей тела – корпуса, ног, рук, головы;
- грамотного исполнения программных движений;
- отражать характер и темп музыкального произведения в своих движениях.

4. Содержание программы второго года обучения

Программа первого года обучения имеет три модуля.

Модуль 1. «Ритмика» состоит из основы музыкальной грамотности, музыкально-пространственных движений, ритмических упражнений, музыкальных игр, импровизации. Следует учитывать, что недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основной проблемой в развитии их танцевальных способностей.

Модуль 2. «Этюды и танцы» включает разучивание танцевальных элементов, постановку и отработку танцев. Широко используются сюжетные танцы, отражающие детскую жизнь, сказочные сюжеты, животных, птиц, явления природы.

Модуль 3. «Партерная гимнастика» включает в себя упражнения на полу.

Учебный план

№	Модули	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Модуль 1 «Ритмика»	8	28	36
2	Модуль 2 «Этюды и танцы»	4	68	72
3	Модуль 3 «Партерная гимнастика»	2	34	36
	Всего	14	130	144

Модуль 1 «Ритмика»

Модуль 1. «Ритмика». Состоит из основ музыкальной грамоты, музыкально-пространственных движений, ритмических упражнений, музыкальных игр, импровизации.

Цель модуля – изучение основ ритмики.

Основные задачи 1 модуля «Ритмика»:

Обучающие:

- обучить навыкам в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание;
- научить выполнять движения в различных темпах;
- обучение техники исполнения танцевальных элементов.

Воспитательные:

- приобщить детей к хореографическому искусству;
- создать благоприятную среду для творческого развития каждого учащегося;
- участие в открытых уроках и концертах.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье, корректировать осанку;
- общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата.

Развивающие:

- развивать специальные танцевальные данные;
- развитие у детей ритмической памяти, умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и шагами;
- развитие музыкальности и эмоциональной выразительности.

№	Наименование тем	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
Модуль 1. РИТМИКА				
1.	Основы музыкальной грамоты	4	-	4
2.	Музыкально – пространственные движения	2	8	10
3.	Музыкальные игры	1	9	10
4.	Ритмические упражнения	1	11	12
Итого		8	28	36

Содержание

1. Основы музыкальной грамоты

Тема 1: «Прослушивание музыкальных произведений, их анализ и отражение в движениях характера и темпа мелодии».

Тема 2: « Понятия – вступление, части, музыкальные фразы».

2. Музыкально – пространственные движения

Тема 1: «Понятие по линии и против линии танца, точки зала».

Тема 2: «Перестроение линия, колонна, круг, «звездочка»».

Тема 3: «Шаги по диагонали, повторение пройденный материал 1 года обучения».

Тема 4: «Подскоки, элемент акробатики «колесо»».

Тема 5: «Движение по линии и против линии танца».

3. Музыкальные игры

Тема 1: «Виды музыкальных игр» - развитие координации, слуха, внимания, умение ориентироваться в пространстве, развитие чувства ритма, воображения.

Тема 2: «Рыбки и рыболов».

Тема 3: «Игра для развития прыжка и реакции «удочка»».

Тема 4: «Игра со стихами «рыбка плавает в водичке»» - развитие координации и речи.

Тема 5: «Игра «тихо- громко»».

Тема: «Паук и мошки» - игра для развития внимание, умения ориентироваться в пространстве.

Тема: «Времена года» - игра для развития слуха, внимания.

4. Ритмические упражнения

Тема 1: «Понятие «синкоп»».

Тема 2: « Движение головы, плеч. Воспроизведение темпа: хлопки перед собой, сбоку, над собой».

Тема 3: «Притопы по 1 прямой позиции всей стопой».

Тема 4: «Воспроизведение сильной доли: хлопки перед собой, сбоку, над собой, с партнером».

Тема 5: «Сочетание хлопков с танцевальными шагами».

Тема 6: «Комбинация с хлопками».

После окончания обучения по модулю обучающиеся должны:

Знать:

- понятия и термины программных движений;
- в полном объеме программный материал;

Уметь:

- ориентироваться в пространстве: выполнять движения вправо и влево;
- точно и правильно исполнять движения;
- передавать характер музыки в движениях;
- выполнять движения в различных темпах изучаемого танца;
- правильно определять характер и темп музыкального произведения;
- выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и шагами;
- воспринимать задания и замечания педагога.

Иметь навыки:

- согласовывать одновременно работу всех частей тела – корпуса, ног, рук, головы;
- грамотного исполнения программных движений;

- отражать характер и темп музыкального произведения в своих движениях.

Модуль 2 «Этюды и танцы»

Модуль включает разучивание танцевальных элементов, постановку и отработку танцев. Широко используются сюжетные танцы, отражающие детскую жизнь, сказочные сюжеты, животных, птиц, явления природы.

Цель модуля - изучение этюдов и танцев

Основные задачи 2 модуля «Этюды и танцы»:

Обучающие:

- обучить навыкам в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание;

- научить выполнять движения в различных темпах;

- обучение техники исполнения танцевальных элементов.

- научить работать в группе.

2. Воспитательные:

- приобщить детей к хореографическому искусству;

- создать благоприятную среду для творческого развития каждого учащегося;

- участие в открытых уроках и концертах.

3. Оздоровительные:

- укреплять здоровье, корректировать осанку;

- общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата.

4. Развивающие:

- развивать специальные танцевальные данные;

- развитие у детей ритмической памяти, умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и шагами;

- развитие музыкальности и эмоциональной выразительности

№	Наименование тем	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
Модуль 2. Этюды и танцы				
1.	Танцевальные элементы	2	22	24
2.	Постановка танца	2	30	32
3.	Танцевальная импровизация	-	16	16
Итого		4	68	72

Содержание модуля

1. Танцевальные элементы

Тема: «Поклон для девочек и мальчиков, различие правой и левой руки и ноги».

Тема 1: «Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III».

Тема 2: «Позиции ног: I, II, III, VI».

Тема 3: «Положение рук в паре: за одну, крест-накрест, за две руки».

Тема 4: «Элементы классического танца demi-plié по 1,2 позициям».

Тема 5: «Battements tendu по VI, I позиции».

Тема 6: «Подскоки в повороте по точкам».

Тема 7: «Повороты вокруг себя».

Тема 8: «Подъем на полупальцы releve».

Тема 9: «Разучивание танцевальных комбинаций».

Тема 10: «Отработка танцевальных комбинаций»

Тема 11: «Отработка подскоков»

Тема 12: «Повторение и закрепления пройденного материала»

2. Постановка и отработка танца (танец или этюд выбирается на усмотрение педагога, в соответствии с уровнем подготовки учащихся)

3. Танцевальная импровизация

Тема 1: «Импровизация от гусеницы к бабочке»

Тема 2: «Импровизация в кругу»

Тема 3: «Импровизация «Стихии»

Тема 4: «Импровизация в парах «Зеркало»»

Тема 5: «Импровизация «проходка»

Тема 6: «Импровизация настроение»

Тема 7: «Импровизация на 1,2,3 уровни кинесферы»

Тема 8: «Импровизация «Я в образе животного»

Примерный репертуарный план 2 года обучения: «Куклы», «Баю-бай», «Прыг-скок», «Солдатушки», «Матрешки», «Лягушата», «Гномики».

После окончания обучения по модулю обучающиеся должны:

Знать:

- понятия и термины программных движений;
- в полном объеме программный материал;

Уметь:

- ориентироваться в пространстве: выполнять движения вправо и влево;
- точно и правильно исполнять движения;
- передавать характер музыки в движениях;
- выполнять движения в различных темпах изучаемого танца;
- правильно определять характер и темп музыкального произведения;
- выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и шагами;
- воспринимать задания и замечания педагога.

Навыки:

- согласовывать одновременно работу всех частей тела – корпуса, ног, рук, головы;
- грамотного исполнения программных движений;

- отражать характер и темп музыкального произведения в своих движениях.

Модуль 3. «Партерная гимнастика»

Модуль включает в себя упражнения на полу.

Цель – развитие физических данных и гибкости.

Основные задачи 3 модуля «Партерная гимнастика»:

Обучающие:

- научить правильно вытягивать спину;
- научить дотягивать стопы;
- научить правильно исполнять упражнения.

Воспитательные:

- воспитывать выносливость.

Оздоровительные:

- исправить физические недостатки;
- укреплять здоровье, корректировать осанку.

Развивающие:

- развить гибкость спины, в суставах;
- укрепить мышцы спины, ног, стоп, брюшного пресса;
- развить физические данные;
- развить выворотности в ногах и тазобедренном суставе.

№	Наименование темы	Количество часов		Всего
		теория	практика	
Модуль 3. Партерная гимнастика				
1.	Гимнастика на полу	2	34	36
	Итого	2	34	36

Содержание модуля

«Партерная гимнастика» (упражнения для сохранения и укрепления здоровья) помогают достичь правильной подготовки к танцу, исправить физические недостатки (полнота, сутулость, искривление позвоночника, рахит, кривые ноги, плоскостопие), приобрести упругость всего тела.

Тема 1: «Методика исполнения упражнений на полу»».

Тема 2: «Работа стоп по VI, I позициям».

Тема 3: «Укрепление мышц спины «уголок»».

Тема 4: ««Лягушка», «стрелочка»».

Тема 5: «Велосипед, березка, осьминог».

Тема 6: «Мостик».

Тема 7: «Развитие гибкости: «колечко», «корзиночка», «лодочка»».

Тема 8: «Медленное поднятие ноги».

Тема 9: «Растяжка на шпагат».

Тема 10: «Комплекс упражнений для укрепления стоп»

Тема 11: «Комплекс упражнений для укрепления спины и брюшного пресса»

Тема 12: «Комплекс упражнений для развития подвижности в тазобедренном суставе»

Тема 13: «Комплекс упражнений для развития гибкости»

Тема 14: «Комплекс упражнения для развития силы ног»

Тема 15: «Кошечка»

Тема 16: «Комплекс упражнений для развития танцевального шага»

Тема 17: «Шпагат»

Тема 18: «Солдатик»

После окончания обучения по модулю обучающиеся должны:

Знать:

- понятия и термины программных движений;
- в полном объеме программный материал;

Уметь:

- точно и правильно исполнять движения;
- воспринимать задания и замечания педагога.

Иметь навыки:

- согласовывать одновременно работу всех частей тела – корпуса, ног, рук, головы;
- грамотного исполнения программных движений;
- отражать характер и темп музыкального произведения в своих движениях.

5. Ресурсное обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Известно, что в повседневном общении люди пользуются не только языком слов, но и языком движений. По движениям, их характеру, динамике, размаху, по осанке человека можно судить о его эмоциональном состоянии, отношении к окружающим. Каждая «единица» языка движений несет какую-либо информацию, т.е. имеет некоторое значение.

И действительно, в музыкально-ритмических и танцевальных движениях становление творческих способностей у детей может проходить чрезвычайно плодотворно. Это обусловлено сочетанием в единой деятельности музыки, движения и игры (драматизации) – трех характеристик, каждая из которых способствует развитию у детей творчества и воображения. На развитие творческого воображения особое воздействие может оказывать музыка. Это связано с ее природой: высокой эмоциональностью «повествования», абстрактностью языка, позволяющей широко толковать музыкальный художественный образ.

Специфика танца заключается в том, что художественные образы воплощаются с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благоприятную для развития у учащихся творческих способностей.

Исходя из сказанного – одним из главных условий развития у учащихся творчества в танце является осознанное отношение детей к средствам танцевальной выразительности, овладение языком пантомимических и танцевальных движений. Такое овладение предполагает, прежде всего, понимание значений этих движений, умение с их помощью выразить отношение, настроение свое собственное или изображаемого персонажа. Однако самостоятельно дети не могут подойти к осознанию языка движений и освоить его.

Следовательно, требуется целенаправленное обучение их этому языку, в процессе которого дети должны познакомиться не только с отдельными движениями, но и с принципами их изменения, варьирования, а также простейшими приемами композиции танца.

Другим немаловажным условием формирования и развития у детей творчества в музыкально-ритмических движениях является оптимальное сочетание в едином процессе обучающих и творческих моментов. При этом творчество должно рассматриваться в качестве не столько итога обучения, сколько его своеобразного «метода».

Детским исполнительским творчеством в хореографии называется выразительность, индивидуальная манера исполнения музыкально-пластических, танцевальных образов.

Детским «композиционным» творчеством в танце может называться создание новых (т.е. неизвестных детям по обучению) музыкально-пластических, танцевальных образов, которые воплощаются посредством языка движений и оформляются в более или менее целостной танцевальной композиции. Показателями творчества здесь могут быть: удачный подбор движений, способствующий воплощению музыкально-пластического, танцевального образа; своеобразие сочетаний, комбинирования известных движений; оригинальность в их варьировании и импровизация новой выразительной пластики; самостоятельно найденные ребенком особенности «рисунка» перемещения по игровой (сценической) площадке, определяемые характером исполняемого персонажа, ходом сюжета и соотнесенные с действиями партнера.

Для формирования и развития у дошкольников музыкально-двигательного творчества чрезвычайно благоприятен сюжетный танец. Это очень яркая и выразительная форма детской художественной деятельности,

которая вызывает живой интерес у детей (исполнителей и зрителей). Привлекательность сюжетного танца обусловлена его особенностями: образным перевоплощением исполнителей, разнохарактерностью персонажей и их общением между собой в соответствии с сюжетным развитием. Танец для детей должен иметь четкий рисунок движений. Важно также разнообразие репертуара детского танца (по содержанию, настроению). Интересным для детей моментом может явиться смена партнеров в танце, элемент игры, шутки, необычных атрибутов, костюмов. Обучение языку движений с целью формирования у учащихся творчества в танце может быть эффективным только на основе полноценного музыкального материала. Музыка должна активизировать фантазию ребенка, направлять ее, побуждать к творческому использованию выразительных движений. Кроме того, уровень физической нагрузки должен соответствовать возрасту учащихся, ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы творческих задач, но и осознавать саму логику их следования.

Организация занятий обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание учиться и творить.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Ребята сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В некоторых случаях, особенно в начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой. Здесь педагог, особенно при работе с младшими школьниками, должен давать образные словесные пояснения. Например, спрятать “хвостики” – ягодичные мышцы, “проглотить животик” – втянуть живот, приколоть кнопочками мизинчики” – плотно прижать стопу и особенно мизинец к полу. Словесные объяснения должны быть краткими (недопустимо, чтобы педагог был излишне многословен), точны, образны и конкретны. Детей с первых уроков нужно знакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация, и то, с какой силой сказано слово. Словом можно стимулировать активность учеников, но можно и убить их веру в себя.

Музыкальное сопровождение как методический прием. Рассчитывать на то, что дети сами научатся чувствовать музыку, вряд ли возможно. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем исполнители проявляют в танце.

Импровизационный метод. На занятиях имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Но вначале педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью детей, стеснительностью. И только путем различных упражнений, этюдов, игр он может помочь им раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность.

Метод иллюстративной наглядности. Урок с учащимися вовсе не исчерпывается только задачами физической и музыкальной тренировки. Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеofilmами.

Игровой метод. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся, наиболее активно он используется на занятиях 1 года обучения. При обучении детей движениям используются игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений. Именно в игре легче всего корректировать поведение учащихся.

Концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

Проектный метод используется при обучении детей импровизации и сочинению танцевальных комбинаций и композиций.

Возрастные особенности обучающихся

Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 6 лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для подвижных игр. Позвоночный

столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми упражнений педагог – хореограф должен рассчитывать их нагрузку.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцообразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 6-7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них - это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом детям легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка», «Точки» и др.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий,

понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Внимание детей неустойчиво. Преобладает образное мышление. Психика ребенка формируется в деятельности, которую организуют взрослые.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Психолого-педагогическая диагностика

Лучше понять психические и возрастные особенности детей можно с использованием психолого-педагогической диагностики.

Основные методы психолого-педагогической диагностики: метод беседы, метод изучения процесса и продуктов деятельности, метод опроса (устное интервью, письменное анкетирование), метод тестирования, оценивания и т.д.

Диагностика направлена на изучение общих и специальных интересов и склонностей учащихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний; определение уровня комфортности обучающей среды; развитие познавательного интереса, эрудиции в целом; тестирования родителей учащихся с целью выявления уровня удовлетворенности обучением.

Полученные результаты позволяют педагогу корректировать работу в зависимости от выявленных психологических и физиологических особенностей детей.

Здоровьесберегающие мероприятия

Общие правила:

1. Необходимо выбирать упражнения, соответствующие степени подготовленности и физическому развитию детей.
2. Обязательно соблюдать методику выполнения и четко объяснять суть упражнения.
3. При выполнении травмоопасных упражнений должна быть соблюдена полноценная страховка.
4. Для занятий необходима хорошая подготовка специальной одежды, обуви и снятие всех элементов бижутерии;
5. Следует следить за исправностью оборудования, необходимого для занятий.
6. Во время занятий необходимо пить достаточно воды.
7. Во время занятий необходимо регулировать физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление психомышечной системы.

Правила для суставов:

1. Не сгибать и не разгибать суставы слишком сильно.
2. Не приседать и не вставать слишком резко.

Правила для позвоночника:

1. Необходимо незамедлительно избавляться от первых появившихся неприятных ощущений в области позвоночника. Поменять позу, совершить легкое движение утомившейся частью тела, походить, растянуть «зазвучавшие» мышцы, отдохнуть лежа.
2. Глубокие наклоны полезны, а полу наклоны вредны. Это касается как шейного отдела, так и поясничного. Иначе: глубокие наклоны лечат, а полу наклоны калечат! Если человек наклонится вперед так, чтобы кончиками пальцев рук суметь достать до пола, сила, сдавливающая поясничные диски, становится гораздо меньше, чем если бы он стоял в положении, соответствующем правильной осанке.

Это удивительное обстоятельство объясняется тем, что в положении глубокого наклона мышцы, удерживающие корпус в вертикальном положении или близком к тому, выключаются из работы. Туловище как бы висит на растянутых мышцах и связках, что не ведет к какому-либо существенному приросту внутри дискового давления: коль мышцы не сокращены, а растянуты, они не стягивают между собой смежные позвонки.

Необходимо избегать однообразных движений (особенно в полу наклоне вперед), а также резких толчков и длительной нагрузки на позвоночник. Однотипные движения в позвоночнике ведут к утрате гибкости и отложению солей. Одни мышцы хронически перегружены и начинают уставать,

передавая эту усталость на органы и костные ткани. В итоге происходит сжатие одного сегмента позвоночного столба и, как следствие, проблемы со здоровьем.

При утомлении мышц какого-либо участка позвоночника, а, следовательно, уменьшении их мощности автоматически увеличивается нагрузка на остальные опоронесущие элементы этого участка позвоночного столба (напомним, плохо восстанавливающиеся элементы), что повышает риск их необратимого повреждения. Например, попытка совершить обычный для иного случая энергичный разворот туловища переутомленными мышцами грозит превратить действие в неподготовленное. В результате развившаяся мощность мышц, сдерживающих инерцию разворота, может оказаться опасно недостаточной.

При выполнении мостика не следует выпрямлять колени. В этом случае основная нагрузка переносится на поясничную область позвоночника и может произойти смещение позвонков.

Воспитательная работа

Воспитательная работа – неотъемлемая часть педагогической деятельности, включает в себе основную функцию – формирование высоконравственной, дисциплинированной, организованной, правильно ориентированной личности.

Воспитательная работа ведется постоянно: и по ходу занятий (в любой форме) и во внеурочное время по следующим направлениям: этическое, эстетическое, патриотическое, гуманистическое и др.

Формы и методы воспитательной работы могут быть различными:

1. Педагог, приступая к постановочной работе, рассказывает детям об истории, на основе которой делается постановка, о быте, костюмах, традициях, об образах и характерах, о мотивах их действий и т.д. Все это необходимо подготовить для детей на доступном для них языке, возможно с показом красочных иллюстраций, преподнести материал эмоционально, выразительно.

2. Просмотр специальных фильмов, прослушивание музыки. Коллективный просмотр сближает детей и педагога. Появляется общая тема для разговора, в котором педагог умно и тактично направляет детей в русло правильных рассуждений.

3. Воспитание дисциплины прививает навыки организованности в процессе труда, воспитывает активное отношение к нему. Педагог на занятиях пробуждает уважение к общему труду, воспитывает способность подчинить личное общественному. Сознательная дисциплина – это дисциплина внутренней организованности и целеустремленности. Внешняя дисциплина создает предпосылки к внутренней самодисциплине. Дети становятся собранными, внимание на занятиях обостряется, они быстрее и четче выполняют поставленные задачи.

4. Полезен совместный просмотр и совместное обсуждение концертных программ как профессиональных, так и любительских коллективов.

5. Проведение анализа концертных выступлений самого коллектива. Педагог обязан остановиться как на положительных, так и на отрицательных моментах программы. Важно уделить внимание каждому ребенку, учитывая его индивидуальные особенности характера. Вовремя сказанное доброе слово, проявление поддержки, одобрения во многом помогут раскрыться способностям детей.

6. Встречи с талантливыми творческими людьми. Их рассказ о своей профессии и творчестве имеют сильное эмоциональное воздействие на детей.

7. Воспитательным моментом в коллективе является полная занятость детей в репертуаре коллектива. Это является стимулом для занятий, так как дети знают, что никто из них не останется в стороне.

8. Активное вовлечение учащихся в социально – значимую деятельность города.

9. Привлечение родителей к совместной работе с детьми по созданию сценических костюмов.

10. Организация коммуникации участников образовательных отношений с использованием Интернет – технологий: создание группы коллектива «В контакте», где размещать летопись коллектива, информировать участников по основным вопросам организации деятельности, предоставить возможность детям участвовать в размещении материалов в группе.

Хореографический коллектив в определенном смысле и в определенных условиях способствует разрешению возникающих проблем у детей: снимает отрицательные факторы (закомплексованность в движении, в походке, поведении на дискотеках и т.д.); воспитывает ответственность (необходимая черта в характере маленького человека, так как безответственное отношение одних порой раздражает и расслабляет других); убирает тенденцию «исключительности» некоторых детей; бережет ребенка от нездорового соперничества, что является важной задачей в воспитании детей. Педагог должен научить детей способности сопереживать чужой беде, умению защищать, возможно, вопреки всему коллективу. Выразить свою точку зрения, отстоять ее ребенок учится в коллективе. Педагог активно воспитывает в них порядочность, долг и честь в человеческих отношениях, независимо от изменений их суждений и позиций. Он формирует активную жизненную позицию через участие в концертной деятельности и привлечение учащихся к обучению танцам в группах переменного состава.

Каждый добросовестный педагог направляет все свои силы на воспитание детей в коллективе. Замечает все особенности, наблюдает за их творческим ростом. Для них он прилагает все старания, не жалея ни времени, ни средств для всестороннего их развития. Опытный педагог, любящий своих воспитанников, всегда найдет возможность оказать содействие талантливому ребенку в его дальнейшем творческом росте.

Материально - техническое обеспечение

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для занятий хореографией нужно следующее материально-техническое обеспечение: зал, оснащённый зеркалами, станком, деревянным полом или специальным покрытие; коврики для партерной гимнастики, скакалки, мячи, костюмерная, аппаратура для звукозаписи и создания фонограмм. Для обучения необходимо светлое помещение, для работы в вечернее время достаточное количество светильников. Дети должны иметь форму для занятий: купальник (для девочек), черные шорты и белая футболка (для мальчиков), обувь (балетные тапочки), белые носки; волосы у девочек нужно убирать в шишку.

Для музыкального сопровождения необходимы концертмейстер и звуковоспроизводящая аппаратура, соответствующая современным требованиям.

6. Список литературы

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. –М.: Айрис – пресс, 2000. – 266 с.
2. Бриске И. Э. Мир танца для детей. – Челябинск: «ЧГАКИ», 2005. – 62 с.
3. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». М.: Театралес, 2004. – 82 с.
4. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.
5. Звездочкин В.А. Классический танец. –Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 416 с.
6. Играем сначала. Гимнастика, ритмика, танец. М.:2007. –25 с.
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
8. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. 2-е изд., перераб. И дополн. / Под ред. В. Царьковой. СПб. : Издательский Центр «Гуманитарная Академия», 2000. – 320 с.
9. Скрипниченко «Чудо» - ритмика»/ программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет, Соликамск, 2010. – 17 с.
10. Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей / Сост. Косяченко Г.С., Черникова Н.М. – Самара: Изд-во СИПКРО, 2003. – 168 с.
11. Школа танца для юных. Санкт-Петербург, 2003. – 240 с.
12. Интернет ресурсы:
<http://piruet.info>
<http://www.monlo.ru/time2>
[www. Psychlib.ru](http://www.Psychlib.ru)
[www. Horeograf.com](http://www.Horeograf.com)
www.balletmusic.ru
<http://pedagogic.ru>
<http://spo.1september.ru>
<http://www.fizkultura-vsem.ru>
<http://www.rambler.ru/>
www.google.ru
www.plie.ru