

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

Рассмотрено
на заседании
методического совета
МБУДО «ДДТ» п. Уньюган
протокол № 2
от 30 мая 2023 года

Утверждено:
Директор МБУДО «ДДТ»
п. Уньюган
 Я.В.Тиханская
« 30 » 2023 г.
Приказ № 83/1-од от 30 мая 2023 года

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

Составитель:
Любимова Валентина Владимировна
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика»
Направленность	Художественная
Классификация	По функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая; по времени реализации – краткосрочная; по возрастным особенностям – для детей дошкольного, младшего.
Составитель 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. Ленина 2 б
География	Октябрьский район п. Уньюган
Целевая группа	Наполняемость: 1-2 год обучения: 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 27.07.2022 г. N 629 “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	Воздействовать на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности учащегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук через занятия ритмикой
Задачи программы	<p>Образовательные: изучение видов танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до бального танца; обучение первоначальным хореографическим навыкам.</p> <p>Развивающая цель: развитие выносливости, артистизма и благородства; танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания; развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений; развитие творческих способностей; развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;</p> <p>Воспитательная цель: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка; способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка; привитие интереса к занятиям, любовь к танцам; воспитание культуры поведения и общения; воспитание умений работать в коллективе; организация здорового и содержательного досуга.</p>
Ожидаемые результаты	<p>В процессе освоения образовательной программы учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научатся использовать специфические средства искусства танца для гармонизации личностного развития, расширения рамок культурного и исторического образования; - научатся использовать этические особенности танца

	<p>для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности;</p> <p>- обучатся танцевальному этикету, научатся переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;</p> <p>- приобретут потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни</p>
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта
Форма обучения	Очная
Срок реализации	2 года
Режим занятий	2 учебных часа в неделю: 2 раза по 1 учебному часу.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 2 года обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет (вторая младшая, средняя, старшая группы).

"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.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Занятия по ритмопластике с детьми дошкольного возраста не подразумевает заучивания каких-либо движений, достижения точности и правильности их исполнения, что часто имеет место быть в реальной практике.

Ритмопластика-это, в первую очередь, воспитание музыкой, ее осмысление, а также выражение своих впечатлений от музыки посредством образного, эмоционально-насыщенного движения. В период от 5 до 7 лет дети интенсивно растут и развиваются. У них возрастает потребность в движении. И если эти движения преподносят им в интересной игровой форме, имитируя животных, птиц, и ко всему этому добавляется

музыкальное сопровождение – то это благоприятно влияет на эмоциональный мир ребенка.

Движение и игра -важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть -это ведущий мотив их существования. Возбудителем творческой фантазии является музыка, она направляет творческую активность. Полученные от музыки впечатления помогают выразить в движениях личные эмоциональные переживания, создавать оригинальные двигательные образы. Поэтому необходимо очень осторожно подходить к подбору музыкального репертуара. Музыкальное произведение должно соответствовать возрастному критерию, должно иметь свою драматургию, которая сможет активизировать фантазию, направить ее, побудить к творческому использованию выразительных движений. Танец способствует укреплению здоровья ребенка, его физического и умственному развитию. Игровой метод обучения придает учебно- воспитательному процессу привлекательную форму. Облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

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 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.

Программа является модифицированной, имеет художественную направленность.

Актуальность программы :

Занятия ритмопластикой формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа предназначена для преподавания основ хореографического искусства в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Программа направлена на то, чтобы:

дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике; использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни; обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Танцевальная гимнастика, ритмические упражнения необходимые для освоения танца ,помогают приобрести учащимися навыки легкости, грациозности, избавиться от скованности.

Адресат программы: дети 5-7 лет.

Программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, гимнастики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 5-7 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Условия формирования учебных групп:

Количество учащихся в учебной группе составляет – 10-15 человек. Группы одновозрастные.

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 – 34учебных недель.

Таблица 1

Год обучения	Объем образовательной нагрузки, ч. (34учебные недели)		
	недельная	годовая	за весь период обучения

1	1	34	68
2	1	34	

Май текущего учебного года - 1 учебная неделя – 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.

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:

1 и 2 год обучения – по 1 учебному часу, продолжительность учебного часа – 25-30 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка, совершенствование двигательных умений и навыков средствами музыки и ритмических движений. Воздействовать на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности учащегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук через занятия ритмопластикой.

Задачи:

Образовательные:

-изучение видов танцевального искусства ,от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до бального танца;

обучение первоначальным хореографическим навыкам.

Развивающие:

- ознакомить с позициями ног, рук, основными ориентирами в пространстве.

- выработать правильную осанку о постановку корпуса.

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти,
- развитие выносливости, артистизма и благородства; танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- развитие творческих способностей;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение.

Воспитательные:

- воспитание единого комплекса физических и духовных качеств;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание умений работать в коллективе;
- организация здорового и содержательного досуга.

Содержание программы 1 года обучения.

Раздел 1. «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Виды упражнений - хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки», «капельки»); акцентированная ходьба; движения руками в различном темпе; хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт; сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт; выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе; акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта; поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2счёта, на каждый счёт; поочередное поднятие и опускание рук по линиям.

Раздел 2.«Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят - строевые упражнения (виды упражнений: построение в шеренгу и в колонну по команде; повороты прыжком; построение из одной шеренги в две; ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег враспынную; перестроение в три или четыре колонны по ориентирам; ходьба и бег в колонне по диагонали зала; ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя; перестроение в две колонны расхождением через одного

через центр зала; ходьба с перестроением парами; ходьба с перестроением тройками), - общеразвивающие упражнения (с предметами – ленточками, обручами, флажками, мячами и др. и без предметов), а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения (виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине; перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»); равновесие на носках («балерина»); равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»); равновесие в упоре сидя («самолёт»); на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»); на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея») и другие).

Раздел 3. «Танцевально – ритмическая гимнастика» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп. В этот раздел входят следующие упражнения-хореографические (поклон для мальчиков, реверанс для девочек), танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги назад на носок и поднятие ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки с упором на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Русский поклон. Открывание рук в сторону и на пояс. Подъемы ног и махи ногами. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки, пружинные движения ногами на полуприседах, шаг с подскоком. Русский переменный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Комбинации из изученных танцевальных шагов. Основные движения русского танца: «тройка притоп», «гармошка», «Ковырялочка».

Раздел 4. «Пластика» ,«Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел 5. «Пальчиковая гимнастика и игровой самомассаж» служат основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии. Массаж направлен на закаливание и оздоровление детского организма ,получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

Варианты упражнений: «Носом - вдох, а выдох – ртом»; «Вороны»; «У меня спина прямая»; «Разотру ладошки сильно»; «Руки к солнцу поднимаю»; «Я лежу на воде, как медуза на спине»; «Шалтай – Болтай сидит на стене»; «Ныряние»; «Подуем на плечо, подуем на другое»; «Руки кверху поднимаем»; «Воздух мягко

набираем, шарик красный надуваем»; «Один, два, три, четыре, пять, все умеем мы считать», «Ветер дует нам в лицо»; «Ладочки, ладошки, утюжки-недотрожки»; «Вот встречаются зайчата, как погреться нам ребята»; «Ручки разотру, тепло сохранию».

Раздел 6. «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Варианты игр: «Цапля и лягушки», «Если весело живется», «Качели», «Веселые зайчики», «Танец с игрушками», «Антошка», «Сутра до вечера», «Найди себе пару», «Заводные игрушки», «Мы козлики», «Мы танцуем», «Буги-вуги», «Канарейки», «Колобок» «Здравствуйте!» , «Танцуйте сидя» , «Найди своё место», «Нитка – иголка», «Мы – весёлые ребята», «Совушка» , «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Море волнуется» , «Ровным кругом», «Карлики и великаны» , «Два мороза» , «Космонавты», «Музыкальные стулья», «Музыкальные змейки» , «Волк во рву», «Запев – припев», «Горелки», «Эхо» , «Мы пойдём сначала вправо», «Магазин игрушек», «Мяч по кругу», «Давайте все делать как я», «Ну-ка повторй» «Это что за маскарад».

Учебный план 1 года обучения

№	Темы разделов, подразделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты Элементы музыкальной грамоты Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика Построения и перестроения Слушание музыки Гимнастика	1	5	6
2.	Раздел 2. Гимнастика Элементы классического танца Элементы народно — сценического танца	1	5	6
3.	Раздел 3. Танцевально – ритмическая гимнастика Игровые этюды Музыкально — танцевальные игры	1	5	6
4.	Раздел 4 Пластика — игровой стрейчинг	-	5	5

5.	Раздел 5. Пальчиковая гимнастика и игровой самомассаж	-	5	5
6.	Раздел 6. Музыкально подвижные игры.	-	5	5
7.	Раздел 7. Итоговое занятие . Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно» сюжетное занятие «Приходи, сказка!» Прощание со сказочными героями. Подведение итога.	-	1	1
	Итого:	3	31	34

**Календарный учебный план
1 год обучения**

Таблица 3

№	Тема занятия	Кол-во часов	Цель занятия	Дата проведения занятия	
				план	факт
1	Правила поведения на занятии. Техника безопасности при занятии в спортивном зале. Что такое ритмопластика. Гимнастика. Танцевально ритмическая гимнастика.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.		
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Танец -хлопки в такт музыки(дождик). Топание ногами (гром)Гимнастические упражнения для развития правильной осанки, профилактики плоскостопия и укрепления мышечного корсета.	1	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.		
3	Хореографические упражнения, танцевальные шаги, игра «Найди своё место». Первый подход к	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии.		

	ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания). Пластически игровой стрейчинг.				
4	Танцевально-ритмическая гимнастика, гимнастика, танец. «Мы едем ,едем ,едем» .Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Музыкально подвижная игра "Чунга-чанга», «на крутом берегу».	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.		
5	Элементы игрового стрейчинга. Креативная гимнастика, пальчиковая гимнастика. Игровой самомассаж. Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя.		
6	Танцевально — ритмическая гимнастика «лягушата». Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. Игра путешествие.	1	Познакомить с танцами народов РФ.		
7	Танец . Ритмика. Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Хлопки в такт музыке. Топоние ногами.	1	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.		

8	Танцевально ритмическая гимнастика «Танец сидя». Музыкально подвижная игра «На крутом бережку».	1	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.		
9	Танцевально ритмическая гимнастика, хореографические упражнения и танцевальнык шаги с предметом (обруч, платок, гимнастическая, палка, ложки ,бубен).	1	Развить ритмичность с предметом.		
10	Элементы игрового стрейчинга. Игровой самомассаж. Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Плавные движения руками, ходьба на носках.	1	Разучить танцевальные элементы в форме игры.		
11	Креативная гимнастика, пальчиковая гимнастика. Понятие пантомима. Игра путешествие.	1	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.		
12	Танец. Танцевально -ритмическая гимнастика. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Легкий бег, построение в кругу.	1	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.		
13	Танец . Хореографические упражнения ,танцевальные шаги. Синхронность и координация	1	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.		

	движений, используя танцевальные упражнения. «Рыбак и рыбка», «Если весело живется». Игровой стрейчинг. Креативная ритмопластика.				
14	Музыкально подвижная игра «Цапля». Упражнения для профилактики плоскостопия. Игровой самомассаж.	1	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.		
15	Элементы игрового стрейчинга. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.		
16	Креативная гимнастика и пальчиковая гимнастика. Упражнения для суставов. Игровой самомассаж. Разминка «Буратино». «Зайчик и лисичка».	1	Провести небольшую профилактику суставов.		
17	Танец. Гимнастика. Танцевально ритмическая гимнастика. «Пружинки» «насосы», «Ванька-встанька». Упражнения на расслабление мышц. Креативная ритмопластика.	1	Научить учащихся расслаблять мышцы.		
18	Этюдная работа. Пантомима. Музыкально- подвижная игра	1	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.		

	«Телефон», «Море волнуется».Игра путешествие.				
19	Пластический игровой стрейчинг. Игровой самомассаж. Хореографические упражнения и танцевальные шаги. Позиции рук и ног. Приставной шаг, скрестный шаг приседания. Креативная ритмопластика.	1	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.		
20	Элементы игрового стрейчинга. Игровой самомассаж. Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1	Разучить новые танцевальные элементы.		
21	Танец. Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Удары ногой на каждый счет. Марш. Бег. Построение в линии.	1	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.		
22	Танцевально ритмическая гимнастика. Полька. «Мы пойдем сначала вправо . Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы. Игра путешествие.	1	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.		
23	Креативная гимнастика и пальчиковая гимнастика.	1	Объяснить основные правила танцевального этикета.		

	<p>Дыхательное упражнение «Шарики». Творческая игра «Кто я?»</p> <p>Креативная гимнастика “На горке”</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Я перчатку надеваю» , «Этот пальчик – дедушка...»</p> <p>Игра “Снежная баба”</p> <p>Правила танцевального этикета.</p>				
24	<p>Танцевально ритмическая гимнастика. Игровой самомассаж. Упражнение на дыхание и расслабление «Руки к солнцу поднимаю» .</p>	1	Увлечь детей занятиями ритмопластикой.		
25	<p>Пластический игровой стрейчинг. Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.</p>	1	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.		
26	<p>Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Игровое путешествие . Пальчиковая гимнастика. «Сидит белка на тележке».</p>	1	Развить музыкальный слух.		
27	<p>Креативная гимнастика. Повторение и закрепление пройденного материала.</p> <p>Упражнения в парах «Лодочка»,</p>	1	Проверить усвоение пройденного материала.		

	«Вертушка», «Звездочка» .				
28	Гимнастика. Бег по кругу с ноги на ногу. Бальный танец «Падеграс» («Маленькая страна»), «Открывание» рук во 2 позицию, ногу в сторону на носок, наклон корпуса в сторону.	1	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.		
29	Танец. Упражнение с двумя лентами («Облака» В.Шаинский), «Четыре таракана и сверчок» Гимнастика и танцевально-ритмическая гимнастика. Перестроение в две колонны. Размыкание по ориентирам. Выполнение движения в разном темпе. Упражнение на расслабление «Руки кверху поднимаем».	1	Развить музыкальный слух.		
30	Танец «Модный рок». Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой» Пальчиковая гимнастика «Птички прилетели». Пальчиковая гимнастика «Колокольчик всё звенит».	1	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.		
31	Прыжки из 1 позиции во 2 Прямой галоп, галоп в сторону.	1	Проверить усвоение пройденного материала.		

	<p>Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене» Пальчиковая гимнастика «Воздушный шар», «Гонка мяча по кругу» «Гулливер и лилипуты». Прыжки с вынесением ноги на носок вперёд.</p>				
32	<p>Танцевально -ритмическая гимнастика. Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка Перестроение из одной колонны в три. Поворот вправо, влево из 3 позиции ног Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков. Творческая игра «Море волнуется» .</p>	1	Развить музыкальный слух.		
33	<p>Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс Построение по кругу в парах. Ритмический танец (музыка в стиле диско), “Ванька-встанька”, “Ласточка”,</p>	1	Проверить усвоение пройденного материала.		

	“Шпагат”, “карусель”.				
34	Игровой самомассаж «Разотру ладонки сильно» сюжетное занятие «Приходи, сказка!» Прощание со сказочными героями. Подведение итога.	1			
	ИТОГО:	34			

Содержание программы 2 ого года обучения

1.Вводное занятие. Теория: знакомство с детьми, беседа о технике безопасности и правил поведения в зале, охране труда.

2.Гимнастика. Теория: словесное объяснение правильного выполнения движений, и их последовательности. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку. Практика: знакомство с новыми элементами партерной гимнастики, образные движения, танцевальные этюды на полу. Поднимание рук на вдохе, свободное опускание на выдохе, наклон корпуса вправо и влево «Часики», поднимание и опускание рук на восемь счетов и четыре счета, выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.

3.Танцевально-ритмическая гимнастика. Практика: танцевальные шаги: пружинные полуприседания, шаг, переваливаемся с ноги на ногу «Мишка», приставной шаг в сторону «Хлопайте в ладоши», шаг по кругу с хлопками. Хореографические упражнения на укрепление осанки: стойка руки в сторону. Готовый репертуар для детских праздников. Эти танцы отличаются доступностью, легкостью освоения детьми с разной подготовкой. Их можно оформить яркими костюмами и атрибутами. При исполнении данного репертуара детьми, важно обратить внимание на выразительность мимики и движений. Ритмический танец: «Кузнечик», «Плюшевый медвежонок», «Белочка» «Поросята» Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, полуприседание на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседания. Шаги по кругу с хлопками. Шаг с небольшим подскоком. Приставной шаг в сторону. Сочетание шагов с носка и шагов и небольшим подскоком. Ритмические танцы: «Танец в кругу», «Зверобика», «Танец с обручами», «Гномы», «Танец маленьких утят». Хореографические упражнения на укрепление осанки: стойка руки на пояс и за спину.

4.Развитие пластики тела .Теория: словесное объяснение правильного выполнения движений, и их последовательности. Практика: строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»), построение в рассыпную. Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). Построение вокруг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом («хоровод»). Ходьба, ходьба на пяточках, ходьба на внутренней стороне стопы («медвежонок»), ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на

четвереньках. Повороты головы «орлы». Игропластика: «Морская звезда», «Танец бабочек», «Часики», «Осьминог», «Змейка».

5. Пластика. Игровой стрейчинг. Используются упражнения из детской йоги, на дыхание и расслабление. Выполнение пластического движения «волна» в разных направлениях и плоскостях, отдельно руки, ноги, только корпус, смена направления «волны» от кончиков пальцев рук (от стопы) до корпуса, и наоборот. Исполнение «волны» стоя, сидя и лежа Прогибы корпуса, ребра вперед, назад, задержка крайней точки выполнения движения. Наклоны корпуса вперед, назад, в стороны с добавлением движений руками и головой.

6. Пальчиковая гимнастика. Развитие мелкой и общей моторики дошкольников. Развитие тонких движений пальцев рук. 7. Музыкально-подвижные игры. Теория: словесное объяснение правильного выполнения движений, и их последовательности. Практика: «Сутра до вечера», «Антошка», «Найди себе пару», «Заводные игрушки», «Качели», «Веселые зайчики».

Медленные движения соединенными ладонями, имитирующие плавание. Движения ладонями с двух сторон. Взмахи ладонями. Согнуть кулачки. Разгибать пальчики из кулачков, начиная с больших. Ребенок хлопает ладошками по всему телу. Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела. Ребенок аккуратно щипает себя, как бы собирая складки. Обоими указательными пальцами ребенок дотрагивается до соответствующих частей тела.

7. Итоговое занятие . Практика: повторение пройденного материала, закрепление на совершенствование танца.

Результат по итогам прохождения программы 2-ого года обучения

К концу учебного года у детей можно наблюдать: проявления выразительности и непосредственности движений под музыку; наличие точно координировать движения в соответствии с формой, темпом, ритмом музыкального сопровождения; способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции; использование разнообразных вводов движений в импровизации под музыку.

Учебный план 2 года обучения

№	Темы разделов, подразделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты Элементы музыкальной грамоты Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика Построения и перестроения Слушание музыки Гимнастика	1	5	6
2.	Раздел 2. Гимнастика Элементы классического танца Элементы народно — сценического танца	1	5	6
3.	Раздел 3. Танцевально – ритмическая гимнастика Игровые этюды Музыкально — танцевальные игры	1	5	6
4.	Раздел 4. Пластика — игровой стрейчинг	-	5	5
5.	Раздел 5. Пальчиковая гимнастика и игровой самомассаж	1	5	6
6.	Раздел 6. Музыкально подвижные игры.	-	4	4
	Раздел 7. Итоговое занятие.		1	1
	Итого:	4	30	34

Тематическое планирование 2 год обучения

№	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. Подготовка к отчетному концерту. Концерт для родителей. Итоговое занятие.	1	Педагогическое наблюдение
			Итого:	34	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Современное дополнительное образование должно формировать целостную систему универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности учащихся, то есть ключевые компетенции, определяющие современное качество содержания образования.

К концу первого учебного года у детей можно наблюдать: проявления выразительности и непосредственности движений под музыку; наличие точно координировать движения в соответствии с формой, темпом, ритмом музыкального сопровождения; способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции; использование разнообразных вводов движений в импровизации под музыку.

Умение анализировать, сравнивать, выделять главное, решать проблему, способность к самосовершенствованию и умение дать адекватную самооценку, быть ответственным, самостоятельным, уметь творить и сотрудничать – вот с чем ребёнку необходимо войти в этот мир. Поэтому необходимо не только доступно всё рассказать и показать, но и научить мыслить, привить навыки практических действий учащимся.

Этому могут способствовать активные формы и методы обучения. К ним относятся игра, проблемная ситуация, обучение через деятельность, групповая и парная работы.

Ситуация успеха – необходимое условие для перерастания положительного отношения к занятиям в активное, творческое увлечение.

Успех связан с чувством эмоционального подъёма, создаёт ощущение внутреннего благополучия. Однажды пережив успех, ребёнок будет вновь и вновь стремиться к нему.

Уверенно чувствует себя тот, кто в деятельности опирается и использует свои личные психологические особенности. А чтобы уверенность не терялась, необходимо помочь развитию ребёнка. Важное значение имеет прямое общение детей. Здесь и имеет большое значение работа в группах и парах.

Что же приобретают учащиеся, пройдя через такой процесс обучения? Самое главное – у них нет страха перед неизвестным, появляется потребность в общении, самостоятельность при решении учебных задач, они умеют доказывать свою точку зрения и уважать чужое мнение, имеют способность к самоконтролю и сопереживанию.

Из танцевальной азбуки: знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца; усвоить правила постановки корпуса; уметь исполнять основные упражнения на середине зала; знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений; знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка,

моталочка, молоточек, маятник; освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе; иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений; знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия; знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое; уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком.

К концу второго учебного года должны знать элементы музыкальной грамоты: уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;

чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения; уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;

отмечать в движении сильную долю такта; уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений; отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок; иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец; выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами; иметь навыки актёрской выразительности; распознать характер танцевальной музыки; иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности; иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско; исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно; знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям; уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры; различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.; уметь анализировать музыку разученных танцев; слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

Музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно в конце 2 года обучения дети должны уметь исполнить танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

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 13

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Экранно – звуковые пособия	
Аудиозаписи музыкальные	Д
Мультимедийное оборудование	
Персональный компьютер	Д
Учебно – практическое оборудование	
Стенка гимнастическая	Д
Палка гимнастическая	К
Скакалка гимнастическая	К
Станок хореографический	Д
Зеркала	Д
Аптечка	Д

Формы аттестации и педагогического контроля

Оценка деятельности учащихся осуществляется в конце каждого занятия. Работы оцениваются качественно по уровню выполнения работы в целом (по качеству выполнения изучаемого приема или операции, по уровню творческой деятельности, самореализации, умению работать самостоятельно или в группе).

Промежуточная, итоговая аттестация – это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания учебного года, программы в целом.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы на данном этапе обучения или по окончании обучения по программе.

Задачи аттестации:

определение уровня теоретической подготовки учащихся;

выявление степени сформированности практических умений и навыков детей; анализ полноты реализации программы детского объединения; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса; выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы; внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Форма проведения аттестации: выполнение контрольных заданий и др. Примерные оценочные материалы представлены в приложениях к программе. Формы и содержание, сроки аттестации определяются педагогом, рассматриваются на заседании методического объединения.

Одна из особенностей программы "Ритмическая мозаика" - это использование фонограммы на занятиях. Целесообразность грамзаписи диктуется, с одной стороны, задачей знакомства детей с разнообразным звучанием музыкальных произведений, исполняемых на различных музыкальных инструментах, а с другой стороны — наиболее частой практикой работы педагогов без аккомпаниаторов и необходимостью осуществлять показ в процессе разучивания движений.

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.

Характеризуя доступность ритмической композиции в целом, необходимо проанализировать следующие параметры:

- координационную сложность движений;
- объем движений;
- переключаемость движений;
- интенсивность нагрузки.

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. Нагрузочными также являются подскоки, галопы, прыжки, приседания, выполняемые в умеренно быстром темпе. Т.Лисицкая предлагает следующие критерии для подбора упражнений соответственно темпу музыки: 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. Педагог должен соотнести все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребенка. Но важно также ориентироваться и 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 образа (понятные и близкие детям образы

игрушек, домашних животных и т.д. в соответствии с возможностями младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, а также представлениями об окружающем младших школьников).

2.Доступность музыки:

по объему (продолжительность звучания до 2,5 минут в композициях)

по темпу (умеренно быстрый ,умеренно медленный), разнообразный ,с ускорениями и замедлениями ,частная форма с контрастными по звучанию частями

3.Доступность движений:

по объему 5 – 8 двигательных движений, интенсивности движений:

по сложности для исполнения с точки зрения координации, ловкости, точности или гибкости, пластичности движений.

Критерии доступности, безусловно, относительно. Они не всегда связаны с технической сложностью, иногда при определении уровня сложности мы опирались на трудность пластического выражения образа (например, композиция "Два Барана" или "Кошка и Девочка", в которых самым сложным является умение быстро перевоплощаться и изображать характер персонажа).

Контроль за самочувствием детей во время занятий ритмопластикой необходимо руководствоваться общей заповедью "Не навреди!", поэтому:

1.Постоянно следите за состоянием детей на занятиях.

2.Дозировку физической нагрузки, а также характер двигательных упражнений согласуйте с предписаниями врача.

3.Проверяйте вместе с медицинским персоналом по внешнему виду детей и изменениями их ЧСС (частоты сердечных сокращений) нагрузку на занятиях и утренней гимнастике.

4.Прислушивайтесь внимательно к жалобам детей, не заставляйте их заниматься, если они не хотят двигаться (это может быть не проявлением лени, а началом заболевания).

5. В беседах с воспитателями и родителями выясните все данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях.

6. Следите за чистотой зала, его проветриванием, а также удобством одежды и обуви детей для занятий. Особое внимание, обратите на покрытие пола (с точки зрения предотвращения травм — не скользкий ли пол, не торчат ли гвозди из паркета т.д.). Организация взаимодействия педагога с детьми — создание теплой, дружелюбной и непринужденной атмосферы игрового общения ребенка и взрослого — одно из основных условий полноценного развития детей. В этом отношении важна позиция педагога, понимание главного смысла своей деятельности. Необходимо организовать занятия с детьми таким образом, чтобы они проходили без принуждения, муштры, излишней дидактики (указаний, пояснений, замечаний и т.д.). Самое главное — не столько результат деятельности, отточенность движений в пляске, сколько сам процесс движения, доставляющий радость. Действия взрослого направлены на то, чтобы дать возможность ребенку почувствовать уверенность в собственных силах и побудить его к творческому самовыражению под музыку. И чтобы помочь осмыслить предлагаемую методику, внутренне принять позицию "старшего товарища", настроиться на совместную творческую деятельность — движение под музыку.

Методика организации педагогического процесса:

В процессе реализации поставленных задач педагог сталкивается с проблемой выбора методов и форм развития ребенка, обеспечения максимально комфортных условий для занятий с детьми и, в то же время, поиска наиболее эффективных способов достижения результатов. Как научить детей тонко воспринимать музыку, выполнять разнообразные двигательные упражнения, свободно импровизировать, выражая в пластике музыкальный образ? На наш взгляд, для реализации этих задач необходимы следующие условия:

1. Использование интенсивных методов обучения — выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребенка.

2. Обеспечение психологического комфорта детей и педагогов в процессе выполнения движений под музыку.

3. Выбор оптимальной системы занятий.

4. Объединение усилий всего педагогического коллектива на решение поставленных задач. Рассмотрим каждое условие более подробно. Говоря об использовании интенсивных методов, мы имеем в виду увеличение времени занятий движениями, то есть активизацию двигательной активности детей под музыку в процессе всего времени пребывания в детском саду (на зарядке, занятиях, между занятиями, на прогулке и т.д.), и кроме того, увеличение объема разнообразных движений в упражнениях. Другими словами, чтобы научиться двигаться, надо прежде всего много двигаться. Кроме того, важно подбирать такие ритмические композиции, которые позволяли бы решать одновременно много разных задач. Например, яркая, художественная музыка,

под которую двигаются дети, развивает вкус, музыкальные способности, воспитывает эстетические потребности; быстрая смена разнообразных двигательных упражнений тренирует внимание, подвижность нервных процессов, координацию движений. Музыкальный образ и характер исполнения движений развивают фантазию и творческое воображение.

Композиционные перестроения развивают умение ориентироваться в пространстве. Включение в упражнение задания на импровизацию стимулирует творческие способности детей. Таким образом, в процессе исполнения одной композиции (например, на музыку "Светит месяц" или "Калинка") в течение 2-3 минут у детей развиваются разнообразные умения и способности, а также формируются важнейшие качества личности.

Но для успешной реализации такого комплекса разнообразных задач необходимо обеспечивать психологический комфорт, чувство защищенности каждому ребенку, чтобы у него не было боязни сделать что-нибудь не так, проявить свое неумение и т.д. Поэтому педагог старается не делать детям замечаний вслух, а наоборот, подбадривает их. Важно также подбирать такой материал, который был бы доступен для исполнения, соответствовал возрастным и индивидуальным особенностям детей. Известно, что детям (и взрослым) нравится исполнять то, что получается, а если материал слишком сложный, то он, как правило, отвергается. Педагог стремится сделать привлекательным процесс занятий путем подбора яркой музыки, оригинальных двигательных упражнений, вызывающих у детей эмоциональный отклик, варьированием игровых ситуаций, сюрпризных моментов. Следующее условие — выбор оптимальной системы занятий, что связано с использованием в работе с детьми двух уровней работы с музыкально-ритмическим материалом. Первый уровень условно можно назвать тренинговым, он предполагает освоение ряда музыкально-ритмических композиций в процессе игрового сотрудничества педагога и детей без специального разучивания. Этот материал, в основном, исполняется по показу взрослого и включается в утреннюю зарядку, различные занятия и паузы между ними. Главное — это дать детям возможность приобрести собственный целостный чувственный опыт движения под музыку, обогатить их запасом разнообразных двигательных упражнений, облегчить и ускорить процесс формирования музыкально-ритмических навыков и умений.

Естественно, что дети выполняют тренинговые композиции так, как они могут — по-разному. Педагог в процессе наблюдений определяет уровень индивидуального развития своих воспитанников и на этом основании подбирает специальный, индивидуально-ориентированный материал (танцы, упражнения, игры) с тем, чтобы раскрыть способности каждого ребенка, высветить наилучшим образом его умения и скрыть недостатки. Этот специально подобранный (или придуманный вместе с ребенком) репертуар разучивается с подгруппами или индивидуально. При этом ставится задача подведения

детей к выразительному, самостоятельному исполнению композиции, с последующим выступлением ребенка не только на занятиях, но и на утренниках. И последнее условие -согласованность действий всего педагогического коллектива, использование единого репертуара по ритмике в разных формах работы, а также единство в подходах и требованиях разных специалистов. Один педагог как бы подхватывает и углубляет, дополняет на своих занятиях один и тот же музыкально-ритмический материал, интегрируя его с заданиями другого содержания (например, по развитию речи, формированию математических представлений, ознакомлению с окружающей природой и т.д.).

Такая система работы способствует достижению следующих результатов:

- дети легко и свободно используют в импровизации разнообразные движения, тонко передавая музыкальный образ;
 - процесс разучивания нового репертуара занимает немного времени 2-3занятия;
 - дети владеют определенным репертуаром, готовым для показа на выступлении;
- Еще одним преимуществом использования такой системы работы является то, что педагог ощущает некоторое облегчение в своей профессиональной деятельности, так как значительно меньше усилий тратит на разучивание репертуара.

"Педагогика должна быть экономной" - вот девиз предлагаемого подхода.

Поэтому важно пересмотреть содержание работы, убрать все лишнее и объединить усилия всех специалистов, а детям предоставить больше времени для самостоятельных игр, творческой деятельности и прогулок.

Однако такой результат достигается не сразу, так как требует определенного времени, постепенного усложнения заданий и варьирования форм и методов работы с детьми.

Методическое обеспечение программы.

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.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Программой предусматривается ведение тетрадей, в которых дети записывают музыкальные и танцевальные термины, изучаемые танцевальные жанры названия балетов, имена известных исполнителей, слушаемую музыку и другую необходимую информацию.

Процесс обучения в основном построен на реализацию следующих дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип **наглядности** помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип **доступности** требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: **от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.**

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип **гуманности** в воспитательной работе выражает: безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип **демократизма** основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Методы и методические приемы обучения.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,

-объяснение,

-словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Элементы современных технологий.

Игровые технологии.

Психологические механизмы игровой деятельности опираются на фундаментальные потребности в самовыражении, самоопределении, саморегуляции и самореализации. Игра активизирует деятельность учащихся, способствует улучшению позиции ребёнка в коллективе и созданию доверительных отношений между детьми. Через игру педагог постепенно увлекает ребёнка в мир искусства и, тем самым, формирует его мотивацию. Развивающие игры способствуют развитию внимания, памяти, мышления, умению сравнивать, сопоставлять, находить аналогии; будят воображение и фантазию. В игре ребёнок учится самостоятельности, приобщается к нормам и ценностям общества.

Личностно-ориентированные технологии.

Одной из важных идей в этих технологиях является формирование положительной «Я-концепции». Для этого необходимо:

- видеть в ребенке уникальную личность, уважать её, понимать, принимать, верить в неё;
- создавать личности «ситуацию успеха», атмосферу одобрения, поддержки и доброжелательности;
- предоставлять возможность и помощь детям в самореализации, в положительной деятельности.

Таким образом, в результате использования данных технологий создаётся атмосфера обучения и воспитания, в которой ребёнок может познать себя, самовыразиться и самореализоваться.

Педагогика сотрудничества

Детей и педагога предлагает совместную развивающую деятельность, скреплённую взаимопониманием, проникновением в мир друг друга, совместным анализом хода и результатов деятельности. Традиционное обучение основано на субъект - объектных отношениях педагога и учащегося. В концепции педагогики сотрудничества- это положение заменяется представлением о ребенке, как о субъекте творческой деятельности. Поэтому два субъекта одного процесса должны действовать вместе, быть сотоварищами, партнёрами, составлять союз старшего с менее опытным. При этом ни один из них не должен стоять над другим.

Диалог культур как двусторонняя информационно-смысловая связь является важнейшей составляющей образовательного процесса. В диалоге культур можно выделить:

- внутриличностный диалог (противоречие сознания и эмоций);
- диалог, как речевое общение людей (педагога и ребёнка);
- диалог эпох - прошлого и настоящего в искусстве, диалог с культурой стран мира.

Методы воспитания .

Это воздействие педагога на учащегося с целью формирования у них взглядов и убеждений, а также умений и навыков, как в общении, так и в деятельности.

Один из методов воспитания:

Метод внушения – это способ воздействия, при котором педагог стремится передать ребёнку своё отношение к определённому материалу – танцевальной лексике, музыке, характеру исполнения движения, чувству ритма и т. п., а также своё (или других) мнение, настроение, оценку.

Метод убеждения – это способ воздействия, с помощью которого педагог обоснованно доказывает ребёнку определённые положения, эстетические представления и оценки. Метод убеждения адресуется к разуму учащегося.

Формы обучения, используемые в образовательной деятельности:

-по составу участников: фронтальные, групповые, индивидуальные;
 -по способу организации учебно-воспитательной деятельности: учебное занятие, репетиционная деятельность, концертная деятельность, работа с родителями, досуговые.

Взаимосвязь программы с другими образовательными областями

Таблица 14

№	Образовательная область	Содержание
1.	Словесность	<p>Знания о выразительных средствах танца: движение тела, жесты рук, мимика лица, позы.</p> <p>Понятия о жанрах хореографии, об особенностях танцев народов мира.</p> <p>Связь хореографии с музыкой. Слушание и анализ танцевальной музыки.</p> <p>Термины, принятые в хореографии, их правильное произношение и написание.</p> <p>Ведение рабочих тетрадей</p>
2.	Естествознание	<p>Игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д.</p> <p>Язык тела в танце: пантомима, инсценирование, творческие ситуации, танцевальный тренинг.</p> <p>Времена года в танцевальных композициях</p>
3.	Физическая культура	<p>Понятие «Здоровый образ жизни»: часы общения, беседы музыкально — ритмические упражнения и игры, гимнастические тесты, комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>Особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи и т.д.</p> <p>Условия, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка, постановка корпуса а, специальные тренировки танцора.</p> <p>Понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения мышц, учить правильно дышать при выполнении и упражнений и исполнении танцев</p>
4.	Культурная антропология	<p>История становления танцевальной культуры у различных народов мира.</p> <p>Танцевальные костюмы: история костюма, изучение отдельных элементов, их изготовление.</p> <p>Выдающиеся исполнители танцовщики, знаменитые хореографы, балетмейстеры, мастера танцев.</p>

		Понятие о танцевальных обрядах у различных народов мира
5.	Технология	<p>Понятие о тренинге танцора: классический экзерсис, народно — характерный экзерсис, тренаж на современную пластику, комплекс ритмической гимнастики.</p> <p>Освоение специальных упражнений на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности поз и танцевальных фигур: разминка, освоение шага, экзерсис, прыжки, партерная гимнастика, освоение танцевальных элементов, движений и комбинаций.</p> <p>Изучение народных, историко-бытовых, бальных и современных танцев.</p> <p>Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала.</p> <p>Подготовка самостоятельных творческих работ: танцевальные композиции по выбранной теме</p>
6.	Искусство	<p>Беседы о хореографическом искусстве, просмотр фрагментов балетов, концертных выступлений и т.д.</p> <p>Посещение выступлений танцевальных коллективов, ансамблей песни и пляски, балетов и т.д.</p>
7.	Психологическая культура	<p>Понятие об особенностях психологии деятельности профессионального танцора.</p> <p>Уроки актерского мастерства: понятие «Душа танца», можно ли в танце передать настроение исполнителя, почему зрители плачут или смеются.</p> <p>Особенности диагностики личностного развития учащихся.</p> <p>Танцевальный тренинг, игры психо-эмоциональной разгрузки, тренинг общения, релаксация</p>
8.	Математика	<p>Понятие о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительского мастерства танцора.</p> <p>Различные построения и перестроения, рисунок танца, условные точки танцевального зала.</p> <p>Ракурсы, повороты, танцевальные позы, движения с расчетом высоты, разворота, подъема и т.д.</p>
9.	Социальная практика	<p>Понятие о правилах хорошего тона, тематические часы общения.</p> <p>Понятие о правах и обязанностях гражданина. Требования к учащимся, беседы, инструктажи</p>

Информационные источники, используемые при реализации программы

**Методические пособия для педагога:
Ритмика**

1. Е.В. Конорова «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 Скачать
2. Е.В. Конорова «Методическое пособие по ритмике» выпуск 2 Скачать
3. А. Луговская «Ритмические упражнения игры и пляски» часть 1 Скачать
4. А. Луговская «Ритмические упражнения игры и пляски» часть 2 Скачать
5. Г.А. Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» Скачать
6. Т.Ф. Коренева «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» Скачать часть 1, часть 2 New
7. Е.Н Котышева «Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями» Скачать
8. Т. Образцова «Музыкальные игры для детей» Скачать
9. Лифиц И.В. — Ритмика: Учебное пособие Скачать
10. Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 1 Скачать
11. Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 2 Скачать
12. Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 3 Скачать
13. Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 4 Скачать
14. Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 5 Скачать
15. И. Каплунова И новосельцева «Этот удивительный ритм» Скачать
16. Михайлова, Воронина «Танцы, игры» Скачать
17. М.Б. Зацепина «Музыкальное развитие детей» Скачать
18. Музыкально-ритмические игры Скачать
19. Г.Федорова «Поиграем, потанцуем» Скачать
20. А.Е. Чибрикова-Луговская «Ритмика» Скачать
21. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» Скачать New

Классический танец

1. Т. Барышникова «Азбука хореографии» Скачать
2. Асаф Мессерер «Классический танец» Скачать
3. «Балетная энциклопедия. Часть 1» Скачать
4. «Балетная энциклопедия. Часть 2» Скачать
5. «Балетная энциклопедия. Часть 3» Скачать
6. «Балетная энциклопедия. Часть 4» Скачать
7. Н. Базарова, В. Мей «Азбука классического танца» Скачать
8. Экзерсис на полу Скачать
9. Боб Андерсен «Растяжка для каждого» Скачать
10. Школа классического танца Скачать
11. Лукьянова «Дыхание в хореографии» Скачать
12. Лукьянова «Дыхание в хореографии часть 2" Скачать
13. И.Г. Есаулов «Устойчивость и координация в хореографии» Скачать
14. Арнольд Нельсон, Юко Кокконен «Анатомия растяжки» Скачать
15. Основы классики. Методичка Скачать New
16. Позы классического танца. Методичка Скачать New
17. М.Тобиас, М. Стюарт «Растягивайся и расслабляйся» Скачать New

18. Н. Стуколкина «Четыре экзерсиса» Скачать New
19. Балетная гимнастика составитель и научный рук. Нагайцева Л.Г. Скачать New
20. Блог Л.Д. «Классический танец. История и современность» Скачать New
21. И.Г. Есаулов «Устойчивость и координация в хореографии» Скачать New

.Народный танец

1. Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 1» Скачать
2. Ткаченко «Народные танцы. Часть 2» Скачать
3. Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 3» Скачать
4. Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 4» Скачать
5. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 1» Скачать
6. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 2» Скачать
7. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 3» Скачать
8. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 4» Скачать
9. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 5» Скачать
10. Иванникова «Танцуют все. Народный танцы» Скачать
11. Г.П. Гусев «Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка» Скачать
12. Гусев «Танцевальные движения и комбинации на середине» Скачать
13. Методические указания к ведению урока народного танца Скачать New
14. А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И.Бочаров «Основы характерного танца» Скачать New

.Историко-бытовой и современный бальный танец

1. И. Воронина «Историко-бытовой танец» Скачать
2. Учимся танцевать «Ча-ча-ча» Скачать
3. Бальные танцы «Самба» Скачать
4. Бальные танцы «Пасадобль» Скачать
5. Бальные танцы «Румба» Скачать
6. Бальные танцы «Медленный вальс» Скачать
7. Бальные танцы «Венский вальс» Скачать
8. Бальные танцы «Джайв» Скачать
9. Бальные танцы «Танго» Скачать
10. Бальные танцы «Квикстеп» Скачать
11. Бальные танцы «Фокстрот» Скачать
12. Бальные танцы «Ча-ча-ча» Скачать
13. Уолтер Лайред «Техника латинских танцев» Скачать
14. Васильева-Рождественская Историко-бытовой танец Скачать

Современный танец

1. С.С. Полятков «Основы современного танца» Скачать
2. В. Ю. Никитин «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика.» Скачать
3. «Искусство современного танца» Скачать
4. В. Ю. Никитин «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Этапы развития.

Метод.Техника» Скачать New

5. Н. Шереметьевская «Танец на эстраде» Скачать New

.Разное

1. В.П. Коркин «Акробатика» Скачать

2. Журнал «Dance» Скачать

3. Санкт-Петербургский Гуманитарный Университет Профсоюзов «Основы подготовки специалистов хореографов. 1 часть» Скачать

4. Санкт-Петербургский Гуманитарный Университет Профсоюзов «Основы подготовки специалистов хореографов. 2 часть» Скачать

5. Юлия Андреева «Танцетерапия» Скачать

6. Основы акробатики Скачать

7. Костюмы разных стран Скачать

8. Пилатес (упражнения на растяжку мышц) Скачать

9. Н.М. Каминская «История костюма» Скачать

10. Р.В. Захаржевская «История костюма» Скачать

11. Ю.А. Бахрушин «История русского балета» Скачать New

12. Н. Вашкевич «История хореографии» Скачать New

13. А. Левинон «Мастера балета» Скачать New

14. В.И. Уральская «Рождение танца» Скачать New

15. И. Смирнов «Искусство балетмейстера» Скачать New

16. Л.М. Тухбатуллина, Л.А. Сафина «Маскарадные костюмы для детей и взрослых» Скачать New

17. Джозеф С. Хавилер «Тело танцора» Скачать New

Интернет-ресурсы:

Современный взгляд на русский танец http://dancehelp.ru/catalog/415-Sovremennyy_vzglyad_na_russkiy_tanets/

Книги по хореографии http://eknigi.org/dlja_detej/162447-azbuka-xoreografii.html

Учебные пособия для учащихся:

1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» 1 часть Скачать

2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» 2 часть Скачать

3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» 3 часть Скачать

4. А. Буренина «Ритмическая мозаика» Скачать

5. Е.А. Пинаева «Детские образные танцы» Скачать

6. Т. Суворова «Олимпийские танцы» СкачатьТ.

7. Суворова, Л. Казанцева «Спортивные олимпийские танцы. Сочи-2014» Скачать

8. Т. Суворова «Новогодний репертуар» Скачать

9. Элементы характерных танцев (русского, украинского классического) Скачать

10. Са-фи денс часть 1 Скачать

11. Са-фи денс часть 2 Скачать

12. Са-фи денс часть 3 Скачать

13. Са-фи денс часть 4 Скачать
14. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика” Скачать
15. Школа танцев для детей 3-14 лет Скачать часть 1, часть 2
16. Е.В. Горшкова «Учебно_методическое пособие О говорящих движениях и чудесных превращениях» Скачать New
17. Танцевальный микс Скачать New
18. 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.

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".

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, равнодушие 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.

Система работы с родителями

Таблица 15

№	Наименование мероприятия	Цель мероприятия
1	Открытое занятие (каждое первое занятие месяца)	Ознакомление родителей с деятельностью детского объединения (с ходом занятий, его содержанием, требованиями педагога). Оценить работоспособность своего ребенка, его активность на занятиях. Понять место ребенка в коллективе. Убедиться в объективности подхода педагога к ребенку

2	Сбор документации (договоры с родителями, заявления), составление плана работы с семьями	Заполнение электронного журнала учета работы педагога дополнительного образования. Составление списка учащихся детского объединения. Привлечение родителей к организации образовательно-воспитательного процесса
3	Индивидуальные встречи с родителями	Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.)
4	Родительское собрание	Довести до родителей о проблемах воспитания и обучения
5	Распространение тематической информации	Охрана жизни и здоровья учащихся. Формирование здорового образа жизни посредством правильного питания
6	Беседа и раздача буклетов по организации семейного досуга	Помощь в организации семейного досуга. Привлечение родителей к организации мероприятия в семье. Сближение детско-родительских взаимоотношений Довести до родителей мини-пособие по проблемам воспитания и обучения
7	Развлекательные программы, праздники, конкурсы	Знакомство с традициями организации праздников, мастер-класса,
8	Семейный праздник	Организация семейного досуга. Привлечение родителей к организации и участию мероприятия. Сближение детско-родительских взаимоотношений

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат/ Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. - М.: ТЦ Сфера, 2009.

Винер, И.А. Физическая культура. Гимнастика: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2011.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы»/ Н.И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007.

Затямина, Т.А. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие/ Т.А. Затямина, Л.В. Стрепетова. - М.: Глобус, 2009.

Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей: учебно-методическое пособие/ М.Б. Пустовойтова. - М.: ВЛАДОС, 2008.

Фирилева, Ж.Е. Са-фи-дансе Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие/ Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, - СПб.: Детство-пресс, 2001.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ДИАГНОСТИКА «ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ»

Цель: определение и оценка уровня знаний учащихся по программе, выявление степени интереса к деятельности по программе, уровня мышечной памяти и эмоционально-творческого потенциала учащегося.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения ими обычных и специально подобранных педагогом заданий.

Оборудование: аудио материал, аудиоаппаратура, карточки с изображением позиций и положений в хореографии.

Форма оценки: оценка (5,4,3) и уровень (высокий, средний, низкий)

1 ВАРИАНТ

Проверка теоретических знаний - педагог показывает карточки и предлагает назвать упражнение (напр. позиции ног, рук и т.д.).

Оценка задания:

высокий уровень - 5 баллов (знает терминологию);

средний уровень - 4 балла (допускает ошибки в названиях упражнений);

низкий уровень 3 балла (затрудняется ответить).

Практическая часть:

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

Теоретическая часть: викторина «Мир музыки и танца». Проверка знаний в хореографии (позиции рук и ног), знают направление танцев, дают определение что такое « ритм», «танец»

Что такое танец?

Выбери правильный ответ

Танец это...

- вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластически и ритмических движений.

- стиль жизни, эмоции, воздух, лекарство от всех болезней и ощущение парения над землей.

- движение рук, ног, тела.

2. Чей танец есть в балете «Лебединое озеро»?

- скачущих лошадей;

- маленьких лебедей;

- жареных карасей;

- лапчатых гусей.

3. Как называется танец, который сочиняет сам народ?

- придуманный;

- народный;

- эстрадный.

4. Какой из этих названий не является танцем?

- гавот;

- вальс;

- бегун;

- полька;
- джаз–модерн;
- хип-хоп;
- брейк-данс.

5. Вы согласны, что это 1 позиция ног в классическом танце?

- да;
- нет.

Укажите соответствия позиций рук в классическом танце

- 2 позиция;
- 1 позиция;
- подготовительная;
- 3 позиция.

8. Найдите не правильное определение слова –«ритм»

Ритм это...

- чередование длительностей, которое в музыке всегда повторяется;
- согласованность звуков по длительности;
- последовательность музыкальных тонов, имеющая определенный темп и ритм.

Оценка задания:

высокий уровень - 5 баллов (ответил на все вопросы без ошибок);
 средний уровень - 4 балла (допускает ошибки, отвечая на вопросы);
 низкий уровень - 3 балла (затрудняется ответить).

Практическая часть

Задание № 1.

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

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 1 задание 2 задание 3 задание

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПАРАМЕТРЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Параметры	Критерии
Хореографические данные	осанка выворотность танцевальный шаг подъем стопы гибкость прыжок
Музыкально-ритмические способности	чувство ритма координация движений: нервная мышечная двигательная музыкально-ритмическая координация
Сценическая культура	эмоциональная выразительность создание сценического образа

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
Хореографические данные	Хорошая осанка Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах) Танцевальный шаг	Не очень хорошая осанка Выворотность в 2 из 3 суставов Танцевальный шаг 90 ⁰	Плохая осанка Выворотность в 1 из 3 суставов Танцевальный шаг ниже 90 ⁰ Низкий подъем

	от 120° Высокий подъем стопы Очень хорошая гибкость Легкий высокий прыжок	Средний подъем Не очень хорошая гибкость Легкий средний Прыжок	Плохая гибкость Нет прыжка
Музыкально- ритмические способности	Отличное чувство ритма Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) нервная мышечная двигательная Музыкально- ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку	Среднее чувство ритма Координация движений 2 показателя из 3 Музыкально- ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку	Нет чувства ритма Координации движений 1 показатель из 3 Музыкально- ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
Сценическая культура	Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ	Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ	Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене Не может создать сценический образ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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);

— «притаптываем 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 врзброс 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 копьём 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 зажмуриваются, 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, гоняя 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, развивать 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 «по-турецки»). Двое участников, у каждого из которых в руках находится красный платок, выходят в центр и, импровизируя в дуэтом 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: коробка с карнавальными масками.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

РЕПЕРТУАР – ЛИЦО ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА

Подбор репертуара требует от педагога чёткого перспективного видения педагогического процесса как цельной и последовательной системы, в которой каждое звено, каждое структурное подразделение, каждый фактор дополняют друг друга, обеспечивая тем самым решение единых художественно-творческих и воспитательных задач.

Одним из критериев при подборе репертуара для детского коллектива является его реальность, соответствие репертуара техническим, художественным и исполнительским возможностям участников коллектива.

При создании репертуара коллектива необходимо придерживаться определённых требований, хотя «по рецепту» сочинить танцевальный номер, требующий от педагога несомненных творческих способностей, невозможно. Эти требования можно свести к следующим:

1. Необходимо помнить, что постановки должны соответствовать возрасту (каждому возрасту – свои номера) и уровню развития детей, они должны быть понятны им самим, тогда их поймёт и примет зритель.
2. Для одной и той же возрастной группы необходимо создавать танцы разного жанра: игрового, сюжетного.
3. При решении номера его содержание и образность должны исходить из его темы, диктуемой музыкальным материалом.
4. Учитывать учебно-тренировочные цели.
5. Помнить о возрастной психологии детей к конкретному отвлечённому и ассоциативному восприятию содержания поставленного номера и исходить из индивидуальных возможностей исполнителей при постановке танцев.

6. Создавать танцевальные произведения в расчёте на весь коллектив, отдельных сольных исполнителей, на пять – шесть человек (это позволяет работать с двумя составами), так как важно занимать всех участников коллектива.

7. В практике пользоваться материалом из народных танцев, историко-бытовых и современных с соответствующей выразительной пластикой. Классика, имеющая специфический язык, как бы цементирует весь материал, создавая некий обобщённый образный сплав.

Ответственность за репертуар лежит на педагоге, так как репертуар – это лицо коллектива, показывающий его возможности и раскрывающий будущие перспективы.

Репертуар имеет огромное значение в воспитании эстетической, творческой личности.

Правильно подобранный репертуар обеспечивает возможность решения художественно-творческих и воспитательных задач одновременно.

Чем богаче и разнообразнее репертуар коллектива, созданный педагогом с разными индивидуальностями и творческим подчерком, тем шире возможности для раскрытия юных дарований.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ПРОЦЕССЕ РЕПЕТИЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ В ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ «РИТМИКА И ТАНЕЦ»

Репетиция является основным звеном всей учебной, организационно-методической, воспитательной и образовательной работы с коллективом. По репетиции можно судить об уровне его творческой деятельности, общей эстетической направленности и характере исполнительских принципов.

Репетицию можно представить как сложный художественно-педагогический процесс, в основе которого лежит коллективная творческая деятельность, предполагающая определённый уровень подготовки участников. Без этого теряется смысл проведения репетиции.

Педагога вынужден постоянно искать такие приёмы и методы работы с коллективом на репетиции, которые позволяли бы успешно решать стоящие перед ним в тот или иной период времени творческие и воспитательные задачи. У каждого педагога вырабатывается постепенно своя методика построения и проведения репетиционных занятий, организации работы коллектива вообще. Однако это не исключает необходимости знания основных принципов и условий проведения репетиций, исходя из которых, каждый педагог может выбрать или подобрать такие приёмы и формы работы, которые соответствовали бы его индивидуальной творческой манере. Особенно это касается молодых, начинающих педагогов, которым порой трудно найти наиболее подходящую

форму и интересную методику репетиционных занятий, подготовить за короткий промежуток времени коллектив к выступлению.

Знание же ими основных методических и педагогических условий организации репетиционной работы и умение критически переосмыслить их в соответствии со своей индивидуальной творческой манерой и конкретными особенностями коллектива является важной предпосылкой успешной организации и проведения репетиций.

Необходимо хотя бы в самых общих чертах знать ряд организационно-педагогических моментов, от которых зависит качество репетиционной работы. Ведь от того, насколько тщательно и всесторонне подготовлена репетиция, зависит и её педагогическая эффективность.

Педагог может пользоваться этими правилами.

Репетицию необходимо:

1. Начинать во время, с разминки.
2. Стараться не покидать репетиционный зал к телефону, директору и так далее.
3. Обязательно планировать репетицию, в противном случае появиться элемент стихийности, разбросанности, самотёка.
4. Чередовать номера (лёгкие с технически сложными, быстрые с медленными).
5. Задействовать в репетиции не одну группу исполнителей, а всех (если репетируешь с двумя, остальным тоже должно быть интересно).
6. Необходимый реквизит нужно готовить заранее.
7. Не следует репетировать один и тот же номер более 2-3 раз, через 20-25 минут после начала работы необходимо сделать перерыв.
8. Речь педагога должна быть грамотная, культурная, тон при замечаниях не должен быть грубым и оскорбительным.