

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств» п. Первомайский Оренбургского района
Оренбургской области.

ПРИНЯТО:
протоколом педсовета МБУДО ДШИ
п. Первомайский
№1 от 30.08.2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
ДШИ п. Первомайский
Куличенко Г.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА
ПО ПРЕДМЕТУ

«РИТМИКА И ТАНЕЦ»

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Дмитриенко А.Е. преподаватель
хореографического отделения

Адаптировала: Терешина О.А. преподаватель
хореографического отделения

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств» п. Первомайский Оренбургского района
Оренбургской области.**

ПРИНЯТО:
протоколом педсовета МБУДО ДШИ
п. Первомайский
№1 от 30.08.2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
ДШИ п. Первомайский
_____ Куличенко Г.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА
ПО ПРЕДМЕТУ**

«РИТМИКА И ТАНЕЦ»

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Дмитриенко А.Е. преподаватель
хореографического отделения

Адаптировала: Терешина О.А. преподаватель
хореографического отделения

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемого курса
4. Методическое обеспечение программы
5. Список литературы
6. Приложение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная образовательная программа составлена на основе:

1. авторской программы педагога дополнительного образования детей Веры Николаевны Беляевой

2. примерной программы для хореографических школ искусств. Составитель – Бахто С. М.

Программа предназначена для детей 6-8 лет. Срок реализации – 2 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1 академический час (академический час для детей 6-7 лет равен 40 минут). Количество детей в группе – 12-18 человек.

Программа имеет художественно-эстетическую **направленность**. Тип программы – адаптированная, ориентирована на получение определенных знаний, умений, навыков; развитие артистических, исполнительских способностей детей; формирование чувства коллективизма, взаимопомощи. Программа составлена с учетом возрастных особенностей дошкольников.

Новизна, актуальность.

Танцевально-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса и является его приоритетным направлением. Богатейшее поле для эстетического развития детей, а так же развития их творческих способностей представляет хореография.

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей ребенка, сохраняет и умножает качества ребенка (инициативность, фантазия, непосредственность); определяет перспективы развития, что даёт возможность большему количеству детей включиться в образовательный процесс.

Ритмика – это танцевальные движения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. В основе ритмики лежит музыка, ее восприятие, эмоциональный отклик. Движение используется как средство более глубокого проникновения и понимания музыкального искусства.

На занятиях дети знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм). Ритмические упражнения развивают у детей координацию движений, быстроту реакции, исправляют природные недостатки (сутулость, плоскостопие и т.п.), укрепляет мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения. Танцевальные движения помогают ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе.

Обучение хореографии – это всегда диалог, даже когда обучающийся совсем еще маленький человек, но все равно от его настойчивости, целеустремленности в желании постигать тайны искусства танца зависит успех совместного труда.

Цель данного предмета - формирование у детей навыков музыкального ритма, развитие их творческих способностей, умения воплощать музыкально-двигательный образ.

Задачи предмета «Ритмика и танец»:

1. Развивающие:

- Развитие музыкальности и чувства ритма;
- Развитие координации;
- Ориентации в пространстве;

- Гибкости, пластики, растяжки.

2. Оздоровительные:

- Укрепление различных групп мышц, развитие всех систем организма (дыхательной, сердечно - сосудистой, и др.).
- Профилактика нарушения осанки и искривления позвоночника, воспитание правильной осанки.
- Формирование правильного свода стопы, профилактика плоскостопия.

3. Воспитательные:

- Воспитывать нравственные качества (уважительное отношение ко взрослым и к сверстникам).
- Учить видеть прекрасное.
- Развитие личностных качеств.

Особенности 2-го года обучения:

- отработка координации движений, быстроты реакции, приобретенных на 1-ом году обучения.

Оригинальность данной программы – это творческое мышление учащихся. В каждом классе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли на основе проученных движений придумать свои; в процессе обучения используются нетрадиционные виды упражнений (пальчиковая гимнастика; элементы детской йоги в упражнениях для развития гибкости, растяжки, координации, логоритмические упражнения).

На основе современных диагностик («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева) разработала диагностику музыкально-двигательного развития детей (Приложение3).

Согласно учебному плану программа по ритмике предусматривает групповые занятия – практические. **Программа предлагает разные виды занятий:** учебное занятие; занятие – игра; открытое занятие; класс – концерт.

Форма подведения итогов:

За период обучения предмету «Ритмика и танец» воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой. Ежегодно на хореографическом отделении проводится творческий отчет о работе педагога и детей, проделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концерта для родителей. Педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

Программа «Ритмика и танец» состоит из **4-х разделов:**

1. Игроритмика.
2. Упражнения для ориентации в пространстве.
3. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений.
4. Танцевальные этюды и игры.

Первый раздел – игровая ритмика – упражнения для развития музыкальности и чувства ритма включает в себя: движения под стихи, игры с ускорением, пальчиковые игры, которые развивают ловкость, подвижность, а веселые стишки помогают снять нервное напряжение. Их можно использовать как упражнения, дающие отдых после или во время игр и занятий, требующих физической нагрузки.

Второй раздел включает в себя упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве: перестроение в круг из шеренги, цепочки; ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Третий раздел включает в себя упражнения, которые учат детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы; **игровой стретчинг** - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Данный раздел построен на упражнениях детской йоги. Упражнения йоги включают в себя дыхательную гимнастику, с помощью которой **ребенок учится дышать правильно** – ровно и глубоко. Благодаря этому объем кислорода в легких увеличивается, что положительно влияет на организм ребенка и на его способность к расслаблению в стрессовых ситуациях. Йога помогает детскому организму **бороться с напряжением**. С помощью упражнений детской йоги организм расслабляется, уровень кортизола в организме снижается. Во время выполнения упражнений задействуются все группы мышц, в том числе и глубокие. Они укрепляются, а потому **ребенок становится сильнее**. Йога помогает сформировать правильную осанку ребенка. Благодаря йоге **ребенок учится самоконтролю и самопознанию**, у него формируются такие качества, как сдержанность и терпение. У малыша улучшается координация движений и реакций, способность к концентрации. Детская йога также укрепляет сердечно - сосудистую систему ребенка, помогает контролировать его вес, улучшает его моторную память (Приложение 1).

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика упражнений основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника позволяющих предотвратить нарушение осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Все это помогает решать основные задачи программы.

Четвертый раздел предполагает изучение разноплановых танцев: образные, детские, в современных ритмах, которые могут стать репертуаром для сцены. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие эмоциональности, синхронности, чувства ансамбля.

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Руководствуясь основными принципами, изложенными в настоящей программе, педагог может увеличить или уменьшить объем и степень сложности материала в зависимости от состава класса и конкретных условий работы.

В процессе обучения важнейшее значение имеет правильный выбор музыкальных произведений. Весь материал построен на образах народной и классической музыки, детского музыкального материала и фольклорного песенного, танцевального материала.

Предмет «Ритмика и танец» является первой и базовой ступенью в хореографическом образовании для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Музыкальная грамота», «Современный танец».

Учебно – тематический план

Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
I год			
1. Вводное занятие.	1		1
2. Игроритмика.	20		20
3. Упражнения для ориентации в пространстве.	10		20
4. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений.	15		15
5. Танцевальные этюды и игры.	18		18
Всего:	64		64
II год			
1. Игроритмика.			
2. Упражнения для ориентации в пространстве.	30		30
3. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений.	30		30
4. Танцевальные этюды и игры.	12		12
Всего:	72		72

1 год обучения

Введение

Предмет «Ритмика» и его задача: целостное восприятие музыки детьми в тесной взаимосвязи её характера с жанровой принадлежностью.

Практические занятия 1 года обучения 64 часа.

К концу 1 года обучения учащиеся должны уметь:

1. Ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко - тихо).
2. Слышать и отличать в движении сильную долю такта (хлопками), передавать хлопками простой ритмический рисунок.
3. Самостоятельно начинать движения после вступления.
4. Свободно ориентироваться в пространстве (строить круг, сужать и расширять его, соблюдать расстояние между парами, тройками, строить шеренги, круг в круге, цепочку, хоровод).
5. Исполнять несложные музыкально - ритмические этюды, игры, соблюдая правила постановки корпуса, рук, ног, головы.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Знакомство с педагогом, классом.

Игроритмика

1. Вход в класс (марш), поклон.
2. Постановка корпуса, положение рук на поясе,
3. Ритмическая разминка на середине класса.
4. Упражнения со стихами: «Ворота», «Пирог», «Паучина», «Шалды-балды», «Тюлень», «На носок», «Шарик и Жучка», «Совушка, сова», «Качели», «Забияки».
5. Игры с ускорением: «Карусель», «Бабкины пляски», «Олень», «Арам-цам-цам».

Упражнения для ориентации в пространстве

1. **Упражнения по кругу, по диагонали, по линиям:** марш, шаг с носка, шаг на полупальцах и на пятках, легкий бег, «лошадка», подскоки, «верблюды», «гуси», «мячики», «галоп».

Упражнения для развития координации гибкости, растяжки в форме игрового стретчинга (Приложение 1):

1. упражнения для развития координации: «Гладим и хлопаем», «Послушай, поверь и себя проверь»;
2. упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса;
3. упражнения на укрепление позвоночника;
4. упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног;
5. упражнения на укрепление и развитие ступней ног;
6. упражнения на укрепление мышц плечевого пояса;
7. упражнения на растяжку.

Названия всех движений условные, данные названия используются для самого преподавателя. Во время занятий движения показываются преподавателем и могут им называться по-другому, соответственно теме занятия и создаваемому образу согласно сюжетно-ролевому сценарию.

Танцевальные этюды и игры

1. Народные игры (Приложение 2): «Золотые ворота» (хоровод, шаги); «Лавата» (группировка, на сообразительность); «Дискотека», «Куча-мала» (снятие эмоционального напряжения); «По дубочку постучим» (работа в парах, топы).

2. Танцевальные этюды:
- ✓ «Аэробика для Бобика»
 - ✓ «Ойра-ойра»
 - ✓ «Бесконечный галоп»
 - ✓ «Носок – каблук»
 - ✓ Хоровод «Колесо»
 - ✓ Подготовка сценического номера.

Изучение ритмических этюдов и сценических танцев может варьироваться по усмотрению педагога и зависит от подготовленности учащихся.

2 год обучения

Второй год обучения предполагает дальнейшую работу над постановкой корпуса, рук, ног, головы. Повторение материала, пройденного в прошлом году и изучение нового.

К концу второго года обучения учащиеся должны уметь:

1. ориентироваться в пространстве класса;
2. уметь координировать движения в соответствии с характером музыки;
3. владеть основами хореографических упражнений этого года обучения;
4. уметь придумывать танцевальную композицию на заданную тему.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Игроритмика

1. Поклон.
2. Ритмическая разминка на середине класса.
3. Движения под стихи:
 - ✓ «Пирог»
 - ✓ «Веселый оркестр»
 - ✓ «Паучина»
 - ✓ «Два кота»
4. Игры с ускорением: «Карусель», «Бабкины пляски», «Арам-цам-цам».

Упражнения для ориентации в пространстве

Упражнения по кругу, по диагонали, по линиям: «гусеницы», «водомерки», «бег четвероногих», подскоки с работой рук, «лошадки», «галоп», прыжки с поджатыми.

Упражнения для развития координации гибкости, растяжки в форме игрового стретчинга (Приложение 1):

1. упражнения для развития координации: «Гладим и хлопаем», «Послушай, поверь и себя проверь»;
2. упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса;
3. упражнения на укрепление позвоночника;
4. упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног;
5. упражнения на укрепление и развитие ступней ног;
6. упражнения на укрепление мышц плечевого пояса;
7. упражнения на растяжку.

Танцевальные этюды и игры

1. Игры народные (Приложение 2): «Золотые ворота», «Ручеек», «Спецагенты», «Дискотека», «Куча-мала».
2. Танцевальные этюды:
 - ✓ «Ойра-ойра»

- ✓ «Бесконечный галоп»
- ✓ «Кадриль»
- ✓ «Хлопушка»
- ✓ «Лягушонок»
- ✓ Хоровод «Колесо»
- ✓ «Зелененький вагончик»
- ✓ Подготовка сценического номера.

Изучение ритмических этюдов и сценических танцев может варьироваться по усмотрению педагога и зависит от подготовленности учащихся.

Специфика обучения ритмике связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Для обучения танцам детей младшего школьного возраста необходимо использовать игровой принцип. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер. В раздел «Танцевальные этюды и игры» включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актерской выразительности воспитанников.

Методика проведения занятий. Структура занятий

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, упражнения тренировочного характера, разучивание и повторение танцевальных движений) и по методам работы.

Основные принципы организации занятий

- **Наглядность** – показ физических упражнений, образный рассказ.
- **Доступность** – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- **Систематичность** – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- **Закрепление навыков** – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

- **Индивидуально-дифференциальный подход** – учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- **Сознательность** – Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении навыков. Это пробуждает у детей интерес к занятиям.

Педагогу сложно работать с малышами. Они быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, забывают пройденное. Учитывая возрастные особенности детей занятия проводятся в виде игры. Обучение проходит в доброжелательной атмосфере.

Каждое занятие по предмету «Ритмика и танец» включают в себя:

1. Поклон
2. Ритмическая разминка на середине класса.
3. Упражнения на гибкость, растяжку, координацию.
4. Танцевальные комбинации (ориентация в пространстве).
5. Постановка этюда
6. Поклон

Техническое и дидактическое обеспечение занятий.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

Механизм оценки получаемых результатов

Важнейшим звеном учебно-воспитательного процесса является учет, проверка и оценка знаний, умений и навыков обучающихся. Для отслеживания этих результатов предусмотрена система диагностики, которая проводится в 3 этапа:

- входящий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Цель контроля:

- входящего - диагностика начального уровня хореографических способностей обучающихся;
- текущего - оценка качества усвоения материала;
- итогового — определение уровня усвоения программного материала 2 года обучения.

Входящий контроль проводится в процессе набора детей в «Детскую школу искусств».

Текущий контроль – проводится в ходе обучения.

Итоговый контроль проводится в форме открытого урока (экзамена) во 2 классе, показов для родителей.

Итоговые оценки заносятся в диагностические таблицы отслеживания ЗУН обучающихся (Приложение 3)

Список литературы

1. Агеев М. Н. Народный танец для детей дошкольного возраста. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2012 - 6 эл. опт. дисков (CD-ROM).
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000.
3. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Учебно-методическое пособие. - Кемерово, 1998.- 64 с: ноты.
4. Гурвич Е. Растяжка с улыбкой [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2011 - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
5. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.
6. Йога для детей - Программа - Йога - Блоги - Созвездие "Малюк" - http://maljuk.ru/dir/prepodavatel_detskoj_jogi/programma/joga_dlja_detej/51-1-0-21
7. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960.
8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1, М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
9. Конорова Е.В. Ритмика в театральной школе. М.-Л.: Искусство, 1947.
10. Коренева Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 частях. - Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. -112 с: ноты.
11. Программы для хореографических школ искусств. Составитель – Бахто С. М., 1984.
12. Программы и методички по хореографии| horeograf.COM. <http://www.horeograf.com/biblioteka/programmy-i-metodichki>
13. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
14. Сборник программ педагогов образовательных учреждений Кемеровской области - участников областных программ Центра./ Отв. ред. Васинская Е. Б. -Кемерово, 1999. - 54 с.
15. Сюткина О. В., Сеницына Н.В. Педагогические аспекты преподавания межпредметного курса «Игровой стретчинг» на основе малых форм фольклора: потешек, пестушек, прибауток и небылиц. Учебно – методическое пособие. Киров, 2012.
16. Уфимцева А. Танец для маленьких. Методика и постановки. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2009 - 6 эл. опт. дисков (CD-ROM).
17. Уфимцева А. Эстрадный танец для детей от 3 до 7 лет. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2011 - 6 эл. опт. дисков (CD-ROM).
18. Хайкара Н.А. Дополнительная образовательная программа «Волшебство грации» - Петрозаводск, 2007.

Приложение 1

Примеры упражнений:

Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет, именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка. Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста.

1. «Просыпаемся».

Движение выполняется на основе потягиваний. Сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз.

2. «Зёрнышко».

Сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

3. Поза «Индец», в которой дети находятся между выполнением упражнений. Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождём индейцев с гордой осанкой и всё время за ней следить (азы хореографии).

4. «Ходьба».

Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки. И. п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.

5. «Птица».

Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста. И. п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и. п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и. п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.

6. «Грустный медвежонок».

Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой.

7. «Бабочка».

Усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов. И. п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.

8. «Веточка».

Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. И. п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и. п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

9. «Носорог».

Лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба, носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой.

10. «Шлагбаум».

Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть, руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. То же проделать другой ногой.

11. «Велосипед».

Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения. И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Поочередно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.

12. «Кошка».

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций. И. п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

13. «Зайчик».

Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

14. «Слонёнок».

Встать на колени, руки сзади сцеплены в замок, медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться.

16. «Удав».

Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках, одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону.

18. «Страус».

Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться.



19. «Кобра» Польза: Кобра выпрямляет верхнюю часть спины и позвоночника. Она развивает грудную клетку, увеличивая тем самым жизненную ёмкость лёгких. Подготовка тела: лягте на живот и расслабьтесь. Положите кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз, руки прижмите к грудной клетке так, чтобы локти были направлены вверх. Ноги вместе, носки вытянуты. Лоб упирается в коврик.

Теперь начнём: Медленно поднимайте голову (задержитесь на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвите грудь от пола (задержитесь на 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнитесь назад (задержитесь на 5 секунд).

Отдых: Медленно опустите грудь и голову, касаясь лбом пола. Поверните голову набок и положите щекой на пол. Опустите руки вдоль туловища, расслабьте ноги (при этом пятки разойдутся в стороны). Закройте глаза, чтобы отдохнуть. Время: Повторите один - два раза. Удерживайте позу каждый раз от 15 до 30 секунд. Как только вы достигнете мастерства и лёгкости выполнения упражнения, можете полностью прогибаться назад, не делая пауз.

Примечания: Не совершайте движения вверх рывками. Старайтесь, чтобы основная нагрузка приходилась на мышцы спины, а руки служили главным образом лишь для поддержки.

Варианты: Более сложный вариант заключается в том, что вы выпрямляете руки и сгибаете ноги в коленях, чтобы носки ног были направлены прямо к голове.



20. «Кузнечик» Подготовка Тела: Лягте на живот, ноги вытянуты вместе. Поместите кисти рук под бёдра ладонями вверх. Теперь продвиньте локти под живот и прижмите подбородок к полу. Теперь начнём: Вытяните правую ногу, оттягивая носок. Медленно отрывайте правую ногу от пола, не сгибая колена. Удерживайте тело, чтобы оно не кренилось на одну сторону. Медленно опустите правую ногу. Сделайте то же самое левой ногой. Отдых: Поверните голову на бок, положив щёку на коврик. Вытащите руки из-под туловища, расслабьте ноги, чтобы пятки разошлись в стороны. Закройте глаза и

спокойно отдохните в течение некоторого времени. Время: Удерживайте каждую ногу от 10 до 20 секунд. Повторите 2 раза. Примечания: Не поднимайте ноги слишком высоко, иначе ваше тело будет заваливаться на один бок.

Варианты: Дети более старшего возраста могут попытаться поднять обе ноги одновременно и удерживать их от 5 до 15 секунд. При первом подъёме обеих ног поднимайте их лишь чуть-чуть. Когда ваши мышцы спины станут крепче, можете поднимать их выше и удерживать позу дольше. Польза: Кузнечик укрепляет поясницу и нижнюю часть позвоночника. Он укрепляет и тонизирует также нижнюю часть живота.



21. «Лук» Подготовка Тела: Согните ноги в коленях и ухватитесь за лодыжки. Лбом упритесь в коврик. Руки держите выпрямленными и не сгибайте их в локтях. Расслабьте тело. Теперь начнём: Медленно и непринуждённо отрывайте бёдра от пола. Плечи держите расслабленными. Теперь начните поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживайте позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститесь в исходное положение.

Отдых: Отпустите лодыжки ног, чтобы они легли на пол. Голову положите на бок, щекой на коврик. Руки положите вдоль туловища, ноги врозь. Закройте глаза и спокойно отдохните некоторое время. Время: Повторите один-два раза. Каждый раз удерживайте позу от 10 до 30 секунд. Она соединяет в себе пользу от поз Кобры и Кузнечика.



22. «Свернутый лист». Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе. Вытяните руки вверх так, чтобы голова оказалась между рук. Садитесь, вытягивая руки вверх к небу. Удерживайте это положение от 5 до 10 секунд. Теперь начнём: Очень медленно наклоняйтесь вперёд, пока не коснётесь коленей. Старайтесь выполнять наклон за счёт сгибания в тазобедренных суставах, а не за счёт сгибания в пояснице. Если не трудно, ухватитесь за лодыжки или даже за пальцы ног. Локти слегка согните, ноги в коленях не сгибайте.

Отдых: Вернитесь в сидячее положение, а затем опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведены. Закройте глаза и некоторое время отдохните.

Время: Удерживайте эту позу от 20 секунд до одной минуты. Примечания: Следите за тем, чтобы ноги в коленях не сгибались, а пальцы ног были обращены вверх, чтобы вызвать дополнительное растяжение задних мышц ног. Не перенапрягайтесь. Просто позвольте телу спокойно сложиться пополам.



23. «Свеча». Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки положите вдоль туловища ладонями вниз.

Теперь начнём: Опираясь на ладони, подтяните колени к груди. Выпрямляйте ноги и поднимайте туловище до тех пор, пока вытянутые ноги не будут параллельны полу. Положите ладони рук на поясницу, чтобы удерживать равновесие, затем медленно поднимайте ноги, чтобы они стали перпендикулярными полу. Отдых: Для того чтобы выйти из позы Свечи, согните ноги, чтобы колени приблизились к груди. Положите руки на пол ладонями вниз и опустите на пол поясницу, а затем и ноги. После того, как ноги будут на полу, расслабьте их так, чтобы носки разошлись в стороны. Один-два раза поверните голову из стороны в сторону. Поверните кисти ладонями вверх. Закройте глаза и некоторое время отдохните. Время: Выполняйте Свечу только один раз около 30 секунд и постепенно доведите до 3-х минут. Варианты: Дети старшего возраста при входе в позу и при выходе из неё могут держать ноги полностью выпрямленными. Через некоторое время, когда вы сможете легко выполнять Свечу в течение предписанного времени, можно осторожно убрать сначала одну руку с поясницы, а затем другую и поместить вытянутые руки с боков или спереди вдоль туловища и бёдер. Получится Стойка на плечах без поддержки. Польза: Свеча помогает тонизировать щитовидные железы, расположенные на шее. Они отвечают за общее здоровье всего тела. Перевернутое положение улучшает кровообращение в головном мозге и в верхней части лёгких. Оно противодействует также влиянию гравитационных сил на ноги и внутренние органы тела.



24. «Рыба». Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки прижмите к бокам. Теперь начнём: Опираясь на локти, поднимите голову и верхнюю часть туловища. Плавно прогнитесь назад, разворачивая грудь, и поместите макушку головы на пол. Придвиньте голову как можно ближе к ягодицам, чтобы хорошо прогнуться назад. Расслабьте плечи и мышцы рта, сохранив улыбку на губах. Медленно и глубоко дышите через нос.

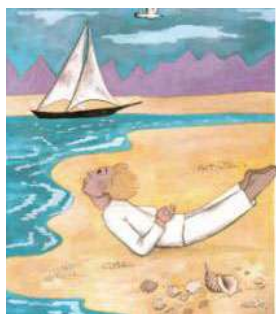
Отдых: Для выхода из позы Рыбы захватите руками боковую часть бёдер и, опираясь на локти, на вдохе снимите давление головы на коврик и садитесь, а на выдохе опустите туловище на пол. Несколько раз поверните голову из стороны в сторону, слегка подвигайте плечами вверх и вниз и положите голову так, чтобы центр затылка касался пола. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Слегка разведите ноги. Закройте глаза и некоторое время отдохните. Время: Повторите один-два раза от 15 до 25 секунд. Примечания: Всегда сопровождайте Стойку на плечах позой Рыбы, поскольку они дополняют друг друга влиянием на тело. Для того чтобы помочь ребёнку прогнуться назад и не перенапрягаться, выходя из позы, дети старшего возраста или родители могут поддерживать спину упражняющегося в межлопаточной области. Польза: Поза Рыбы увеличивает способность лёгких поглощать свежий воздух. Она способствует также укреплению мышц спины и позвоночника.



25. «Дерево». Подготовка Тела: Это поза равновесия, поэтому станьте прямо, поставив ноги вместе, руки прижмите к туловищу. Теперь начнём: Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите её, сгибая колена. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите её на верхнюю часть бедра (если вы можете выполнять позу Лотоса). Затем поднимите руки, приняв одно из следующих трёх положений, показанных на рисунке. Завершите упражнение, вернувшись в исходное положение. Повторите то же самое с другой ногой.

Отдых: Медленно опустите руки и ноги и примите удобное положение.

Время: Удерживайте позу на каждой ноге от 15 до 60 секунд.
Примечания: Старайтесь удерживать позу и не прыгать. Сосредоточьте взгляд на одной точке. Это поможет вам сохранить неподвижное состояние. Если вы достаточно уверены в своей устойчивости, попробуйте закрыть глаза, и посмотрите, сохранится ли равновесие или нет.
Польза: Эта поза помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

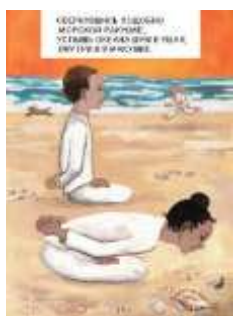


26. «Лодочка». Подготовка Тела: Лягте на живот. Ноги держите вместе. Руки положите за спину, захватив запястья или локти - то, что вам удобнее. Подбородок упирается в коврик. Теперь начнём: Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дышите произвольно через нос. Отдых: Медленно выходите из позы. Разъедините руки. Поверните голову на бок, щекой касаясь коврика. Пятки ног разведите в стороны. Закройте глаза и немного отдохните.

Время: Выполните Лодочку 2 раза, каждый раз удерживая от 10 до 30 секунд. Примечания: Не выполняйте упражнение рывком и не выходите из него слишком быстро. Прогибайтесь назад настолько, насколько это удобно, чтобы не было перенапряжения мышц тела во время удержания позы.

Варианты: Вытяните руки над головой (голова находится почти между рук), сцепив большие пальцы рук, друг с другом и смотрите на них.

Польза: Лодочка укрепляет мышцы живота, улучшает работу органов пищеварения.



27. «Морская ракушка». Подготовка Тела: Сядьте прямо в любой удобной для медитации позе со скрещёнными ногами.

Теперь начнём: Заведите руки за спину и захватите запястья рук. Медленно наклоняйтесь вперёд над скрещёнными ногами как можно ниже, но чтобы не ощущать неудобства и не отрывать ягодиц от пола. Закройте глаза и расслабьте голову, шею и плечи.

Время: Выполняйте Морскую ракушку от 30 до 60 секунд. Примечания: Обращайте внимание на то, чтобы ягодицы не отрывались от пола. Не пытайтесь резко, рывком наклониться вперёд как можно больше.

Позвольте, чтобы лишь один ваш собственный вес помогал со временем расслабить мышцы тела, и вы могли бы приблизить голову к полу.

Польза: Морская ракушка растягивает мышцы спины и позвоночника, увеличивая гибкость тела. Эта поза улучшает также пищеварение и выделительные функции организма.

Приложение 2

Русские народные игры

«Ручеек»

Ребята обхватывают друг друга за пояс и становятся гуськом вдоль «весеннего ручья». Все поют:

Разливался родник ключевой,

Белый, снеговой:

По чистым полям,

По синим морям,

По мхам, по болотам,

По зелёным колодам.

Царь едет жениться,

Царевна велит воротиться:

Сама к тебе буду,

Летом – в карете,

Зимой – в возочке,

Весной – в челночке!

Затем боком стараются перепрыгнуть «ручей», не коснувшись «воды». Но при этом каждый мешает своему соседу. Тот, кто коснулся «воды», из игры выбывает.

«Золотые ворота»

В бесчисленных разновидностях и вариантах эта игра существует едва ли не у всех народов. У русских наиболее распространены приведенные ниже разновидности. Играют от 6-ти человек, чаще дошкольники, младшие школьники, а иногда и подростки, юноши, молодежь.

Выбирают двух игроков посильнее. Те отходят немного в сторону и договариваются, кто из них будет «солнцем», а кто «луной» («месяцем»). Выбравшие себе роли луны и солнца становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, как бы образуя ворота. Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через «ворота». Часто при этом поют любимые участниками песни. Когда через «ворота» проходит последний из идущих, они «закрываются»: опускаются поднятые руки, и последний оказывается между ними. Задержанного спрашивают тихонько, на чью сторону он хотел бы стать: позади «луны» или «солнца». Он выбирает и встает позади соответствующего игрока. Остальные снова идут через «ворота», и снова последний попадает в группу «луны» или «солнца». Когда все распределены, группы устраивают перетягивание, взявшись за руки или с помощью веревки, палки и т. д.

Разновидность этой игры (ставшая в последние десятилетия более распространенной, чем описанная выше) заключается в том, что идущие через «ворота» не поют, зато игроки, изображающие «ворота», говорят речитативом:

Золотые ворота

Пропускают не всегда:

Первый раз прощается,

Второй – запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

«Ворота» закрываются при последнем слове и ловят того, кто оказался в них. Чтобы не быть пойманными, идущие невольно ускоряют шаг, иногда переходят на бег, а ловящие, в свою очередь, меняют скорость речитатива. Игра становится более подвижной и веселой. Заканчивается также перетягиванием.

Другая разновидность состоит в том, что «ворот» – двое. Игроки, изображающие их, произносят стишок одновременно (в лад). Пойманные не выбирают, куда встать, а сразу

включаются в команду поймавших их «ворот». Изображающие ворота соревнуются в том, кто больше поймает игроков. Соревнование завершается перетягиванием. Игроку, который должен пройти через «ворота», нельзя останавливаться перед ними (из-за боязни, что они закроются). Остановившегося считают пойманным. Идущим или бегущим нельзя расцеплять руки, надо держаться за руку хотя бы с одним игроком. Кто бежит, ни с кем не держась за руки, считается пойманным. Опускать руки («закрывать ворота») можно только на последнее слово речитатива.

Музыкальная игра «Лавата»

Танцующие становятся в круг лицом к центру. В середину круга выходит ведущий, который показывает различные движения: например, указывает стоящим в кругу, что нужно двигаться простым шагом или галопом, положить руки на плечи впереди стоящего или взяться за руки, вертеться, держась за уши, голову, одежду и т.п. Показ новых движений должен совпадать с началом песни.

«Чиж»

Участников игры в кругу должно быть четное количество. Все заранее делятся на пары. Еще один участник стоит в центре круга. Он - "чиж". Участники идут по кругу, один в затылок другому. По ходу песни участники и "чиж" показывают, какой у чирика хохолочек (ладонь над головой), как он летает (руками показывают порхание крылышками), как он кивал ножкой (прыгаем на одной ножке, вторую держа перед собой, согнутой в колене).

По дубочку постучишь -
Вылетает сизый чиж
У чижа, у чирика
Хохолочек рыженький
Чирик по полю летал,
Правой ножкой все кивал
Чиж, чиж, не зевай,
Себе пару выбирай!

На последних словах все должны поменяться парами, а "чиж" - найти себе пару. Не нашедший пару становится новым чижом.

Приложение 3
Механизм оценки получаемых результатов

Критерий	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4 балла)	Низкий уровень (3 балла)
<p>1. Музыкальность и ритм – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнение движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).</p>	<p>Движения выражают музыкальный образ, совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.</p>	<p>Движения передают только общий характер, темп, метроритм музыки.</p>	<p>Движения не совпадают с темпом, ритмом, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога.</p>
<p>2. Эмоциональность - Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (радость, страх, восторг и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.</p>	<p>Дети эмоциональны, подпевают во время движений, мимика богата и выразительна.</p>		<p>Ребенок неэмоционален, мимика бедна, движения невыразительны, занимает место в отдалении от педагога, оценка которого его не интересует.</p>
<p>3. Артистизм (особенности сценического поведения и самочувствия). Понятие «артистизм» включает в себя яркую эмоциональность, фантазию и чувство меры. В хореографии артистизм - это:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность к восприятию танцевальных композиций в целом; • способность воспринимать и откликаться танцевальным движением на все музыкальные нюансы; • способность выражать пластикой движений 	<p>Исполняя танцевальный номер на сцене, дети ярко проявляют и музыкальность, и выразительность пластики и мимики. Выступают спокойно и уверенно, эмоционально заразительно.</p>		<p>Дети исполняют танец скованно, робко, неэмоционально, иногда неритмично (ускоряют или замедляют движения), - что является следствием воздействия на них обстановки сцены, чувства неуверенности в себе.</p>

настроения, заложенные в музыке.			
<p>4. Специальные хореографические данные - (Выводится средний балл по всем измерениям).</p> <p><i>Шаг (При вертикальном положении корпуса):</i></p> <p><i>Прыжок (Во время прыжка с натянутыми стопами):</i></p> <p><i>Подъем (В положении стоя при открывании ноги в сторону носком в пол):</i></p> <p><i>Гибкость (Наклон вперед из положения сидя, стоя)</i></p> <p><i>Выворотность в бедре (Упражнение «Лягушка»):</i></p>	<p>Нога свободно поднимается на любую высоту выше 90⁰</p> <p>Расстояние от пяток до пола значительно выше размера стопы.</p> <p>Расстояние от пятки до пола не менее 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.</p> <p>Ладони ребенка полностью ставит на пол.</p> <p>Колени свободно лежат на полу.</p>	<p>Поднимание ноги на 90⁰ свободно, без напряжения.</p> <p>Расстояние от пяток до пола не менее размера стопы.</p> <p>Расстояние от пятки до пола равно или немного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.</p> <p>Достает до пола кончиками пальцев.</p> <p>Расстояние от пола до коленей не более 10см</p>	<p>Поднимание ноги ниже 90⁰</p> <p>Расстояние от пяток до пола меньше размера стопы, при этом топы не вытягиваются во время прыжка.</p> <p>Расстояние от пятки до пола намного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.</p> <p>Не касается пола руками.</p> <p>Расстояние от пола до коленей не более 10см</p>

Диагностическая карта

Начало занятий: сентябрь							
	год обучения	1 класс			2 класс		
критерии		август	декабрь	апрель	декабрь	апрель	экзамен
Музыкальность и ритм							
Эмоциональность							
Артистизм							
Спец. данные							
✓ Выворотность в бедре							
✓ Гибкость							
✓ Шаг							
✓ Подъем							
✓ Прыжок							
Сцен. деятельность							
Учет посещаемости							