

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»  
п. Уньюган**

Рассмотрено  
на заседании  
методического совета  
протокол № 4  
от 15 июня 2021 года

Утверждено:  
Директор МБУДО «ДДТ»



п. Уньюган  
Е.Н. Медведева  
Приказ № 71-од от 18 июня 2021 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Ритмопластика»  
для детей 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года**

Разработчик:  
Любимова Валентина Владимировна  
Педагог дополнительного образования  
Высшая квалификационная категория

п. Уньюган  
Октябрьский район  
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
2021 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика»
Направленность	Художественная
Классификация	По степени авторства – модифицированная; по уровню усвоения – общекультурная; по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – модульная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая; по времени реализации – краткосрочная; по возрастным особенностям – для детей дошкольного возраста
Разработчик программы	Любимова Валентина Владимировна, педагог дополнительного образования
Учредитель	Управление образования и молодежной политики Администрации Октябрьского района
Название учреждения	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Дом детского творчества» п. Уньюган
Адрес учреждения	628128, ХМАО – Югра, Октябрьский район, п. Уньюган, ул. Школьная, д. 15
География	Октябрьский район п. Уньюган
Целевая группа	Наполняемость: 10 - 15 человек Возраст: 5 – 7 лет
Обоснование для разработки программы	– Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; – Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41; – Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. n 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
Цель программы	Укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам ритмопластики, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений

<p>Задачи программы</p>	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомство с предметом «Ритмопластика»;</li> <li>– знакомство с правилами здорового образа жизни;</li> <li>– обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;</li> <li>– развитие навыков ориентировки в пространстве;</li> <li>– развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;</li> <li>– развитие выворотности ног;</li> <li>– развитие опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– развитие танцевального шага.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование коммуникативных навыков.</li> <li>– воспитание трудолюбия;</li> <li>– воспитание стремления к двигательной активности;</li> <li>– воспитание ответственности, упорства, силы воли;</li> <li>– воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>– способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;</li> <li>– воспитание коллективизма</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p><b><i>К концу 1-го года обучения дети будут знать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– названия основных танцевальных движений и элементов;</li> <li>– терминологию партерного экзерсиса;</li> <li>– правила гигиены тела, тренировочной одежды;</li> </ul> <p><b><i>уметь:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;</li> <li>– реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;</li> <li>– двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;</li> <li>– выполнять элементы партерной гимнастики.</li> </ul> <p><b><i>К концу 2-го года обучения дети будут знать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные понятия и термины начальной хореографии;</li> <li>– основные понятия и термины партерной гимнастики;</li> <li>– начало и конец музыкального вступления;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– названия танцевальных элементов и движений;</li> <li>– правила исполнения движений в паре;</li> <li>– динамические оттенки в музыке;</li> <li>– простейшие ритмические рисунки;</li> <li>– танцевальные элементы;</li> <li>– характеристику музыкального произведения.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно исполнять основные элементы упражнений;</li> <li>– выразительно двигаться под музыку;</li> <li>– реагировать на музыкальное вступление;</li> <li>– слышать ритмический рисунок мелодии;</li> <li>– правильно исполнять ритмические комбинации;</li> <li>– ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;</li> <li>– исполнять движения в парах, в группах;</li> <li>– держаться правильно на сценической площадке;</li> <li>– ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;</li> <li>– исполнять движения в парах, в группах.</li> </ul> <p><b>Результаты развития обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– укрепление и развитие мышечного аппарата;</li> <li>– чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;</li> <li>– музыкально-ритмические навыки;</li> <li>– координация движений, пластичность;</li> <li>– умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале);</li> <li>– развитие выворотности ног;</li> <li>– выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.</li> </ul> <p><b>Результаты воспитания обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;</li> <li>– эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;</li> <li>– дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия</li> </ul>
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта
Форма обучения	Программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (с применением дистанционных образовательных технологий)

Срок реализации	2 года
Режим занятий	2 учебных часа в неделю: 2 раза по 1 учебному часу. Продолжительность учебного часа - 30 минут

## **I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

"Детская ритмическая гимнастика с элементами игрового стретчинга" – ритмопластика - это физкультурно-музыкальное занятие оздоровительной направленности, основными средствами которого являются комплексы оздоровительных и гимнастических упражнений, развивающие игры, различные по своему характеру, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями.

Ритмопластика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмопластикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмопластикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические и имитационные движения, но и разнообразные упражнения, растяжки, игры. Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Каждое занятие - это путешествие в сказку, это игры и перевоплощения в различные образы.

Опыт проведения ритмопластики показал, её привлекательность и доступность. Основу для ритмических композиций составляют простые движения, направленные на развитие у детей музыкальности, двигательных качеств и умений, чувства ритма, творческих способностей, нравственно-эстетических качеств. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка, а разнообразие используемой на занятиях музыки дарит детям мгновения чудесного самовыражения, развивает творческие способности, совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу.

Занятия ритмопластикой способствуют выработке устойчивой правильной осанки; укреплению и развитию различных групп мышц; укреплению иммунитета; улучшению координации движений; воспитанию в детях чувства внутренней свободы; уверенности в себе; развитию умения правильно и красиво двигаться; развитию творческих способностей, воображения; развитию чувства ритма, музыкального слуха и вкуса; речевому развитию; умения чувствовать и передавать характер музыки.

Метод музыкального движения используется для развития эмоциональной, коммуникативной, психофизической и духовно-нравственной сферы развития личности ребенка.

Программа позволяет ребенку применить опосредованным путем на разных занятиях, знания духовно-нравственных и общечеловеческих ценностях, определить и конкретизировать их для себя, научиться новой модели духовно-нравственного поведения. Это подтверждается сюжетами танца, музыкальным сопровождением, движениями, тематическим подбором.

Ребенок имеет возможность проработать духовно-нравственные ценности на трех уровнях - физическом, эмоциональном, интеллектуальном, научиться творческому применению полученных знаний в разных жизненных ситуациях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» (далее программа) предназначена для работы с детьми дошкольного возраста.

Программа является модифицированной, имеет **художественную направленность**.

### **Актуальность программы**

Различные виды музыкальной деятельности дарят детям мгновения чудесного человеческого самовыражения, развивают творчество. Ребёнок получает огромное удовольствие от того, что двигается под музыку, сочиняет сам! Ритмопластика — это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Ритмопластика развивает у ребят музыкальность, двигательные качества и умения, чувство ритма, темпа, творческие способности, нравственно-эстетические качества. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка. Занятия ритмопластикой совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу ребенка. Основу для ритмических композиций составляют простые движения. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, дети овладевают не только

разнообразными двигательными навыками и умениями, опытом творческого осмысления музыки, развиваются физические и коммуникативные навыки.

### **Отличительные особенности программы**

Программа разработана на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы), «Хореография. Ансамбль песни и пляски имени В.С. Локтева. Начальная хореография для детей 5 – 6 лет» (Коротеев И.В., педагог дополнительного образования), «Ритмика и танцы» (Соловьева М.А., педагог дополнительного образования ГБОУ «Школа № 1384 имени А.А. Леманского» города Москвы).

Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях.

Содержание материала постепенно усложняется. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

**Адресат программы:** дети 5-7 лет.

**Возрастные особенности.** Дети становятся более артистичными и координированными, могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

### **Условия формирования учебных групп**

Количество учащихся в учебной группе составляет 10-15 человек. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

На основании собеседования с родителями и заполнения документации допускается:

- прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;
- дополнительный набор учащихся в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

### **Объем программы**

Продолжительность учебного года – 33 учебные недели.

*Таблица 1*

Год обучения	Объем образовательной нагрузки, ч. (33 учебные недели)		
	недельная	годовая	за весь период обучения
1	2	66	132
2	2	66	

Май текущего учебного года - 3 учебные недели – резервное время, отведенное для 100 % реализации программы в случаях совпадения дней занятий с праздничными днями, отсутствия замены педагога, находящегося на больничном режиме, командировке, отпуске и т.д.

При своевременном исполнении программы резервное время используется педагогом для проведения дополнительных занятий, подготовки к промежуточной или итоговой аттестации учащихся. На данный период составляется дополнительное планирование, которое является неотъемлемой частью рабочей программы текущего учебного года.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповые.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Режим занятий:** 2 учебных часа в неделю: 2 раза по 1 учебному часу, продолжительность учебного часа - 30 минут.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам ритмопластики, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

**Задачи:****Обучающие:**

- знакомство с предметом «Ритмопластика»;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

**Развивающие:**

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие выворотности ног;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие танцевального шага.

**Воспитательные:**

- формирование коммуникативных навыков.
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. Учебный план

*Таблица 2*

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	0	1
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	2	20	22
3.	Партерная гимнастика	2	20	22
4.	Танцевальные этюды, игры, танцы	3	17	20
5.	Итоговое занятие	-	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>58</b>	<b>66</b>

## 1.3.2. Содержание учебного материала 1 год обучения

### **Тема 1. Вводное занятие - 1 час**

*Теория:* Цели и задачи 1-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

*Практика:* Первичная диагностика. Беседа.

### **Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений - 22 часа**

*Теория:* Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

*Практика:*

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка).

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

### **Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу) - 22 часа**

*Теория:* Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

*Практика:* Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

### **Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы - 20 часов**

*Теория:* Методика исполнения основных движений.

*Практика:*

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

### **Тема 5. Итоговое занятие - 1 час**

*Теория:* Вопросы и задания по разделам программы.

*Практика:* Опрос по пройденному материалу. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

### 1.3.3. Календарный учебный график 1 год обучения

Таблица 2

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	План	Факт			
1.			Вводное занятие. Первичная диагностика. Знакомство с задачами первого года обучения. Инструктаж по ТБ	1	Первичная диагностика
2.			Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Танцевальная разминка	1	Педагогическое наблюдение
3.			Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Танцевальная разминка	1	Педагогическое наблюдение
4.			Партерная гимнастика Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики	1	Педагогическое наблюдение
5.			Знакомство с элементами партерной гимнастики: Танцевальная разминка: постановка корпуса; упражнения для рук, кистей, и пальцев. Партерная гимнастика. Ориентировка в пространстве	1	Педагогическое наблюдение
6.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Ориентировка в пространстве	1	Педагогическое наблюдение
7.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и выполнение хореографических этюдов	1	Педагогическое наблюдение
8.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Основные понятия: музыка, темп, такт	1	Педагогическое наблюдение
9.			Знакомство детей с элементами танцевальных движений: ходьба: простой шаг в разном темпе и характере. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика	1	Педагогическое наблюдение
10.			Знакомство детей с элементами танцевальных движений: бег и прыжки в сочетании по принципу контраста. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика	1	Педагогическое наблюдение
11.			Знакомство детей с элементами танцевальных движений: притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой Танцевальная разминка. Партерная гимнастика	1	Педагогическое наблюдение

12.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – шаг галоп. Построение в круг и по линиям	1	Педагогическое наблюдение
13.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – шаг галоп. Построение в круг и по линиям	1	Педагогическое наблюдение
14.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – подскоки. Построение в круг и по линиям	1	Педагогическое наблюдение
15.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – подскоки. Построение в круг и по линиям	1	Педагогическое наблюдение
16.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Построение в круг по линиям в диагональ	1	Педагогическое наблюдение
17.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Построение в круг по линиям в диагональ. Разучивание прыжков (sauté-cote). Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: упражнения и игры по ориентации в пространстве	1	Педагогическое наблюдение
18.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – танцевальный бег. Построение в круг по линиям в диагональ. Разучивание прыжков (sauté-cote)	1	Педагогическое наблюдение
19.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Построение в круг по линиям в диагональ. Разучивание прыжков (sauté-cote). Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: построение в круг; построение в линию	1	Педагогическое наблюдение
20.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание основных шагов классического танца – шаг галоп, подскоки, танцевальный бег. Постановка танцевального номера	1	Педагогическое наблюдение
21.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание основных шагов классического танца – шаг галоп, подскоки, танцевальный бег	1	Педагогическое наблюдение

22.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: построение в линию; построение в две линии	1	Педагогическое наблюдение
23.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание основных шагов классического танца – шаг галоп, подскоки, танцевальный бег	1	Педагогическое наблюдение
24.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений	1	Педагогическое наблюдение
25.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений на слабую долю и с различным ритмическим рисунком. Постановка танцевального номера	1	Педагогическое наблюдение
26.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов	1	Педагогическое наблюдение
27.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов	1	Педагогическое наблюдение
28.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Танцевальные этюды	1	Педагогическое наблюдение
29.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Выполнение упражнений по ориентации в пространстве	1	Педагогическое наблюдение
30.			Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком	1	Педагогическое наблюдение
31.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Выполнение тренировочных упражнений на полу	1	Педагогическое наблюдение
32.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Выполнение тренировочных упражнений на полу	1	Педагогическое наблюдение
33.			Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов	1	Педагогическое наблюдение
34.			Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов	1	Педагогическое наблюдение

35.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов	1	Педагогическое наблюдение
36.		Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов	1	Педагогическое наблюдение
37.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Отработка танцевального номера. Работа над репертуаром. Танцевальные этюды. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов	1	Педагогическое наблюдение
38.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Танцевальные этюды. Постановка танцевального номера. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
39.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Отработка танцевального номера. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
40.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Отработка танцевального номера. Работа над репертуаром. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов	1	Педагогическое наблюдение
41.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Танцевальные этюды. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов	1	Педагогическое наблюдение
42.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Танцевальные этюды. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов	1	Педагогическое наблюдение
43.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и исполнение комплекса упражнений у станка	1	Педагогическое наблюдение
44.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и исполнение комплекса упражнений у станка	1	Педагогическое наблюдение
45.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и исполнение комплекса упражнений у станка	1	Педагогическое наблюдение
46.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и исполнение комплекса упражнений у станка. Танцевальные этюды. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов	1	Педагогическое наблюдение

47.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и исполнение комплекса упражнений у станка	1	Педагогическое наблюдение
48.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и исполнение комплекса упражнений у станка	1	Педагогическое наблюдение
49.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и исполнение комплекса упражнений у станка	1	Педагогическое наблюдение
50.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Танцевальные этюды. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов	1	Педагогическое наблюдение
51.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и исполнение комплекса упражнений у станка	1	Педагогическое наблюдение
52.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и исполнение комплекса упражнений у станка	1	Педагогическое наблюдение
53.		Партерная гимнастика. Танцевальные этюды. Подготовка к конкурсным мероприятиям и концертам. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
54.		Партерная гимнастика. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Подготовка к конкурсным мероприятиям и концертам. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
55.		Партерная гимнастика. Танцевальные этюды. Подготовка к конкурсным мероприятиям и концертам. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
56.		Партерная гимнастика. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Подготовка к конкурсам и концертам. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
57.		Партерная гимнастика. Подготовка к конкурсным мероприятиям и концертам. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
58.		Партерная гимнастика. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Танцевальные этюды. Работа над репертуаром		Педагогическое наблюдение
59.		Партерная гимнастика. Подготовка к праздничным концертам и мероприятиям. Работа над репертуаром		Педагогическое наблюдение
60.		Партерная гимнастика. Танцевальные этюды. Подготовка к праздничным концертам и мероприятиям. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение

61.		Партерная гимнастика. Подготовка к конкурсным мероприятиям и концертам. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
62.		Партерная гимнастика. Подготовка к праздничным концертам и мероприятиям. Работа над репертуаром. Творческие задания на создание индивидуальных танцевальных композиций	1	Педагогическое наблюдение
63.		Партерная гимнастика. Работа над репертуаром. Творческие задания на создание индивидуальных танцевальных композиций	1	Педагогическое наблюдение
64.		Подготовка к отчетному концерту	1	Педагогическое наблюдение
65.		Концерт для родителей	1	Педагогическое наблюдение
66.		Итоговое занятие	1	Педагогическое наблюдение
		<b>Итого:</b>	<b>66</b>	

### 1.3.4. Учебный план 2 год обучения

Таблица 3

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	0	1
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	2	18	20
3.	Партерная гимнастика	2	18	20
4.	Танцевальные этюды, игры, танцы	2	22	24
5.	Итоговое занятие	-	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>59</b>	<b>66</b>

### 1.3.5. Содержание учебного материала 2 год обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие - 1 час**

*Теория:* Цели и задачи 2-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

*Практика:* Первичная диагностика. Беседа.

#### **Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений – 20 часов**

*Теория:* Правила выполнения упражнений. Последовательность.

*Практика:* Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
- упражнения с предметами;
- упражнения на развитие полученных навыков игры с мячом.

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы. Выполнение изученных упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг;
- шаги на полупальцах и пятках;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три.

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук. Ознакомление детей с танцевальными рисунками. Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве. Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

### **Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу) – 20 часов**

*Теория:* Правила выполнения упражнений. Последовательность. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

*Практика:*

- знакомство с новыми элементами партерной гимнастики;
- образные движения;
- танцевальные этюды на полу.

Выполнение изученных упражнений партерной гимнастики на растяжку и гибкость.

### **Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы – 24 часа**

*Теория:* Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения.

*Практика:* Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов. Отгадывание музыкальных загадок.

### **Тема 5. Итоговое занятие - 1 час**

*Теория:* Вопросы и задания по разделам программы.

*Практика:* Подведение итогов за год. Итоговая аттестация.

### 1.3.6. Календарный учебный график 2 год обучения

Таблица 5

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	План	Факт			
1.			Вводное занятие. Первичная диагностика. Знакомство с задачами второго года обучения. Инструктаж по технике безопасности	1	Первичная диагностика
2.			Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Правила выполнения упражнений	1	Педагогическое наблюдение
3.			Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: равномерный бег с захлестом голени	1	Педагогическое наблюдение
4.			Партерная гимнастика. Правила выполнения упражнений. Последовательность	1	Педагогическое наблюдение
5.			Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Правила выполнения упражнений	1	Педагогическое наблюдение
6.			Партерная гимнастика. Правила выполнения упражнений. Последовательность	1	Педагогическое наблюдение
7.			Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: легкие, равномерные, высокие прыжки	1	Педагогическое наблюдение
8.			Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы	1	Педагогическое наблюдение
9.			Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Правила выполнения упражнений	1	Педагогическое наблюдение
10.			Знакомство с танцевальными рисунками. Танцевальные этюды на полу	1	Педагогическое наблюдение
11.			Знакомство с танцевальными рисунками. Танцевальные этюды на полу	1	Педагогическое наблюдение
12.			Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: перескоки с ноги на ногу	1	Педагогическое наблюдение
13.			Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Последовательность	1	Педагогическое наблюдение
14.			Партерная гимнастика. Правила выполнения упражнений. Последовательность	1	Педагогическое наблюдение
15.			Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Танцевальные этюды на полу	1	Педагогическое наблюдение
16.			Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы	1	Педагогическое наблюдение
17.			Знакомство с танцевальными рисунками. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
18.			Партерная гимнастика. Правила выполнения упражнений. Последовательность	1	Педагогическое наблюдение
19.			Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Правила выполнения упражнений	1	Педагогическое наблюдение

20.			Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: простой танцевальный шаг, приставной шаг. Выполнение упражнений танцевальной азбуки	1	Педагогическое наблюдение
21.			Партерная гимнастика. Правила выполнения упражнений. Последовательность	1	Педагогическое наблюдение
22.			Партерная гимнастика. Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Танцевальные этюды на полу. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
23.			Знакомство с танцевальными рисунками. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
24.			Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы	1	Педагогическое наблюдение
25.			Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	1	Педагогическое наблюдение
26.			Партерная гимнастика. Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
27.			Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: шаги на полупальцах и пятках	1	Педагогическое наблюдение
28.			Танцевальные этюды на полу. Работа над репертуаром. Подготовка к конкурсным мероприятиям и концертам	1	Педагогическое наблюдение
29.			Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Последовательность	1	Педагогическое наблюдение
30.			Партерная гимнастика. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
31.			Партерная гимнастика. Правила выполнения упражнений. Последовательность	1	Педагогическое наблюдение
32.			Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: притопы: удары стопы в пол равномерно и по три	1	Педагогическое наблюдение
33.			Танцевальные этюды на полу. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
34.			Партерная гимнастика. Образные движения. Танцевальные этюды на полу. Подготовка к конкурсным мероприятиям и концертам	1	Педагогическое наблюдение
35.			Партерная гимнастика. Образные движения. Выполнение упражнений танцевальной азбуки	1	Педагогическое наблюдение
36.			Партерная гимнастика. Знакомство с танцевальными рисунками	1	Педагогическое наблюдение
37.			Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	1	Педагогическое наблюдение
38.			Партерная гимнастика. Танцевальные этюды на полу. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
39.			Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук	1	Педагогическое наблюдение

40.		Партерная гимнастика. Образные движения. Выполнение упражнений танцевальной азбуки	1	Педагогическое наблюдение
41.		Танцевальные этюды на полу. Работа над репертуаром. Подготовка к конкурсным мероприятиям и концертам	1	Педагогическое наблюдение
42.		Партерная гимнастика. Выполнение изученных элементов танцевальных движений	1	Педагогическое наблюдение
43.		Партерная гимнастика. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	1	Педагогическое наблюдение
44.		Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук	1	Педагогическое наблюдение
45.		Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве	1	Педагогическое наблюдение
46.		Партерная гимнастика. Образные движения. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
47.		Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук	1	Педагогическое наблюдение
48.		Партерная гимнастика. Образные движения. Выполнение упражнений танцевальной азбуки	1	Педагогическое наблюдение
49.		Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве	1	Педагогическое наблюдение
50.		Партерная гимнастика. Работа над репертуаром. Подготовка к конкурсным мероприятиям и концертам	1	Педагогическое наблюдение
51.		Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук	1	Педагогическое наблюдение
52.		Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве	1	Педагогическое наблюдение
53.		Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	1	Педагогическое наблюдение
54.		Партерная гимнастика. Образные движения. Подготовка к конкурсным мероприятиям и концертам	1	Педагогическое наблюдение
55.		Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук	1	Педагогическое наблюдение
56.		Партерная гимнастика. Образные движения. Выполнение упражнений танцевальной азбуки	1	Педагогическое наблюдение
57.		Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве	1	Педагогическое наблюдение
58.		Партерная гимнастика. Танцевальные этюды на полу. Работа над репертуаром	1	Педагогическое наблюдение
59.		Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве	1	Педагогическое наблюдение

60.		Партерная гимнастика. Образные движения. Подготовка к конкурсным мероприятиям и концертам	1	Педагогическое наблюдение
61.		Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении	1	Педагогическое наблюдение
62.		Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении	1	Педагогическое наблюдение
63.		Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве	1	Педагогическое наблюдение
64.		Подготовка к отчетному концерту	1	Педагогическое наблюдение
65.		Концерт для родителей	1	Педагогическое наблюдение
66.		Итоговое занятие	1	Педагогическое наблюдение
		<b>Итого:</b>	<b>66</b>	

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

***К концу 1-го года обучения дети будут знать:***

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

***уметь:***

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики.

***К концу 2-го года обучения дети будут знать:***

- основные понятия и термины начальной хореографии;
- основные понятия и термины партерной гимнастики;
- начало и конец музыкального вступления;
- названия танцевальных элементов и движений;
- правила исполнения движений в паре;

- динамические оттенки в музыке;
- простейшие ритмические рисунки;
- танцевальные элементы;
- характеристику музыкального произведения.

***уметь:***

- правильно исполнять основные элементы упражнений;
- выразительно двигаться под музыку;
- реагировать на музыкальное вступление;
- слышать ритмический рисунок мелодии;
- правильно исполнять ритмические комбинации;
- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке;
- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах.

***Результаты развития обучающихся:***

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- музыкально-ритмические навыки;
- координация движений, пластичность;
- умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале);
- развитие выворотности ног;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.

***Результаты воспитания обучающихся:***

- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа первого года обучения направлена на обучение детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развитие эстетического вкуса.

Программа второго года обучения направлена на обучение детей новым танцевальным движениям, ориентировке в пространстве и развитие умения самостоятельно разводить танцевальный рисунок.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

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

Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия, раздаточные материалы.

*Методические материалы* включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;
- литература по ритмике, пластике, танцу;
- словари терминов;
- описание техники безопасности.

*Дидактические материалы:*

- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи;
- фонограммы, CD, DVD диски.

## 2.1. Учебный график

Таблица 6

Наименование критерия	Показания критерия
Возрастная категория	5-7 лет
Календарная продолжительность учебного года, в том числе:	01 сентября - 31 мая 36 недель
1 полугодие	01 сентября – 31 декабря 17 недель
2 полугодие	8-9 января – 30 апреля 16 недель  Резервное время: май текущего учебного года 3 недели
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	2 учебных часа
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	1 учебный час, 2 раза в неделю
Сроки проведения мониторинга реализации программы	Декабрь, май текущего учебного года
Летний период	
Календарная продолжительность летнего периода	01 июня - 31 августа
	13 недель
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	-
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	-
Праздничные дни	4 ноября, 1-8 (9) января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая

## 2.2. Условия реализации программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на учебную группу);

**К** – полный комплект (на каждого учащегося);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учащихся);

**Г** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 учащихся).

Таблица 7

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
<b>Технические средства обучения</b>	
Музыкальный центр	Д
Компьютер (ноутбук, смартфон) с выходом в сеть интернет (при дистанционном обучении)	К
<b>Экранно – звуковые пособия</b>	
Аудиозаписи музыкальные	Д
<b>Учебно – практическое оборудование</b>	
Палка гимнастическая	К
Скакалка гимнастическая	К
Мяч гимнастический	К
Коврик гимнастический	К
Аптечка	Д

### 2.3. Формы аттестации и педагогического контроля

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются 10-бальной системе:

Минимальный уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Максимальный уровень: 9 – 10 баллов.

*Вводный контроль (первичная диагностика)* проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

*Текущий контроль* уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы.

Уровень умений и навыков обучающихся проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений,

который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

*Промежуточный контроль (промежуточная аттестация)* проводится по окончании 1 года обучения, *итоговый контроль (итоговая аттестация)* – по окончании 2 года обучения.

## **Педагогический мониторинг**

С целью определения уровня усвоения программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всех периодов обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная и промежуточная диагностики, промежуточная и итоговая аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах. Промежуточная аттестация первого года обучения является первичной диагностикой второго года обучения.

### **1 год обучения**

#### **Первичная диагностика**

**Цель:** определение общего уровня развития ребенка и его склонности к танцу.

**Задачи:**

- определение общего уровня развития ребенка;
- выявление природных способностей к танцу.

**Срок проведения:** при поступлении в детское объединение (сентябрь).

**Форма проведения:** собеседование, выполнение практического задания.

#### **Содержание**

**Теоретическая часть. Вопросы:**

- Нравится ли тебе танцевать?
- Кто посоветовал начать заниматься танцами?
- Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

**Практическая часть:** ребенку предлагают выполнить следующие задания:

- исполнение упражнений на ритмичность;
- исполнение упражнений на координацию;
- исполнение упражнений на ориентировку в пространстве.

**Критерии оценки**

**Минимальный уровень (1 – 4 балла)** — проявляет слабый интерес к музыкально-

ритмической деятельности, у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к хореографии, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

**Средний уровень (5 — 8 баллов)** — проявляет достаточный интерес к музыкально-ритмической деятельности, у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно.

**Максимальный уровень (9 — 10 баллов)** — ребенок проявляет активный интерес к музыкально-ритмическим движениям, показывает высокий уровень способностей к народно-сценическому танцу, развит музыкальный и ритмический слух.

### **Промежуточная диагностика**

**Цель:** выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

**Задачи:**

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня формирования практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

**Срок проведения:** декабрь (1 год обучения).

**Форма проведения:** контрольный урок.

### **Содержание**

**Теоретическая часть:**

- правила поведения в хореографическом зале;
- понятие «музыкальное вступление»;
- позиции рук классического танца (1, 2, 3 позиции) и ног (1, 2, 3, 6 позиции);
- марш по кругу, в рисунке;
- упражнения на середине по диагонали, по прямой.

**Практическая часть:**

- упражнения на ориентировку в хореографическом зале, движение в заданном рисунке (построение в колонну по одному, по два, расход парами в движении, построение в круг, движение по кругу, по диагонали);
- элементы партерной гимнастики;
- упражнения с использованием элементов логоритмики;
- упражнения для укрепления мышц спины;
- ролевые игры с использованием элементов хореографии и логоритмики.

## **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1 — 4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, положение головы, не правильно исполняет упражнения. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений. Эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Средняя утомляемость и снижение двигательной активности.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность.

## **Промежуточная аттестация**

**Цель:** выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

### **Задачи:**

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы первого года обучения.

**Срок проведения:** май (1 год обучения).

**Форма проведения:** контрольный урок.

## **Содержание**

### **Теоретическая часть:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса: demi и grand plie;
- правила исполнения пройденных движений: demi и grand plie;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- основные танцевальные позиции рук (1, 3 позиции) и ног (1, 6 позиции).

### **Практическая часть**

- движение и исполнение различных упражнений в соответствии с контрастным характером музыки;
- ритмичная ходьба под музыку, легкий бег, хлопки ладошами, притопы ногами, вращение кистями рук, прыжки на двух ногах;
- движение по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнение элементов партерной гимнастики.

### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1 – 4 балла) — обучающейся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

**Средний уровень** (5 – 8 баллов) — обучающийся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном.

**Максимальный уровень** (9 – 10 баллов) — обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

## **2 год обучения**

Промежуточная аттестация первого года обучения является первичной диагностикой второго года обучения.

### **Промежуточная диагностика**

**Цель:** выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

**Задачи:**

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня формирования практических умений в соответствии с

данным этапом обучения.

**Срок проведения:** декабрь.

**Форма проведения:** контрольный урок.

### Содержание

#### Теоретическая часть:

- позиции рук в классическом танце (1, 2, 3 позиции) и ног (1, 2, 3, 6 позиции);
- правила исполнения пройденных движений: demi и grand plie; releve по 1 позиции лицом к станку; por de bras лицом к станку из 1-й позиции;
- комплекс партерной гимнастики;
- характеристика музыкального произведения.

#### Практическая часть:

- исполнение основных элементов упражнений;
- выразительное движение под музыку;
- исполнение ритмических комбинации;
- исполнение движения в парах, в группах;
- ориентировка в хореографическом зале (построение в колонну по одному, по два, расход парами в движении, построение в круг, движение по кругу, по диагонали);
- самостоятельное исполнение комплекса партерной гимнастики;
- самостоятельное исполнение упражнений по диагонали, по прямой и в кругу (подбивной шаг, подскоки, переменный шаг, сценический бег);
- прыжки на середине по 6 и 1 позициям;
- Sauté по 1-й позиции лицом к станку за две руки.

#### Критерии оценки

**Минимальный уровень** (1 — 4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не выполняет комплекс партерной гимнастики, не может выполнить простейшие ритмические рисунки, не точно исполняет танцевальные элементы.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, выполняет комплекс партерной гимнастики, танцевальные элементы, но допускает не точности.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала и практических навыков, умений данного этапа обучения.

Откликается на динамические оттенки в музыке, красиво и правильно исполняет танцевальные элементы, дает характеристику музыкальным произведениям.

### Итоговая аттестация

**Цель:** выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам программы.

**Задачи:**

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами второго года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы второго года обучения.

**Срок проведения:** май текущего года.

**Форма проведения:** контрольный урок.

### Содержание

**Теоретическая часть:**

- Знание терминологии и правила исполнения движений: *battement tendu* по 1 позиции у станка, *demi plie* по 1 позиции у станка и на середине.
- Комплекс партерной гимнастики.
- Сценический бег, галоп, подбивной шаг, подскоки.
- Танцевальные комбинации.
- Правила исполнения движений в паре.
- Правила исполнения танцевальных элементов.
- Динамические оттенки в музыке.

**Практическая часть:**

- Самостоятельное выполнение комплекса партерной гимнастики.
- Самостоятельное выполнение *battement tendu* по 1-й позиции у станка, *releve* по 1 позиции лицом к станку, *por de bras* лицом к станку из 1-й позиции.
- Прыжки по 1-й, 6-й позиции на середине.
- Самостоятельное выполнение *demi plie* по 1 позиции у станка и на середине.
- Сценический бег, галоп, подбивной шаг, подскоки.
- Исполнение танцевальных комбинаций.
- начало и конец музыкального вступления;
- названия танцевальных элементов и движений;
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- Упражнения на ориентировку в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

– Исполнение движения в парах, в группах.

• **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1 — 4 балла) — обучающийся овладел менее  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Не может исполнить основные элементы и ритмические комбинации, плохо ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — обучающийся овладел не менее  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Правильно исполняет основные элементы и ритмические комбинации, но иногда требуется помощь педагога, выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Правильно исполняет основные элементы и ритмические комбинации, выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков. Исполняет движения в парах, в группах.

## **2.4. Методическое обеспечение программы**

### **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.

*Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.* Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако,

для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

*Вариативность.* Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

### **Структура учебного занятия**

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. *Подготовительная часть* занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (*строевые, общеразвивающие упражнения*); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (*танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы*); танцевально-ритмическая гимнастика.

2. *Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические танцы, пластика, креативная гимнастика.

3. *Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребёнку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребёнка.

## Информационные источники, используемые при реализации программы

### Методические пособия для педагога:

1. И.Э. Бриске Ритмика и танец. Челябинск, 1993
2. Т. Барышникова Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000
3. О.В. Ерохина Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на - Дону «Феникс», 2003
4. Н.В. Зарецкая Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва, 2007
5. Е.В. Конорова «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 [Скачать](#)
6. Е.В. Конорова «Методическое пособие по ритмике» выпуск 2 [Скачать](#)
7. А. Луговская «Ритмические упражнения игры и пляски» часть 1 [Скачать](#)
8. А. Луговская «Ритмические упражнения игры и пляски» часть 2 [Скачать](#)
9. Г.А. Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» [Скачать](#)
10. Т.Ф. Коренева «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» [Скачать часть 1](#), [часть 2](#) **New**
11. Е.Н. Котышева «Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями» [Скачать](#)
12. Т. Образцова «Музыкальные игры для детей» [Скачать](#)
13. Лифиц И.В. — Ритмика: Учебное пособие [Скачать](#)
14. З.Я. Роот Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007
15. Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 1 [Скачать](#)
16. Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 2 [Скачать](#)
17. Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 3 [Скачать](#)
18. Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 4 [Скачать](#)
19. Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 5 [Скачать](#)
20. И. Каплунова И. Новосельцева «Этот удивительный ритм» [Скачать](#)
21. Михайлова, Воронина «Танцы, игры» [Скачать](#)
22. М.Б. Зацепина «Музыкальное развитие детей» [Скачать](#)
23. Музыкально-ритмические игры [Скачать](#)
24. Г. Федорова «Поиграем, потанцуем» [Скачать](#)
25. А.Е. Чибрикова-Луговская «Ритмика» [Скачать](#)
26. Г.А. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» [Скачать](#) **New**

### Интернет-ресурсы:

Современный взгляд на русский танец [http://dancehelp.ru/catalog/415-Sovremennyu\\_vzglyad\\_na\\_russkiy\\_tanets/](http://dancehelp.ru/catalog/415-Sovremennyu_vzglyad_na_russkiy_tanets/)

Книги по хореографии [http://eknigi.org/dlja\\_detej/162447-azbuka-xoreografii.html](http://eknigi.org/dlja_detej/162447-azbuka-xoreografii.html)

«Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы)

[http://dyagilev.arts.mos.ru/education\\_activities/programs/%D0%A0%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%204-6%20%D0%BB%D0%B5%D1%82\\_pdg.pdf](http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs/%D0%A0%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%204-6%20%D0%BB%D0%B5%D1%82_pdg.pdf)

«Хореография. Ансамбль песни и пляски имени В.С. Локтева. Начальная хореография для детей 3 – 6 лет» (Коротеев И.В., педагог дополнительного образования). [http://st.educom.ru//eduoffices/gateways/get\\_file.php?id=%7B1FADE7D2-D6AB-4857-BA5F-FE4172E60E1B%7D&name=0100-horeografiya.-ansambly-pesni-i-plyaski-im.-v.s.lokteva.-nach.hor.-dlya-det.-3-6-let.-oznakomit.hudog..pdf](http://st.educom.ru//eduoffices/gateways/get_file.php?id=%7B1FADE7D2-D6AB-4857-BA5F-FE4172E60E1B%7D&name=0100-horeografiya.-ansambly-pesni-i-plyaski-im.-v.s.lokteva.-nach.hor.-dlya-det.-3-6-let.-oznakomit.hudog..pdf)

### **Учебные пособия для учащихся:**

1. А. Буренина «Ритмическая мозаика» [Скачать](#)
2. Е.А. Пинаева «Детские образные танцы» [Скачать](#)
3. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика» [Скачать](#)
4. Школа танцев для детей 3-14 лет [Скачать часть 1](#), [часть 2](#)
5. Е.В. Горшкова «Учебно\_методическое пособие О говорящих движениях и чудесных превращениях» [Скачать New](#)
6. Танцевальный микс [Скачать New](#)
7. Танцевальный микс (книга + музыка) [Скачать New](#)

### **Наглядное пособие для учащихся:**

- наглядно - дидактический материал (карточки);
- игровые атрибуты для подвижных игр;
- картотека подвижных игр;
- картотека упражнений на дыхание.

Дополнительные методические материалы представлены в приложениях к программе.

## **2.5. Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, соответствующим требованиям профессионального стандарта: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

## **2.6. Воспитательная деятельность**

Воспитание в коллективе – это целенаправленный творческий процесс взаимодействия педагога и воспитанников. А также создание условий для позитивной адаптации и развития личности ребенка, социализации и интеграции воспитанника к нынешней и будущей жизни.

Воспитательный процесс в нашем коллективе представляет собой целостную динамическую систему, направленную на формирование творческого коллектива, создание комфортной обстановки, благоприятных условий для успешного развития индивидуальности каждого воспитанника. Создание таких условий осуществляется педагогом через включение ребенка в различные виды социальных отношений в обучении, общении и практической деятельности.

В основе программы по воспитательной работе лежат основные направления:

- нравственное воспитание;
- организация здорового образа жизни;
- работа с родителями;
- мероприятия по предупреждению правонарушений воспитанников.

### **Нравственное воспитание**

Нравственное воспитание включает в себя культурное и духовное воспитание. Развивает такие качества как честность и порядочность, неравнодушие к боли и страданиям окружающих. Культурное и духовное воспитание развивает эстетический вкус и хорошие манеры, умение творить и создавать. Формирует полезные привычки.

Примерные мероприятия: подготовка и участие в праздниках, творческие встречи с другими коллективами, посещение концертов, выставок, походы в театр, беседы «Поговорим об этикете», «Посеешь привычку, пожнешь характер», «О вредных привычках» и др.

### **Организация здорового образа жизни**

Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на ведение здорового образа жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат школьникам психическую устойчивость и адаптацию к стрессовым ситуациям (адаптация в новом коллективе, публичные выступления и т.д.).

Примерные мероприятия: психологические упражнения, беседы о личной гигиене, здоровом питании, о технике безопасности на занятиях, дни здоровья и др.

### **Мероприятия по предупреждению правонарушений воспитанников**

Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правами и обязанностями учащихся в МБУДО «ДДТ», тематические беседы, конкурсы, викторины и т.д.

## **2.7. Система работы с родителями**

### **Работа с родителями предполагает:**

- проведение родительских собраний;
- консультации, беседы, рекомендации;
- анкетирование;
- информационные стенды;
- совместные занятия.

## **III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика/А.И. Буренина. – СПб., 2000.
2. Фирилева, Ж.Е. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей/Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство–ПРЕСС, 2000.
3. Нищева, Н.В. Кабинет Логопеда. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики/Н.В. Нищева. – СПб.: Детство –ПРЕСС, 2013.
4. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников/А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова. – СПб.: Сфера, 2009.
5. Сулим, Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг/Е.В. Сулим. – М.: Сфера, 2012.

6. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг/А.Г. Назарова. – СПб., 2013
7. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет/Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2013.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

#### ДИАГНОСТИКА «ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ»

##### 1 вариант

##### Задание № 1

**Музыкально - ритмическая разминка.** Задание на выявление знаний комплекса базовых упражнений и танцевальных элементов выявление уровня выразительности и грамотного исполнения движений.

Оценка задания:

высокий уровень - 5 баллов (повторяет с первого раза без ошибок, яркое, энергичное исполнение элементов разминки);

средний уровень - 4 балла (сбивается при выполнении элементов, выполнение элементов без эмоциональной отдачи);

низкий уровень 3 балла (испытывает затруднения при выполнении разминки, механическое исполнение элементов).

##### Задание № 2

**Коллективно - порядковые движения.** Выполнение танцевальных элементов (элементы с маршировкой, построениями и перестроениями).

Оценка задания:

высокий уровень - 5 баллов (выполняет элементы четко и быстро);

средний уровень - 4 балла (выполняет элементы с подсказкой, путает элементы);

низкий уровень 3 балла (затрудняется в выполнении элементов).

##### Задание № 3

**Конкурс-соревнование: «Проведи разминку сам»**

Позволяет выявить уровень артистичности учащегося, возможности к импровизации, коммуникативные навыки. Учащиеся по очереди проводят разминку с группой.

Оценка задания:

высокий уровень - 5 баллов (разминка придумана и проведена самостоятельно, учащийся раскрепощен, коммуникабелен);

средний уровень - 4 балла (тренинг придуман и проведен с подсказками педагога, учащийся стеснителен);

низкий уровень - 3 балла (испытывает серьезные затруднения в проведении разминки).

## **2 вариант**

### **Задание № 1**

**Музыкально-ритмическая координация.** Умение координировать (согласовывать) движение частей тела под музыку путем повторения показанных педагогом комбинаций «Х», «Х», «Х»

Оценка задания:

- высокий уровень - 5 баллов (повторяет с первого раза без ошибок);

- средний уровень - 4 балла (повторяет после нескольких показов);

- низкий уровень - 3 балла (затрудняется повторить).

### **Задание № 2**

**Коллективно-порядковые движения.** Выполнение заданной танцевальной композиции.

Оценка задания:

- высокий уровень - 5 баллов (имеет понятия построения танцевальной композиции: круг, линия, диагональ);

- средний уровень - 4 балла (путает понятия: круг, линия, диагональ);

- низкий уровень - 3 балла (затрудняется в выполнении).

### **Задание № 3**

**Танцевальная композиция на заданную тему,** позволяет выявить уровень артистичности учащегося, возможности к импровизации, коммуникативные навыки.

Оценка задания:

- высокий уровень - 5 баллов (с легкостью импровизирует, артистичен, коммуникабелен);

- средний уровень - 4 балла (импровизирует, чувствует себя скованно);

- низкий уровень - 3 балла (затрудняется в выполнении).

### Карта диагностики учащихся

№

И.Ф. ребенка \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя учащегося	1 задание			2 задание			3 задание		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

#### ВИДЫ КОНТРОЛЯ

**Предварительный контроль** (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения программы) проводится в начале обучения в виде прослушивания и опроса.

**Текущий контроль:** отслеживание активности учащихся в выполнении ими заданий.

**Итоговый контроль** (заключительная проверка знаний, умений, навыков на последнем занятии) аттестация учащихся.

**Формы и содержание итоговой аттестации:**

— диагностика, тестирование, показательное выступление, презентация и т.д.

**Критерии оценки планируемых результатов освоения программы**

<b>Высокий уровень освоения программы</b>	Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; на итоговом выступлении показывает отличный результат (полностью выполненный без ошибок творческий номер)
<b>Средний уровень освоения программы</b>	Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; на итоговом выступлении показывает хороший результат (полностью выполненный творческий номер с незначительными ошибками)

<b>Низкий уровень освоения программы</b>	Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; на итоговом выступлении показывает слабый результат (частично или полностью невыполненный творческий номер с большим количеством ошибок)
--	---

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

### МОНИТОРИНГ УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Цель мониторинга: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод мониторинга: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Для каждого возраста определяют разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый в задачах.

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э—5).

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление

экстраверсии или интроверсии. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить, как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или не типичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии. Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе. Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, оценка — 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка 0-1 балл.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить, как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 2-0 баллов.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: N — норма (5 баллов); В (возбудимость), З (заторможенность) — от 1 до 4 баллов (В-1, В-2, З-1, З-2 и т.д. — в зависимости от степени выраженности данного качества).

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения ("рыбка", "полушпагат" и др. — от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### ПАРАМЕТРЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Параметры	Критерии
Хореографические данные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осанка</li> <li>• выворотность</li> <li>• танцевальный шаг</li> <li>• подъем стопы</li> <li>• гибкость</li> <li>• прыжок</li> </ul>
Музыкально-ритмические	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чувство ритма</li> </ul>

<b>способности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• координация движений:</li> <li>• нервная</li> <li>• мышечная</li> <li>• двигательная</li> <li>• музыкально-ритмическая координация</li> </ul>
<b>Сценическая культура</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эмоциональная выразительность</li> <li>• создание сценического образа</li> </ul>

Оценке и контролю **результатов обучения** подлежат:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
  - Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
  - Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
  - Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
  - Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
  - Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
  - Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.
- Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.
- Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

- Музыкально – ритмическая координация - это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.
- Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

**Уровни развития параметров,  
определяющих эффективность хореографической подготовки**

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
<b>Хореографические данные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хорошая осанка</li> <li>• Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах)</li> <li>• Танцевальный шаг от 120<sup>0</sup></li> <li>• Высокий подъем стопы</li> <li>• Очень хорошая гибкость</li> <li>• Легкий высокий прыжок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не очень хорошая осанка</li> <li>• Выворотность в 2 из 3 суставов</li> <li>• Танцевальный шаг 90<sup>0</sup></li> <li>• Средний подъем</li> <li>• Не очень хорошая гибкость</li> <li>• Легкий средний прыжок</li> <li>• Прыжок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плохая осанка</li> <li>• Выворотность в 1 из 3 суставов</li> <li>• Танцевальный шаг ниже 90<sup>0</sup></li> <li>• Низкий подъем</li> <li>• Плохая гибкость</li> <li>• Нет прыжка</li> </ul>
<b>Музыкально-ритмические способности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отличное чувство ритма</li> <li>• Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов)</li> <li>• нервная</li> <li>• мышечная</li> <li>• двигательная</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Среднее чувство ритма</li> <li>• Координация движений 2 показателя из 3</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нет чувства ритма</li> <li>• Координации движений 1 показатель из 3</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением</li> </ul>
<b>Сценическая культура</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не очень эмоционально выразительный, есть не</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на</li> </ul>

	<p>и непринужденно держится на сцене</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ</li> </ul>	<p>большой зажим на сцене</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ</li> </ul>	<p>сцене</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Не может создать сценический образ</li> </ul>
--	---	--	---

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 5

#### ТРЕБОВАНИЯ К ПОДБОРУ МУЗЫКИ

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

- небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших); умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;
- 2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей;
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — "дождик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т.д. — для малышей и более сложная по художественному образу, настроению — в соответствии с музыкой — для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные, изящные и т.д.).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### ТРЕБОВАНИЯ К ПОДБОРУ ДВИЖЕНИЙ

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- понятными по содержанию игрового образа (например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.);
- разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания.

Для подбора упражнений соответствующие темпу музыке предлагаются следующие критерии:

- Быстрый бег – 160 акцентов в минуту;
- Подскоки, галоп – 120-150 акцентов в минуту;
- Маховые движения – 80-90 акцентов в минуту;
- Наклоны – 70 акцентов в минуту;
- Повороты, наклоны головы, растягивания – 40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

## КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОСТУПНОСТИ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Обобщая вышеизложенные требования к подбору музыки и движений, мы определили следующие критерии доступности композиций в соответствии с 1, 2 и 3 уровнями сложности, а именно:

1. Доступность музыкально-игрового (понятные и близкие детям образы игрушек, домашних животных и т.д., а также представлениями об окружающем).
2. Доступность музыки: по объему (продолжительность звучания до 2,5 минут в композициях 1-го уровня сложности и до 3,5 минут — 3-го уровня сложности);
  - по темпу (умеренно быстрый — умеренно медленный для 1-го уровня, быстрый для 2-го и разнообразный — с ускорениями и замедлениями — для 3-го уровня сложности);
  - по форме (2-3-частная форма с контрастными по звучанию частями для 1-го уровня, с менее контрастными по звучанию частями для 2-го уровня и сложная по структуре форма — вариации, рондо, и т.д. — для 3-го уровня сложности);
  - по характеру ритмического рисунка (от воспроизведения ритмической пульсации и сильной доли — для 1-го уровня к воспроизведению несложных ритмических рисунков (ти-ти-та) — для 2-го уровня и к разнообразным пунктирным и синкопированным ритмам — для 3-го уровня сложности).
3. Доступность движений
  - по объему (4-5 двигательных элементов для 1-го уровня сложности, 6-8 элементов — для 2-го уровня и многообразие двигательных элементов — для 3-го уровня); по интенсивности (нагрузочности) движений:
    - 1-й уровень — небольшая,
    - 2-й уровень — средняя,
    - 3-й уровень — высокая нагрузка;
  - по сложности для исполнения с точки зрения координации, ловкости, точности или гибкости, пластичности движений.

## КОНТРОЛЬ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ ДЕТЕЙ

Во время музыкально-ритмических занятий необходимо руководствоваться общей заповедью "Не навреди!", поэтому:

1. Постоянно следим за состоянием детей на занятиях.
2. Дозировку физической нагрузки, а также характер двигательных упражнений согласовываем с предписаниями врача.
3. Проверяем вместе с медицинским персоналом по внешнему виду детей и изменениями их ЧСС (частоты сердечных сокращений) нагрузку на занятиях.
4. Прислушиваемся внимательно к жалобам детей, не заставляем их заниматься, если они не хотят двигаться (это может быть не проявлением лени, а началом заболевания).

В беседах с воспитателями и родителями выясняю все данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях. В общении с детьми использую лично-ориентированный подход.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 9

## ИГРЫ НА ИМПРОВИЗАЦИЮ

### Игра 1. «ТАНЦУЕМ СИДЯ»

Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: — «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);

— «удивляемся» (упражнение для плеч);

— «ловим комара» (хлопок под коленом);

— «притапываем землю» (притопы) и т. д.

Игра проводится обычно в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Так как некоторым участникам иногда бывает сложно сразу включиться в танцевальный процесс, начать двигаться можно в положении сидя.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять напряжение в группе и настроить на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

## Игра 2. «ТРАНСФОРМЕР»

Ведущий дает команды:

- построиться в колонну, шеренгу, диагональ;
- сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга;
- сделать два круга — круг в круге;
- встать по парам, тройкам и т. д.

Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями. Или выполнять команды за установленный промежуток времени (например, на счет до пяти; до десяти).

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

## Игра 3. «ЦЕПОЧКА»

Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за руки, под руки и т. д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства-«двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту — ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе.

Музыка: любая ритмичная {можно «диско»}, темп умеренно-средний.

## Игра 4. «СТОП-КАДР»

Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:

1-й вариант— в разных позах, представляя собой скульптуру.

2-й вариант ~ с улыбкой на лице.

Ведущий делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5-8 раз).

Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок». Цель; снять внутренний зажим, помочь самоосознанию и самопониманию, а также высвобождению чувств.

Музыка: веселая зажигательная (возможны разные стили, где прослеживается ярко выраженный ритм), темп быстрый.

#### Игра 5. «ИЩЕМ ДРУГА»

Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается — каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием (повторяется 5-7 раз).

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт; развить чувство быстрой реакции. Музыка: любая ритмичная, темп средний.

#### Игра 6. «ЭНЕРГИЧНАЯ ПАРОЧКА»

Пары импровизируют, находясь в разном сцеплении:

— держась правыми руками;

— взявшись под руку;

— положив руки друг другу на плечи (на талию);

— взявшись двумя руками — лицом друг к другу (спиной друг к Другу).

При смене сцепления делается пауза и меняется музыка. Игру можно провести как конкурс.

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания, развить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры с чередованием быстрого и медленного темпа (например, народные национальные мелодии).

#### Игра 7. «КРЫЛЬЯ»

На первом этапе участники «отзеркаливают» ведущего, который имитирует движения крыльями (двумя, одним, с поворотом и т. д.).

На втором этапе участники делятся на две «стаи», которые по очереди импровизируют на площадке, взаимодействуя между собой. Пока одни танцуют — другие наблюдают, и наоборот.

Игра обычно проводится после активного тренинга.

Цель: снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и установлению межличностных отношений. Музыка: спокойная, медленная (например, инструментальные композиции В. Зинчука или джазовые композиции).

### Игра 8. «ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО»

Участники располагаются по всей площадке, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья», или приседают на корточки). Ведущий (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает. Ведущий дает комментарий, стимулируя проявление индивидуальности. ч

Цель: осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения; развить умение импровизировать.

Музыка: вальс (например, вальсы И. Штрауса), темп средний или умеренно-быстрый.

Реквизит: «волшебная палочка».

### Игра 9. «ВЕСЕЛЫЙ ПОХОД»

Участники строятся колонной и двигаются змейкой. Стоящий во главе колонны (командир отряда) показывает какое-то движение, остальные повторяют. Затем «командир отряда» уходит в конец колонны и его место занимает следующий участник. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает во главе колонны. Каждый участник должен стараться не повторяться в движениях, придумывать свой вариант. Если при этом возникают затруднения, ведущий приходит на помощь.

Цель: дать возможность экспериментировать с движением для осознания своего танцевально-экспрессивного стереотипа а также ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

Музыка: любая танцевальная (например, «диско», «поп» «латина»), темп быстрый.

#### Игра 10. «СОН»

Участники располагаются на стульях в удобном положении или ложатся на пол на коврики, закрывают глаза.

7-й вариант: ведущий дает тему сновидения (например «весна», «осень», «поход», «космос», «море», «облако» и т. д.) участники под музыку отдаются своим фантазиям.

2-й вариант: ведущий говорит за ранее заготовленный текст на фоне музыки.

На втором этапе все делятся своими сновидениями.

Игра обычно проводится в конце занятия.

Цель: проработать внутренние ощущения, стабилизировать эмоциональное состояние, достичь внутреннего равновесия.

Музыка: медленная, спокойная, ненавязчивая (например, медитативная музыка со звуками природы: шум моря, пение птиц и т. д.).

#### Игра 11. «ТАНЦУЮТ ВСЕ»

Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. д. — участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом.

Игра обычно проводится в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять мышечные зажимы, создать настрой на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

#### Игра 12. «ХОРОВОД-ЗНАКОМСТВО»

Участники образуют круг и, взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идет в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого из участников (в этот момент

круг тоже прекращает движение), делает глубокий русский поклон и передает платок. После ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться, пока все не побывают в роли ведущего.

Цель: развить групповые чувства сплоченности, сопричастности, принадлежности; побудить к вступлению в межличностные отношения. Музыка: русские мелодии в инструментальной обработке (например, хороводы ансамбля «Березка»), темп медленный.

Реквизит: платочек.

### Игра 13. «РЕВЕРАНСЫ»

В игре воссоздается атмосфера бала.

#### 1-й вариант

Участники медленным, степенным шагом двигаются по площадке в хаотичном порядке, приветствуя при этом кивком головы каждого, идущего навстречу. Музыкальная пауза — сигнал к тому, что нужно сделать реверанс (повторяется 5-7 раз).

#### 2-й вариант

Группа выстраивается в ряд. Король (королева, эту роль может исполнять ведущий) проходит вдоль участников, каждый из которых в знак приветствия поочередно замирает в реверансе, и становится в конце ряда. Игра повторяется, пока все не побывают в роли короля.

Цель: помочь ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать сдвижением, осознать свою особенность самовыражения, развить умение импровизировать.

Музыка: менуэт, вальс или другая, темп умеренный.

### Игра 14. «РАЗРЕШИТЕ ПРИГЛАСИТЬ»

Все становятся в круг. Ведущий приглашает любого из участников и танцует с ним в паре, показывая движения, которые «отзеркаливает» партнер. По сигналу «музыкальная пауза» пара разделяется и приглашает новых участников. Теперь на площадке две пары, и так, пока все не включатся в танцевальный процесс. При этом каждый приглашенный «отзеркаливает» движения того, кто его пригласил.

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт, дать возможность экспериментировать с движением, ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

Музыка: разные стили и жанры (например, чарльстон, рок-н-ролл или народные мелодии), темп быстрый.

#### Игра 15. «ВСЕ ДЕЛО В ШЛЯПЕ»

Участники разбиваются на пары и импровизируют. Ведущий в шляпе ходит по залу, останавливается возле любой пары, надевает шляпу на голову одному из участников и меняется с ним местами. Игра повторяется, пока каждый не побывает в шляпе.

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождение в межличностный контакт, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры (например, твист), темп умеренный.

Реквизит: шляпа.

#### Игра 16. «СОЛО С ГИТАРОЙ»

Все становятся в круг и двигаются в ритм музыки. Ведущий с гитарой в руках выходит в центр круга и исполняет соло, выражая в танце свои чувства, затем передает гитару любому участнику. Далее каждый участник проделывает то же самое, при этом он может по желанию вступить во взаимодействие с кем-либо из группы. Каждый сольный танец в конце награждается аплодисментами.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, развить умение импровизировать, повысить самооценку.

Музыка: диско, поп, рок и другая (например, композиции «Бони-М»), темп быстрый.

Реквизит: в качестве гитары можно использовать ракетку от бадминтона.

#### Игра 17. «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РИНГ»

Участники делятся на две группы, каждая из которых поочередно двигается в своем стиле, при этом импровизируя и вступая во взаимодействие друг с другом. Пока одна группа танцует, другая наблюдает, и наоборот (повторяется 3-4

раза). Затем группы пробуют свои силы в противоположном стиле (меняются стилями), и игра повторяется.

Цель: развить групповую поддержку и взаимодействие, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: любое сочетание контрастных стилей: рок-н-ролл и рэп, классический и народный, джаз и техно.

### Игра 18. «МАТРОСЫ»

Игра построена на основных движениях танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.

1-й этап. Ведущий дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

— «маршируем» (марш на месте с высоким подниманием бедра);

— «смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль);

— «тянем канат» (на «раз, два» — выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» — переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат);

— «лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице);

— «смирно!» (подъем на полупальцы: вверх-вниз (упражнение «releve» по VI поз.), правая рука к виску) и др.

2-й этап. Ведущий вразброс дает команды, участники самостоятельно выполняют. Игра проводится обычно в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение в группе, создать настрой на работу.

Музыка: танец «Яблочко», темп умеренно-быстрый.

### Игра 19. «ПРОГУЛКА»

Ведущий предлагает совершить «прогулку», импровизируя с каким-либо предметом. Показывает траекторию движения (например, сделать круг по площадке или дойти до стоящего вдалеке стула, обойти его и вернуться обратно). Ведущий просит проявить фантазию и постараться, чтобы каждая последующая «прогулка» была не похожа на предыдущие. Игра проходит в форме эстафеты: все

строятся в колонну по одному, эстафетной палочкой служит предмет, с которым работают участники.

Цель: осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения, развить экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры (например, инструментальная ритмичная музыка, поп. вальс).

Реквизит: зонтик, цветок, газета, веер, сумочка, шляпа.

## Игра 20. «ШТИЛЬ-ШТОРМ»

Ведущий просит участников включить свое воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое — море, а каждый из них — волна. 1-й вариант. Все становятся в круг и берутся за руки. По команде «штиль» все участники медленно и спокойно покачиваются, изображая руками еле заметные волны. По команде «шторм» амплитуда движения рук увеличивается, участники покачиваются более динамично. «Смена погоды» происходит 5-7 раз. 2-й вариант. Игра проводится по тем же правилам, но участники строятся в две или три линии.

Цель: развить взаимопонимание и взаимодействие в группе, анализировать отношения.

Музыка: инструментальная со звуками моря, ветра и т. д.; чередование контрастных темпов и динамических оттенков.

## Игра 21. «ПЛОВЦЫ-НЫРЯЛЬЩИКИ»

Все становятся в круг и имитируют стили плавания, слегка приседая: кроль, брасс, баттерфляй, на спине. Смена стиля происходит по команде ведущего. По сигналу «ныряем» все хаотично перемещаются, изображая подводное плавание (руки вытянуты вперед, ладони соединены и двигаются змейкой; ноги выполняют мелкий семенящий шаг). Игра повторяется 2-3 раза.

Цель: помочь самоосознанию и самопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: любая ритмичная (можно шлягеры о море), темп умеренный.

## Игра 22. «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Все участники хаотично двигаются в пространстве (без музыкального сопровождения). Ведущий говорит: «Море волнуется раз. море волнуется два, море волнуется три — фигура медузы (русалки, акулы, дельфина) замри». Все замирают в разных позах. Звучит музыка. Заранее выбранный Нептун подходит к любому участнику и вступает с ним в танцевальное взаимодействие, показывая любые движения, которые нужно «отзеркалить». После остановки музыки участники меняются ролями. Игра продолжается с новым Нептуном. Каждый раз ведущий называет новую фигуру. Игра может повторяться, пока все не побывают в роли Нептуна.

Цель: стимулировать активность и инициативу в установлении отношений с другим человеком, помочь взаимопониманию.

Музыка: разные направления и стили (например, «медузы» — джаз, «русалки» — восточные мелодии, «акулы» — тяжелый рок). Темп разный.

### Игра 23. «ЗНАКОМСТВО»

Все образуют два круга — внешний и внутренний. Каждый круг движется танцевальной ходьбой в разном направлении. Музыка прерывается — движение прекращается, стоящие напротив партнеры здороваются рукопожатием. Повторяется 7-10 раз.

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт. Музыка: любая ритмичная, энергичная (например, полька или диско). Темп умеренно-быстрый.

### Игра 24. «ТАНЕЦ АБОРИГЕНОВ»

Все становятся в круг.

1-й этап. Ведущий показывает базовые движения африканских танцев, участники пытаются повторить.

2-й этап. Каждый по очереди солирует в кругу с копьем или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные способности.

Музыка: афро-джаз. Темп быстрый.

## Игра 25. «ПАРУСА»

Это упражнение на напряжение и расслабление. Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль.

1-й этап. По команде ведущего «поднять паруса» все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.

2-й этап. По команде «спустить паруса» — опускают руки, приседая вниз.

3-й этап. По команде «попутный ветер» — группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

4-й этап. По команде «полный штиль» все останавливаются. Повторить 3-4 раза.

Цель: восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная, инструментальная. Темп медленный.

## Игра 26. «ВСАДНИКИ»

Группа образует круг, в центре которого стоит стул («конь»). Каждый участник по очереди импровизирует, сидя на стуле, изображая всадника-наездника (включая в диапазон движений различные несложные трюки: езда стоя, полулежа, на боку, спиной по направлению движения и т. д.).

Игра продолжается, пока все не побывают всадниками.

Цель: осознать свои экспрессивные возможности, стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, дать возможность экспериментировать с движением.

Музыка: в стиле «кантри» или «лезгинка», темп быстрый.

Реквизит: стул

.

## Игра 27. «ГЛАЗКИ, ГУБКИ, ЩЕЧКИ» (или «мимическая гимнастика»)

Участники располагаются на стульях, стоящих полукругом. «Танцуют» разные части лица — по команде ведущего:

— «танцуют глазки» — участники:

а) стреляют глазами слева-направо и наоборот;

б) подмигивают поочередно то левым, то правым глазом:

в) то зажимаются, то широко раскрывают («выпучивают») глаза:

— «танцуют губки» — участники:

а) вытягивают губы трубочкой, изображая тройной поцелуйчик, затем расплываются в улыбке:

б) посылают с помощью ладони рук воздушные поцелуи то направо, то налево;

— «танцуют щечки» — участники:

а) надувают щеки воздухом, затем хлопают по ним ладонями, выпуская воздух;

б) надувают поочередно то одну, то другую щеки, гоня воздух туда-обратно.

Ведущий может сочетать объяснение с показом. Игра проводится обычно в начале занятия и может являться частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: снять мышечные зажимы лица, разбудить эмоции, создать настрой на работу.

Музыка: любая ритмичная (например, «полька» или «диско»), темп средний.

## Игра 28. «СОСУЛЬКИ»

Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке, изображая сосульки. Исходное положение: стойка смирно.

1-й этап: «Весна — сосульки тают». Ведущий, исполняющий роль солнышка, поочередно подает сигнал (взглядом, жестом или прикосновением) любому из участников, который начинает медленно «таять», опускаясь в положение лежа. И так, пока все «сосульки» не растают.

2-й этап: «Зима — сосульки замерзают». Участники одновременно очень медленно встают и принимают исходное положение — стойку смирно. Игра повторяется 3-4 раза. Проводится обычно после активных упражнений.

Цель: снять напряжение, восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение.

Музыка: спокойная медитативная, темп медленный.

## Игра 29. «КОНЦЕРТ-ЭКСПРОМТ»

Все сидят на стульях, расположенных полукругом. В коробке (на столе, на вешалке), стоящей вне поля зрения группы (как бы «за кулисами»), лежат различные элементы костюмов и реквизит. Участники по очереди выбирают что-

либо из предложенных вещей и исполняют сольный номер экспромтом. Ведущий делает комментарий, поощряя проявление фантазии. Каждый танцор получает в награду аплодисменты группы.

Ведущий должен заранее продумать возможные варианты музыкального сопровождения и иметь в запасе разные фонограммы.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, развить умение импровизировать, повысить самооценку.

Музыка: различные стили и жанры разного темпа и характера (продолжительность каждого сольного номера 40-50 секунд).

Реквизит: тросточка, цветок, шляпа, шарф, веер, боа, дудочка, бубен, газета, кукла, зонтик, зеркальце и др.

### Игра 30. «НЕВЕСОМОСТЬ»

1-й вариант: участники хаотично располагаются на площадке и медленно («заторможенно») перемещаются, изображая состояние невесомости. При этом в свободной импровизации вступают во взаимодействие друг с другом.

2-й вариант: участники располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча». Ведущий становится равноправным участником игры и собственным примером побуждает участников использовать весь спектр движений игры в волейбол.

Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самоосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.

Музыка: спокойная, «космическая» (например, композиции группы «Space»), темп медленный.

### Игра 31. «ВОКРУГ СВЕТА»

Участники образуют круг и двигаются против часовой стрелки — «путешествуют вокруг света». При этом национальные мелодии разных стран и континентов сменяют одна другую. Участники должны стараться быстро подстроиться под новый ритм, взаимодействуя друг с другом, в том числе используя движения в сцеплении (держась за руки, под руки, руки на плечи — при боковом движении; положив руки на пояс, на плечи впереди стоящему — при

движении друг за другом), не нарушая при этом траектории движения по кругу. Ведущий, находясь со всеми в кругу, может подсказывать базовые движения национальных танцев, а также делать комментарий по ходу игры.

Цель: развить групповое взаимодействие, актуализировать отношения, расширить экспрессивный репертуар.

Музыка: национальные мелодии разных стран в современной обработке (например, «ламбада», «лезгинка», «сиртаки». «летка-енка», а также восточные, африканские, еврейские и другие мелодии; в заключение «путешествия» — русский хоровод).

### Игра 32. «ШЛЯПНАЯ ЭСТАФЕТА»

Участники образуют широкий круг и двигаются в ритме музыки. 1-й вариант: ведущий надевает шляпу себе на голову и делает несколько танцевальных движений, поворачиваясь вокруг своей оси. Затем передает шляпу стоящему рядом участнику, который в свободной импровизации проделывает то же самое и передает эстафету следующему игроку. Эстафета продолжается по кругу до тех пор, пока шляпа не вернется к ведущему.

2-й вариант: ведущий пересекает круг в любом направлении (импровизируя при этом) и надевает шляпу на голову кому-либо из участников, меняясь с ним местами. Принявший эстафету повторяет действие ведущего, используя свою лексику танцевальных движений, и в игру включается следующий участник. И так, пока каждый член группы не побывает в шляпе.

Цель: развить умение импровизировать, исследовать взаимное принятие друг друга, вхождение в контакт, стимулировать развитие межличностных отношений в группе.

Музыка: любая ритмичная, темпераментная (например, «чарльстон», «твист», «диско» или др.). Темп умеренно-быстрый.

### Игра 33. «ХОЛОДНО-ЖАРКО»

Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке. По команде ведущего: — «холодно» — все члены группы, изображая дрожь в теле, плотно прижимаются друг к другу, концентрируясь в одной точке зала:

— «жарко» — все хаотично перемещаются по площадке в свободной импровизации «млея от жары».

Ведущий делает комментарий, красноречиво описывая состояние погоды. Упражнение повторяется 5-6 раз.

Цель: снять внутренний зажим, помочь ориентации в пространстве, развить взаимопонимание и взаимодействие в группе, актуализировать отношения. Музыка: контрастная — чередование разных по ритму и темпу стилей (например, рок-н-ролл и джаз): возможно использование шлягеров на тему зимы и лета.

### Игра 34. «ПЕРЕПРАВА»

Участники располагаются на одной стороне площадки. Задача: переправиться на другую сторону по одному человеку.

Каждый участник должен постараться придумать свой способ перемещения, используя свой танцевально-экспрессивный репертуар (в том числе различный танцевальный шаг, прыжки, подскоки, повороты, несложные трюки и т. д.). После того, как все члены группы оказались на другой стороне площадки, упражнение повторяется еще раз под другую музыку. При этом нужно снова не повторять движения предыдущих участников. В случае затруднения ведущий может оказать помощь игрокам.

Цель: осознать свои танцевальные возможности, развить умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение. Музыка: разные стили по ритму и темпу (например, «барыня» и «вальс», «рэп» и «латина» или др.).

### Игра 35. «ШАПКА-НЕВИДИМКА»

(В данной игре «шапка-невидимка» действует наоборот: тот, кто ее надевает, ничего вокруг не видит.)

Все становятся в круг. Один из участников выходит в центр, надевает «шапку-невидимку», закрывает глаза и импровизирует в пространстве, руководствуясь своими внутренними ощущениями. Остальные наблюдают. Во время музыкальной паузы солист открывает глаза и тому, с кем первым встретится взглядом, передает «шапку-невидимку», меняясь с ним местами. Следующий участник повторяет все сначала, аутентично двигаясь на площадке. Игра может продолжаться, пока все не побывают в кругу.

Цель: исследовать возможность ориентации в пространстве, развить танцевально-экспрессивный репертуар, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: спокойная инструментальная (например, композиции оркестра П. Мориа), темп медленный или умеренный.

### Игра 36. «ПЕРЕПЛЯС»

Участники делятся на две группы, которые располагаются в хаотичном порядке на разных сторонах площадки.

На первом этапе: по одному представителю от группы выходят на середину и соревнуются в мастерстве импровизации: кто кого перетанцует. По сигналу ведущего солисты под аплодисменты возвращаются к своей группе, их место занимают следующие участники. Перепляс продолжается до тех пор, пока каждый член группы не примет в нем участие.

На втором этапе: музыка меняется, группы полным составом поочередно импровизируют на площадке, при этом участники вступают во взаимодействие между собой, стараясь переплясать соперников: групповые импровизации повторяются 3-4 раза.

Цель: дать возможность экспериментировать с движением, стимулировать общение в парах, развить групповую поддержку, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: разные стили и жанры (например, «барыня», «латина», «рок-н-ролл», «лезгинка», «казачок», «брейк» и др.). Темп быстрый.

### Игра 37. «ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ»

Участники образуют круг или два круга (один в другом), берутся за руки и поднимают их вверх или вперед, представляя собой торт.

На первом этапе «торт-мороженое» тает: с началом музыки участники расслабляются и медленно томно опускаются на пол в лежачее положение, не разрывая при этом рук.

На втором этапе происходит обратный процесс — «торт-мороженое» замораживается: участники также медленно, как на предыдущем этапе, поднимаются, не разрывая рук, и принимают исходное положение. Игра повторяется 3-4 раза. Проводится обычно после активных упражнений.

Цель: снять внутренний зажим, снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, развить взаимопонимание и умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная медитативная, темп медленный.

### Игра 38. «ВИДЕОПЛЕНКА»

Группа представляет собой видеопленку, на которой записано столпотворение людей на площади. Ведущий — это пульт управления. По сигналу:

- «пуск» — участники хаотично перемещаются в пространстве в среднем темпе;
- «перемотка вперед» — темп перемещения быстрый, при этом нужно стараться не сталкиваться друг с другом и заполнять все пространство, равномерно распределяясь на площадке;
- «стоп» — все останавливаются и замирают на месте;
- «перемотка назад» — темп движения быстрый, но перемещение происходит спиной назад (ведущий должен следить за каждым участником и контролировать ситуацию, не допуская падений и столкновений; этот этап игры не должен быть продолжительным).

Ведущий несколько раз вразброс подает разные сигналы. Упражнение можно усложнить, дав задание двигаться каким-либо танцевальным шагом, согласно выбранному музыкальному сопровождению.

Цель: помочь ориентации в пространстве, развить способность взаимопонимания и взаимодействия.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения можно использовать ритм или заранее заготовленную фонограмму, состоящую из различных по темпу и продолжительности музыкальных отрывков (согласно этапам игры), записанных несколько раз в разной последовательности.

### Игра 39. «ВОЗДУШНЫЙ ПОЦЕЛУЙ»

Группа образует круг. Один из участников выходит в центр и импровизирует под музыку, затем посылает воздушный поцелуй любому члену группы. Тот, кому был адресован поцелуй, ловит его, занимает место солиста в центре круга и продолжает импровизацию.

Игра может продолжаться, пока все не получат хотя бы по одному воздушному поцелую.

Цель: развить танцевально-экспрессивный репертуар, исследовать взаимное принятие друг друга.

Музыка: лирическая инструментальная (например, вальсы И. Штрауса или композиции И. Крутого). Темп умеренный.

#### Игра 40. «ЗАГОРАЕМ»

Все ложатся на пол на коврики и «загорают» в разных положениях. По команде ведущего:

— «загораем на животе» — участники ложатся на живот: руки подпирают подбородок, голова делает наклоны вправо-влево, ноги поочередно сгибаются в коленях, доставая пяткой ягодицы:

— «загораем на спине» — участники переворачиваются на спину: руки под голову, одна нога подтягивается к себе, сгибаясь в колене, стопа другой ноги кладется на колено первой, отбивая ритм музыки;

— «загораем на боку» — участники переворачиваются на бок: одна рука подпирает голову, другая опирается о пол перед грудью; верхняя нога как маятник касается носком до пола то спереди, то сзади, «перепрыгивая» через другую ногу.

Упражнение повторяется 4-5 раз. Игра может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение в группе, создать настрой на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

#### Игра 41. «МИНУТА СЛАВЫ»

Все сидят или стоят, располагаясь полукругом. Участники поочередно импровизируют на площадке, держа в руках табличку с надписью «минута славы», стараясь максимально раскрыться. Каждый танец исполняется под разную музыку и по окончании приветствуется аплодисментами группы. Ведущий делает комментарий, стимулируя участников на проявление их скрытых возможностей.

Цель: развить умение импровизировать, исследовать свои танцевально-экспрессивные возможности, стимулировать творческое самовыражение, повысить самооценку.

Музыка: подборка отрывков различных стилей и жанров разного темпа.

#### Игра 42. «ТУСОВКА»

Участники хаотично перемещаются по площадке в ритме музыки, приветствуя проходящих мимо членов группы кивком головы, жестом или прикосновением ладоней рук. По желанию участники в свободной импровизации вступают в танцевальное взаимодействие друг с другом. В процессе «тусовки» несколько раз происходит резкая смена музыкального сопровождения. Участники должны постараться подстроиться под новый ритм и продолжить импровизацию. Ведущий может быть сторонним наблюдателем или полноправным членом «тусовки».

Цель: развить чувство ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать с движением, исследовать возможность вхождения в контакт, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: подборка разных по стилю, ритму, темпу фрагментов клубной или дискотечной музыки.

#### Игра 43. «ПОКАЗ МОД»

Участники делятся на две группы, каждая из которых представляет свой «Дом моделей». Группы выстраиваются в форме шеренги: одна напротив другой. «Дома моделей» поочередно представляют свои варианты коллекции одежды (неважно, во что одеты участники, главное — выразительно представить себя). Дефиле продолжается до тех пор, пока каждая участница (участник)-«модель» не пройдет по подиуму. Всем участникам показа мод после каждого выхода обе группы дарят аплодисменты.

Ведущий дает комментарий походу игры, делая комплименты всем членам творческого процесса, отмечая эксклюзивность и уникальность каждой «модели» на подиуме.

Цель: исследовать возможность самовыражения, повысить самооценку, развить групповую поддержку.

Музыка: инструментальная ритмичная, темп средний.

#### Игра 44. «ХУДОЖНИКИ»

Группа образует круг. Один из участников («художник») выходит в центр с кисточкой в руках и рисует в пространстве воображаемую картину, импровизируя в танце согласно характеру музыки. Остальные члены группы наблюдают за ним. В момент смены музыкального сопровождения «художник» передает кисточку следующему участнику, который, руководствуясь своим внутренним миром, создает в воображаемом пространстве свое «произведение искусства». Игра проводится, пока каждый не побывает в роли «художника». По окончании проводится обсуждение: каждый участник по желанию может поделиться своими внутренними ощущениями и впечатлениями, которые ему навеяла предложенная музыка, и рассказать о содержании созданной картины. Ведущий делает комментарий.

Цель: развить чувство ориентации в пространстве, умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств.

Музыка: подборка отрывков разных стилей и жанров инструментальной музыки, темп медленный или умеренный. Реквизит: кисточка.

#### Игра 45. «КАРУСЕЛЬ»

Упражнение используется для того, чтобы разбить группу на пары. Участники делятся на две группы (мальчики и девочки или разнородные по составу). Каждая группа образует круг — «карусель». В центре каждого круга находится обруч, за который все держатся правой рукой. С началом музыки «карусели» начинают вращаться по часовой стрелке, при этом на их стыке участники из разных групп пытаются дотронуться левыми руками друг до друга. Во время музыкальной паузы те посетители аттракциона, которые в данный момент коснулись друг друга, образуют пару, покидают «карусели» и отходят в сторону.

Игра продолжается, пока все участники не разобьются на пары. Игру можно усложнить, предложив участникам двигаться определенным шагом, например: бег с захлестом ноги назад, тройной ход с каблука, шаг польки и др.

Цель: развить групповые чувства, побудить к вступлению в межличностные отношения, исследовать взаимное принятие друг друга.

Музыка: русские народные мелодии в инструментальной обработке, темп быстрый или умеренно-быстрый.

Реквизит: обручи — 2 шт.

#### Игра 46. «КОСТЕР»

Группа образует круг, все садятся на пол (поджимая колени или «потирецки»). Двое участников, у каждого из которых в руках находится красный платок, выходят в центр и, импровизируя в дуэтном танце, вступая по желанию во взаимодействие, изображают пламя костра. По сигналу ведущего «языки пламени» (платки) передаются следующим участникам, и теперь они «поддерживают» костер, стараясь проявить фантазию и сделать свой «танец огня» не похожим на предыдущий.

Игра продолжается, пока все не побывают в кругу.

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождения в контакт с партнером по танцу, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: энергичная, темпераментная музыка разных стилей и жанров (например. «Танец с саблями» Хачатуряна), темп быстрый или умеренно-быстрый.

Реквизит: легкие газовые платки (или шарфы) красного цвета — 2 шт.

#### Игра 47. «ДИСКОТЕКА»

Участники хаотично располагаются на площадке и самостоятельно двигаются в свободной танцевальной импровизации под предложенную темпераментную музыку. В момент смены музыкального сопровождения на медленный темп участники должны постараться быстро найти себе партнера и продолжить танцевать в паре. Чередование быстрых и медленных танцев происходит 5-6 раз. На каждом этапе, образуя пары, необходимо найти себе нового партнера.

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт, стимулировать активность и инициативу в установлении отношений с другим человеком, развить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: дискотечная, клубная контрастных стилей и темпов (например, диско и блюз или техно и транс).

#### Игра 48. «САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ»

Все сидят или стоят, располагаясь полукругом. Каждый участник по очереди в свободной импровизации делает торжественной походкой круг по площадке, выходит на середину зала и под аплодисменты группы «раскланивается», т. е. делает несколько поклонов-реверансов. Ведущий дает комментарий, стимулируя участников на проявление их скрытых возможностей.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств; повысить самооценку.

Музыка: фанфары или торжественный, энергичный марш.

#### Игра 49. «ПЛЕТЕНЬ»

Группа делится пополам и образует две шеренги: одна напротив другой. При этом участники каждой группы переплетают руки крест-накрест (каждый протягивает руки в стороны и берется за руку с соседом через одного). С началом музыки шеренги в сцеплении двигаются навстречу друг другу. Встретившись, стоящие напротив участники образуют пары и свободно импровизируют. В момент музыкальной паузы все должны вернуться на свои места и занять первоначальное положение.

Игру можно провести как конкурс — кто быстрее построится в шеренгу и переплетет руки.

Цель: развить групповое взаимодействие, актуализировать отношения, исследовать возможность вхождения в контакт, стимулировать общение в парах. Музыка: русские народные мелодии в инструментальной обработке, темп средний или умеренно-быстрый.

#### Игра 50. «КАРНАВАЛ»

1-й этап — «Выбор костюма». Группа образует круг и двигается на месте в ритме музыки. В центре круга стоит коробка с большим набором карнавальных масок. Один из участников выбирает себе маску и импровизирует в ней, исполняя сольный танец; затем передает эстафету следующему члену группы, меняясь с ним местами (не снимая при этом маску, становится в общий круг). Новый солист

проделывает то же самое. И так продолжается, пока все участники не будут в масках.

2-й этап — «Карнавал в разгаре». Участники двигаются в свободной танцевальной импровизации по всей площадке, по желанию вступая во взаимодействие друг с другом.

Ведущий делает комментарий, поощряя участников за их уникальность и неповторимость.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, исследовать возможность взаимодействия в группе.

Музыка: энергичная, темпераментная в стиле «латина» (возможно попури на тему латиноамериканских ритмов), темп умеренно-быстрый.

Реквизит: коробочка с карнавальными масками.