


Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение
Мурманской области «Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от «25» 05 2022 г. № 24
Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГАОУ МО
«ЦО «Лапландия»
от «25» 05 2022 г. № 660
Директор  С. В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Танцевальные фантазии»

Срок реализации: **1 год**
Возраст обучающихся: **5 - 6 лет**

Составитель:
Багаева Надежда Анатольевна,
педагог дополнительного образования.

Мурманск
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека, когда закладываются основы интеллектуального, нравственного развития ребенка, его физического здоровья, формируется личность человека.

Дошкольный период наиболее благоприятен для выявления и развития творческих способностей у детей. Оптимальным видом деятельности в плане разностороннего гармоничного развития детей дошкольного возраста является хореография. Танцевальное движение несет в себе большой эмоциональный заряд, способствует формированию у ребенка положительной самооценки, развитию коммуникативной и творческой активности.

Область применения программы «Танцевальные фантазии»: программа может применяться в учреждениях дополнительного образования.

Направленность программы – художественная.

Уровень программы – стартовый.

Программа «Танцевальные фантазии» составлена в соответствии с требованиями следующих **нормативных правовых актов:**

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленными письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

Актуальность и педагогическая значимость программы состоит в целенаправленном развитии двигательных навыков детей, формировании двигательных взаимоотношений между ними, коррекции движений через игровой танец, что способствует:

- повышению физической активности;
- осознанию детьми своих потенциальных возможностей;
- развитию творческой активности у детей;
- эмоционально - психологической комфортности ребенка.

Программа «Танцевальные фантазии» составлена на основе методической и специальной литературы по хореографии, а также личного профессионального опыта в данном виде творческой деятельности. Важнейшим преимуществом программы является то, что формирование физической, музыкально-ритмической и творческой базы будущего танцора может происходить в раннем возрасте. Комплексный подход программы основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Цель программы – эмоциональное, физическое и творческое развитие учащихся средствами детского танца.

В соответствии с целью определены **основные задачи программы**:

Обучающие:

- приобщение к танцевальному искусству, ознакомление с танцевальными направлениями;
- формирование умения двигаться под музыку в разном ритме и темпе;
- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, темпа, координации и свободы движений;
- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения, то есть побуждать детей к творчеству;
- развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей.

Воспитательные:

- воспитание гармонично развитой личности средствами детского танца;
- формирование общей культуры личности ребенка;
- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся 5 - 6 лет.

Форма реализации программы: очная.

Срок освоения программы:

1 год обучения - 72 часа.

Форма организации занятий: групповая.

Режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (25 мин.) - 9 месяцев.

Набор в группы. Учащиеся зачисляются в учебные группы при наличии письменного заявления родителей или законных представителей.

Наполняемость группы – 10 человек.

Виды учебных занятий: практические занятия, игра, беседы.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: личностный, метапредметный и предметный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития обучающихся

Предметные результаты:

- умение исполнять программные упражнения и движения вместе с показом педагога;
- умение двигаться в соответствии с различными темпами, характером, настроением музыкального сопровождения;
- умение передавать через образы собственное восприятие музыки.

Метапредметные результаты:

- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения;
- формирование эмоциональной отзывчивости на разнохарактерную музыку в мимике и пантомимике;
- умение исполнять знакомые танцевальные движения в игровых ситуациях под любую музыку.

Личностные результаты:

- формирование положительных качеств личности: взаимопомощь, доброжелательное отношение, внимательность, организованность;
- развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей;
- формирование нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми.

Формы аттестации на завершающем этапе реализации программы:

- открытые занятия.

Учебный план

Наименование раздела программы, темы	Количество часов			Форма контроля
	Теория	Практика	Итого	
Вводное занятие	1	1	2	Собеседование, беседа.
Танцевальная гимнастика	6	24	30	Самостоятельная работа, опрос, наблюдение
Психогимнастика	6	14	20	Самостоятельная работа, опрос, наблюдение
Творческая гимнастика	4	14	18	Самостоятельная работа, опрос, наблюдение
Заключительное занятие	1	1	2	Самостоятельная работа, викторина-опрос.
Всего	18	54	72	

Характеристика основных разделов программы (Приложение № 2)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Вводное занятие

Теория (1 час)

Входная диагностика. Инструктаж по ТБ. Беседа о правилах поведения и гигиены на занятиях хореографии.

Объяснение правил игр на знакомство и психологическую адаптацию в группе «Как тебя зовут?», «Я и мы», «Мой друг – Вежливость»;

- рассказ об искусстве хореографии «В гостях у Феи Танца»;
- разучивание понятий «простой шаг», «танцевальный шаг».

Практика (1 час):

- игры «Как тебя зовут?», «Я и мы», «Мой друг – Вежливость»;
- игра «Путешествие в страну Танца»;
- исполнение танцевального шага по кругу и диагонали.

Раздел I. «Танцевальная гимнастика»

1. *Общеразвивающие и специальные танцевально-гимнастические упражнения.*

Теория (2 часа) Объяснение правил исполнения танцевально – гимнастических упражнений.

Практика (18 часов) Исполнение упражнений в соответствии с методическими правилами.

Основные исходные позиции ног:

- первая, вторая, третья параллельные;
- первая, вторая, третья развернутые под углом 45 градусов (свободные);
- первая, вторая «завернутые».

Основные исходные позиции рук:

- внизу (руки опущены вдоль туловища);
- впереди (руки вытянуты на уровне груди параллельно полу);
- вверху (руки максимально подняты вверх над головой);
- в стороны (руки и плечи составляют одну прямую линию);
- «Поясок»;
- «Кулачки на бочок»;
- за спиной (руки соединены за спиной внизу);

- «Уголок»;
- «Полочка»;
- «Пингвин».

Упражнения для головы:

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- поочередные повороты к правому и левому плечу с остановкой анфас и без нее;
- круговые движения (полный круг, полукруг);
- сдвиги вправо – влево, вперед – назад, движение по квадрату.

Упражнения для плечевого пояса:

- одновременный подъем плеч;
- попеременный подъем плеч;
- круговые движения (вперед, назад, попеременно при различных положениях рук – на поясе, на плечах, внизу);
- «Замок» (соединение рук за спиной) с поворотом, с наклоном;
- «Крылышки»;
- «Ножницы».

Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности кистей, эластичности мышц плеча и предплечья:

- круговые движения кистями в положении рук вперед, вверх, в стороны;
- «Волна» («брейк») по точкам и легатированно (плавно);
- «кивательные» движения кистями в положении рук, разведенных в стороны и направленных вперед (одновременно и поочередно);
- «Стрелочки»;
- «Домик»;
- «Подъемный кран»;
- «Кружок»;
- сжатие в кулачок и распрямление пальцев поочередно каждой рукой и одновременно обеими.

Упражнения для торса и развития поясного отдела:

- повороты корпуса;
- наклоны вперед с руками «в замке» или на поясе;
- наклоны вперед по диагонали;
- боковые наклоны с рукой вверх и на поясе;
- круговые движения корпуса вправо – влево;
- боковые растяжки верхней части корпуса;
- наклоны корпуса вперед;
- «Травинка на ветру»;
- «Кошечка»;
- «Рыбка»;
- «Корзинка».

Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра:

- «Часики»;
- «Восьмерочка» (вращение бедрами вправо – влево);
- «Ламбада»;
- «Неваляшка»;
- «Уголок»;
- «Ракета».

Упражнения для ног:

- «Пружинка»;
- «Резиночка»;
- «Качалочка»;
- «Кенгуру»;
- «Лунная походка»;
- «Хип – твист»;

- «Дорожка»;
- «Укол»;
- «Стрелочка»;
- «Крестик».

Упражнения для укрепления мышц живота и спины:

- «Пушинка»;
- «Гусеница».

2. Дыхательная гимнастика.

Теория (2 часа) Объяснение правил выполнения упражнений дыхательной гимнастики.

Практика (2 часа): выполнение упражнений в соответствии с методическими правилами.

- 4 вдоха подряд, медленный выдох, пауза 2 секунды, затем снова 4 вдоха (повторить несколько раз);
- повороты головой влево – вправо, на каждый поворот короткий вдох;
 - «Насос»;
 - лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох;
 - «Аромат цветка»;
 - «Сдуй пушинку с ладошки»;
 - «Задувай свечу»;
 - «Ветерок, ветер, ураган».

3. Упражнения на развитие быстроты реакции, устойчивости, равновесия и координации.

Теория (1 час) Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика (2 часа) Выполнение упражнений в соответствии с методическими правилами.

Упражнения на развитие равновесия и устойчивости:

- «Аист»;
- «Цапля»;
- «Канатоходец»;
- контрольное упражнение для проверки равновесия.

Упражнения на развитие координации движений и быстроты реакции:

- «Зарядка»;
- «Сигнальщики»;
- «Волчок»;
- «Гномы шагают»;
- «Разойдись – становись»;
- «По щучьему велению»

4. Упражнения на развитие мышечных ощущений (закрепление и раскрепощение мышц).

Теория (1 час) Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика (2 часа): выполнение упражнений в соответствии с методическими правилами.

- «Раздвинь стены»;
- «Подними потолок»;
- «Одуванчик»;
- «Мячик надутый»;
- «Мячик сдутый»;
- «Цветок вянет», поэтапная релаксация;
- «Деревянная и тряпичная кукла».

Раздел II. «Психогимнастика»

1. Упражнения на развитие музыкально – ритмических навыков.

Теория (2 часа):

- построение музыкальной фразы;
- понятия «сильная и слабая доли»;
- характер счета 2/4, 4/4, 3/4;
- музыкальные длительности;

- динамические оттенки в музыке;
- три жанра музыки (марш, песня, танец);
- объяснение правил исполнения упражнений.

Практика (4 часа):

- упражнения для развития умения детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки: «Пушинка», «Слон и Мышка», синкопирование (шаг – хлопок), пружинящие шаги;
- упражнения на развитие ритмичного движения (ритмичная разминка): «Рыбки», «Корзинка», «Передай мячик», «Похлопаем – потопаем», хлопки и шаги по музыкальным длительностям, ритмическая игра на пальцах «Пальчик – мальчик», «Аты – баты»;
- упражнения на развитие умения переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу: «Заяц и Черепаха», «Кот и мышки», ритмическая игра «Как живешь?».

2. Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия.

Теория (2 часа): объяснение правил выполнения упражнений.

Практика (4 часа): выполнение в соответствии с правилами упражнений «Деревья большие, кусты маленькие»; «Повторялка»; «Зеркало»; «Наши уточки»; «Сапожник»; «Мыши на прогулке»; «Аист».

3. Упражнения на развитие памяти физических действий.

Теория (1 час): объяснение правил выполнения упражнений.

Практика (3 часа): выполнение в соответствии с правилами упражнений «Цветок, грибок, ягодка»; «Стирка»; «На прогулке»; «Что мы видели»; «Снежки».

4. Упражнения на развитие пространственно – временных ощущений.

Теория (1 час):

- изучение понятий «большой круг», «маленький круг», «средний круг»; «линия», «диагональ»;
- изучение понятий «вправо – влево», «вперед – назад», «поворот».

Практика (3 часа):

- фигурные перестроения (маршировка по кругу, по диагонали, «змейка», построения в одну, две, три, четыре линии, в шахматном порядке, перестроения в большой, средний, малый круги);
- поворот на 360 гр. по точкам (по 90 гр.);
- перестроения на заданный педагогом счет.

Раздел III. «Творческая гимнастика»

1. Игровые упражнения на умение образно перевоплощаться.

Теория (1 час):

- понятия «музыкальный образ», «танцевальный образ», их различия и взаимосвязь;
- объяснение правил игровых упражнений.

Практика (2 часа): выполнение в соответствии с правилами игровых пластических упражнений «У оленя дом большой»; «Баба Яга»; «У Маланьи, у старушки...»; «Заинька»; «Волшебный огород».

2. Музыкально – подвижные и сюжетные игры.

Теория (1 час):

- понятия «история», «игра», «сюжет»;
- объяснение правил игр.

Практика (2 часа): игры «В гостях у лесных жителей»; «Паровозик из Ромашково»; «Сороконожка».

3. Сюжетно – игровой танец.

Теория (1 час): объяснение правил выполнения танцевальных элементов.

Практика (6 часов): разучивание в соответствии с методическими правилами элементов сюжетно – игровых танцев «Веселые путешественники», «Рыбачок», «Плюшевый

медвежонок», «Разноцветная игра», «Лошадки», комбинаций и этюдов на русском танцевальном материале.

4. Активная созидательная творческая деятельность.

Теория (1 час):

- беседа на тему: «Как нарисовать танец»;
- формула «музыка – образ – движение – танец».

Практика (4 часа):

- эмоциональная передача музыкального образа;
- музыкально-пластические импровизации на темы: «Времена года»; «Подводный мир»;
- пластические этюды «Художник», «Шторм», «Дождь в лесу», «Сломанная кукла».

Заключительное занятие

Теория (1 час): повторение основных правил исполнения упражнений, изученных на первом году обучения (по всем программным разделам)

Практика (1 час): исполнение основных упражнений всех программных разделов в соответствии с методическими правилами.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график по программе «Танцевальные фантазии»
(Приложение № 1).

Ресурсное обеспечение программы

1. Материально – техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимы:

- танцевальный класс для проведения учебных занятий, оборудованный зеркалами, балетными станками, линолеумным (деревянным) покрытием пола;
- сцена зрительного зала для репетиций и выступлений с концертными программами;
- специальная форма танцовщика для учебных занятий (купальник);
- мягкая балетная обувь;
- костюмерная для хранения сценических костюмов, реквизита и декораций;
- раздевалка;
- гимнастические коврики;
- яркий реквизит, игрушки (мячи, игрушечные музыкальные, ударные и шумовые инструменты);
- флэш носители с записью фонограмм для концертных номеров.

Специальное оборудование:

- музыкальные инструменты (фортепиано);
- аудиоаппаратура;
- колонки;
- компьютер;
- экран;
- видеокамера;
- проектор;

Учебные занятия и репетиции проводятся совместно с концертмейстером.

2. Информационно-методическое обеспечение:

Основные принципы реализации программы:

- принцип эмоционально-психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов познавательного процесса);

- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, театрализации);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, концертмейстера, родителей, психолога и ребенка;
- принцип учета индивидуальных особенностей ребенка.

Формы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

1. Демонстрационные:

- показ;
- пример;
- видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

- разъяснение;
- анализ;
- инструктаж.

3. Практические:

- упражнение;
- творческая импровизация;
- ритмопластика;
- креативная гимнастика;
- психогимнастика.

4. Игровые:

- музыкально – ритмическая игра;
- танцевальная игра;
- творческая игра;
- сюжетно – ролевая игра;
- познавательная игра;
- развивающая и подвижная игра.

5. Стимулирующие:

- соревнование;
- конкурс;
- поощрение.

Для успешной реализации программы «Танцевальные фантазии» применяются следующие методы психологического воздействия.

- убеждение. формы убеждения: беседа-диалог, рассказ, дискуссия, доказательство, личный пример.
- внушение: формы прямого внушения: команды, распоряжения, внушающие наставления; формы косвенного внушения: намек, косвенное одобрение, косвенное осуждение.
- Поощрение: формы поощрения: прямое одобрение, «психологическое поглаживание».
- педагогическая поддержка. Формы: индивидуальные беседы, консультации и т.д.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник, викторина, конкурс;
- творческая встреча;
- класс-концерт;
- репетиция;
- концерт, конкурс, открытый урок.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальная;

- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая.

Формы отслеживания и фиксирования образовательных результатов.

В процессе обучения осуществляется **контроль** за уровнем усвоения программы. В течение учебного года применяются следующие **виды контроля**:

- **Предварительный (первичный)** - имеет диагностические задачи и осуществляется в начале учебного года. Цель предварительного контроля - зафиксировать начальный уровень подготовки учащихся, имеющиеся знания, умения и навыки, связанные с предстоящей деятельностью. Проводится в форме наблюдения и собеседования.

- **Текущий контроль** - предполагает систематическую проверку и оценку образовательных результатов по конкретным темам. Такой контроль происходит на каждом занятии с целью повышения внимания к деятельности учащихся, накопления показателей усвоения ими учебного материала. Текущая проверка проводится в форме наблюдения, обсуждения, опроса, викторина, открытое занятие.

- **Повторный** - предполагает проверку знаний параллельно с изучением нового материала. Данный контроль способствует прочности и системности знаний.

- **Промежуточный** - осуществляется в середине учебного года с целью оценки теоретических знаний, практических умений и навыков. Промежуточный контроль проводится в форме открытого занятия.

- **Аттестация на завершающем этапе реализации программы** проводится в конце учебного года и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям. Аттестация на завершающем этапе проводится в форме открытого занятия.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся Государственного автономного нетипового образовательного учреждения Мурманской области «Центр образования «Лапландия».

Критерии оценки результатов обучения:

- уровень образовательных результатов;
- уровень творческой активности;
- уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер
(Приложение № 3)

Диагностическая карта (Приложение № 4)

Организация взаимодействия с родителями:

- информационные стенды (наглядная агитация);
- консультации;
- буклеты;
- памятки;
- родительские собрания;
- индивидуальные и групповые беседы;
- совместные праздники;
- анкетирование, тестирование.

Примерный репертуарный план (Приложение №5)

Перечень информационно-методических материалов и литературы

Список литературы для педагогов

1. Барышникова Т. Г. Азбука хореографии / Барышникова Т. Г. – М.: Айрис – пресс, 2011. – 234 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – М., 2015.- 196с.
3. Буренина А.И. Коммуникативные танцы- игры для детей: Учеб. Пособие.- СПб.: Изд. «Музыкальная палитра», 2004.- 36 с.

4. Воронина Н. В., Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Яр.: Академия развития, 2010.-112с.
5. Дрожжина Е.Ю., Снежкова М.Б. Обучение дошкольников современным танцам : - М, 2014-58с.
6. Загрядская О.В., Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие. Гриф УМО МО РФ:- СПб: Лань-2019.- 160с.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста: - М, 2005-116с.
8. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 ч.— М.: Владос, 2001.- Ч.1.- 112 с.: ноты.
9. Музыкально – двигательные упражнения в детском саду // Составители:. Раевская С Е, Руднева П. Д, Царькова В. Г. – М.: Просвещение, 2011.-222с.
10. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом /Составитель Макарова Е. П. – СПб, 2013.- 226с.
11. СувороваТ.И. Танцевальная ритмика для детей: – СПб: -2014. – 32с.
12. Фирилева Ж. Е. СА-ФИ-ДАНСЕ / Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. – СПб: Детство – пресс, 2013-352с.
13. Шарова Н. И. Детский танец:- СПб: Лань-2016.-63с.

Список литературы для учащихся

1. Александрова Н.А. Познавательные истории. Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов.- Спб.: БХВ-Петербург,2018.-88с.
2. Ватт Фиона Танцы:-М.: Махаон, 2011.-34с.
3. Ожич Елена История танца.- Спб.: Качели, 2017.-24с.
4. Ремизова И. С. Все на танцы! (+ наклейки). – М.: Эксмодетство, 2018.-12с.
5. Лосано Лусиано Диана танцует. – М.: Дельфин, 2018-44с.

Список литературы для родителей

1. Барышникова Т. Г. Азбука хореографии / Т.Г. Барышникова – М.: Айрис – пресс, 2011.- 266с.
2. Короминас Ф. Воспитание детей. Всеу свое время / Короминас. Ф. - СПб.: Питер, 2018. - 352 с.
3. Федотов, О. И. Основы русского стихосложения. Теория и история русского стиха. Книга 1. Метрика и ритмика / Федотов О.И.. - М.: Флинта, 2016. - 878 с.
4. Фирилева Ж. Е. СА-ФИ-ДАНСЕ / Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. – СПб: Детство – пресс, 2013-352с.

Электронные ресурсы

1. Авторский сайт Ольги Киенко Хореографическая помощь хореографам и музыкальным руководителям. [Электронный ресурс]. — URL: <https://secret-terpsihor.com.ua/> (дата обращения: 29.03.2021).
2. Авторский сайт Маргариты Киенко Танцы для всех. [Электронный ресурс]. — URL: <https://dance-school.com.ua/> (дата обращения: 29.03.2021).
3. Библиотека бесплатных книг по хореографии. [Электронный ресурс]. — URL: <https://cid.moscow/biblioteka/> (дата обращения: 29.03.2021).
4. Маленькая балетная энциклопедия. [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.ballet.classical.ru/> (дата обращения: 29.03.2021).
5. Роот З.Я. «Танцы для детей. Польки, вальсы, хороводы: Музыкальное сопровождение танцев в мультимедийном приложении»: - СПб.: Издательство «Музыкальная палитра», 2019.- 63 с.+ CD-ROM.

**Календарный учебный график по программе
«Танцевальные фантазии» (стартовый уровень) 1 г. об. группа № 1**

Педагог: Нерадкова Т.Н.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

Каникулярный период:

- осенние каникулы-

- зимние каникулы –

-весенние каникулы –

- летние каникулы –Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			Вводное занятие		Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.		собеседование
2	сентябрь			Теоретическое и практическое		<p>«Танцевальная гимнастика». Общеразвивающие и специальные танцевально - гимнастические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - первая, вторая, третья параллельные поз. ног; - основные исходные позиции рук (внизу, впереди, вверху, в стороны); - наклоны головы вперед, назад, в стороны; - поочередные повороты к правому и левому плечу с остановкой анфас и без нее; - одновременный подъем плеч; попеременный подъем плеч; круговые движения кистями в положении рук вперед, вверх, в стороны; «Волна» («брейк») по точкам и легатированно (плавно); повороты корпуса; наклоны вперед с руками «в замке» или на поясе; упражнение для бедра «Часики»; 		первичный

						<p>упражнение для бедра «Восьмерочка» (вращение бедрами вправо – влево); упражнение для ног «Пружинка»; упражнение для ног «Резиночка»; упражнение для ног «Качалочка»; упражнение для ног «Кенгуру»; <i>Дыхательная гимнастика:</i> - 4 вдоха подряд, медленный выдох; - повороты головой влево – вправо, на каждый поворот короткий вдох. Упражнения на развитие быстроты реакции, устойчивости, равновесия и координации: - упражнения на развитие равновесия и устойчивости «Аист»; - упражнения на развитие координации движений и быстроты реакции «Зарядка». Упражнения на развитие мышечных ощущений (закрепощение и раскрепощение мышц): - «Раздвинь стены»; - «Подними потолок».</p>		
3	сентябрь			Теоретическое и практическое	2	<p>«Психогимнастика». Упражнения на развитие музыкально – ритмических навыков: -упражнения для развития умения детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки: «Пушинка», «Слон и Мышка», синкопирование (шаг – хлопок), пружинящие шаги. Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия: - «Деревья большие, кусты маленькие». Упражнения на развитие памяти физических действий: - «Цветок, грибок, ягодка». Упражнения на развитие пространственно – временных ощущений: - изучение понятий «большой круг», «маленький круг», «средний круг»; -фигурные перестроения (маршировка по кругу, по диагонали, построения в одну, две линии).</p>		первичный
	сентябрь			Теоретическое и практическое	2	<p>«Творческая гимнастика». Игровые упражнения на умение образно</p>		первичный

4					<p>перевоплощаться.</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие «музыкальный образ»; - пластическое упражнение «У оленя дом большой». <p>Музыкально – подвижные и сюжетные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия «история», «игра»; - игра «В гостях у лесных жителей». 		
5	октябрь			Теоретическое и практическое 2	<p>«Танцевальная гимнастика».</p> <p>Общеразвивающие и специальные танцевально – гимнастические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - первая, вторая, третья развернутые под углом 45 градусов (свободные) поз. ног; - основные исходные позиции рук «Поясок», «Кулачки на бочок», за спиной (руки соединены за спиной внизу); - круговые движения головой (полный круг, полукруг); - круговые движения плеч (вперед, назад); - «кивательные» движения кистями в положении рук, разведенных в стороны и направленных вперед (одновременно и поочередно); <p>упражнение для кистей рук «Стрелочки»;</p> <p>наклоны корпуса вперед по диагонали;</p> <p>боковые наклоны корпуса с рукой вверх и на поясе;</p> <p>круговые движения корпуса вправо – влево;</p> <p>упражнение для бедра «Неваляшка»;</p> <p>упражнение для ног «Лунная походка»;</p> <p>упражнение для ног «Хип – твист»;</p> <p>Дыхательная гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Насос»; - лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох. <p>Упражнения на развитие быстроты реакции, устойчивости, равновесия и координации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие равновесия и устойчивости «Цапля»; - упражнения на развитие координации движений и быстроты реакции «Сигнальчики». <p>Упражнения на развитие мышечных ощущений (закрепощение и раскрепощение мышц):</p>		наблюдение

						- «Одуванчик».		
6	октябрь			Теоретическое и практическое	2	<p>«Психогимнастика». Упражнения на развитие музыкально – ритмических навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия «сильная и слабая доли»; - упражнения на развитие ритмичного движения (ритмичная разминка): «Рыбки», «Корзинка». <p>Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Повторялочка». <p>Упражнения на развитие памяти физических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Стирка». <p>Упражнения на развитие пространственно – временных ощущений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение понятий «вправо - влево», «вперед - назад»; - фигурные перестроения (маршировка по кругу, по диагонали, построения в одну, две, три, четыре линии, в шахматном порядке). 		наблюдение
7	октябрь			Теоретическое и практическое	2	<p>«Творческая гимнастика». Игровые упражнения на умение образно перевоплощаться.</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие «танцевальный образ»; - пластическое упражнение «Баба Яга». <p>2. Музыкально – подвижные и сюжетные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия «сюжет»; - игра «Паровозик из Ромашково». <p>3. Сюжетно – игровой танец:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Веселые путешественники». <p>4. Активная созидательная творческая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседа на тему: «Как нарисовать танец»; - эмоциональная передача музыкального образа. 		наблюдение
8	октябрь			Теоретическое и практическое	2	<p>«Психогимнастика».</p> <p>Упражнения на развитие пространственно – временных ощущений.</p>		
9	ноябрь			Теоретическое и практическое	2	<p>«Танцевальная гимнастика». Общеразвивающие и специальные танцевально - гимнастические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - первая, вторая, третья завернутые поз. ног; - основные исходные позиции рук «Уголок»; 		наблюдение

						<ul style="list-style-type: none"> - движения головой сдвиги вправо - влево; - движение плеч «Замок»; - «кивательные» движения кистями в положении рук, разведенных в стороны и направленных вперед (одновременно и поочередно); упражнение для кистей рук «Домик»; наклоны корпуса вперед по диагонали; боковые растяжки верхней части корпуса ; упражнение для бедра «Ламбада»; упражнение для ног «Дорожка»; упражнение для ног «Хип – твист». <p>Дыхательная гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аромат цветка»». - лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох. 		
10	ноябрь			Теоретическое и практическое	2	<p>«Творческая гимнастика». Игровые упражнения на умение образно перевоплощаться.</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие «танцевальный образ»; - пластическое упражнение «У Маланьи, у старушки...». <p>2. Музыкально – подвижные и сюжетные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия «сюжет»; - игра «Сороконожка». <p>Сюжетно – игровой танец:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Рыбачок». <p>Активная созидательная творческая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формула «музыка – образ – движение – танец». - эмоциональная передача музыкального образа; - музыкально – пластическая импровизация на тему: «Времена года». 		наблюдение
11	ноябрь			Теоретическое и практическое	2	<p>«Психогимнастика». Упражнения на развитие музыкально – ритмических навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия «динамические оттенки в музыке»; - упражнения на развитие ритмичного движения (ритмичная разминка): «Передай мячик», «Похлопаем - потопаем». <p>Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Зеркало». 		наблюдение

						Упражнения на развитие памяти физических действий: - «На прогулке». 4. Упражнения на развитие пространственно – временных ощущений: - изучение понятий «полуповорот»; - фигурные перестроения (маршировка по кругу, по диагонали, построения в одну, две, три, четыре линии, в шахматном порядке, перестроения в большой, малый, средний круги).		
12	ноябрь			Теоретическое и практическое	2	Упражнения на развитие быстроты реакции, устойчивости, равновесия и координации: - упражнения на развитие равновесия и устойчивости «Канатоходец»; - упражнения на развитие координации движений и быстроты реакции «Волчок». Упражнения на развитие мышечных ощущений (закрепощение и раскрепощение мышц): - «Мячик сдутый и надутый».		текущий
13	ноябрь			Теоретическое и практическое	2	«Танцевальная гимнастика». Упражнения на развитие мышечных ощущений (закрепощение и раскрепощение мышц).		
14	декабрь			Теоретическое и практическое	2	«Творческая гимнастика». Игровые упражнения на умение образно перевоплощаться. - различие и взаимосвязь понятий «музыкальный образ», «танцевальный образ»; - пластическое упражнение «Зайка». Музыкально – подвижные и сюжетные игры: - игра «Мыши на прогулке». Сюжетно – игровой танец: - «Разноцветная игра». Активная созидательная творческая деятельность: - формула «музыка – образ – движение – танец». - эмоциональная передача музыкального образа; - музыкально – пластическая импровизация на тему: «Подводный мир».		наблюдение
15	декабрь			Теоретическое и практическое	2	«Танцевальная гимнастика». Общеразвивающие и специальные танцевально - гимнастические		

					<p>упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - первая, вторая, третья завернутые поз. ног; - основные исходные позиции рук «Полочка»; - движения головой сдвиги вправо - влево; - движение плеч «Крылышки»; - «кивательные» движения кистями в положении рук, разведенных в стороны и направленных вперед (одновременно и поочередно); упражнение для кистей рук «Подъемный кран»; наклоны корпуса вперед по диагонали; упражнение для корпуса «Травинка на ветру»; упражнение для бедра «Восьмерочка»; упражнение для ног «Укол»; упражнение для ног «Стрелочка». <p>Дыхательная гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Сдуй пушинку с ладошки». <p>Упражнения на развитие быстроты реакции, устойчивости, равновесия и координации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие равновесия и устойчивости «Цапля»; - упражнения на развитие координации движений и быстроты реакции «Гномы шагают», «Разройдись – становись». <p>Упражнения на развитие мышечных ощущений (закрепощение и раскрепощение мышц):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Цветок вянет» (поэтапная релаксация). 			
16	декабрь			Теоретическое и практическое	2	<p>«Психогимнастика». Упражнения на развитие музыкально – ритмических навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия «характер счета 2/4»; - упражнения на развитие ритмичного движения (ритмичная разминка): «Пальчик - мальчик», шаги и хлопки по музыкальным длительностям; - упражнение на развитие умения переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу «Заяц и Черепаха». <p>Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Наши уточки». <p>Упражнения на развитие памяти физических</p>		

						действий: - «Что мы видели». Упражнения на развитие пространственно – временных ощущений: - изучение понятий «поворот, линия, диагональ»; - фигурные перестроения (маршировка по кругу, по диагонали, построения в одну, две, три, четыре линии, в шахматном порядке, перестроения в большой, малый, средний круги, в пары в линии по 4 и 8 человек).		
17	декабрь			Теоретическое и практическое	2	«Творческая гимнастика». Сюжетно – игровой танец.		промежуточный
18	январь			Теоретическое и практическое	2	«Танцевальная гимнастика». Общеразвивающие и специальные танцевально - гимнастические упражнения: - основные исходные позиции рук «Пингвин»; - движение плеч «Ножницы»; - упражнение для кистей рук «Кружок»; упражнение для корпуса «Кошечка»; упражнение для бедра «Уголок»; упражнение для ног «Крестик»; упражнение для ног «Стрелочка». Дыхательная гимнастика: -- упражнение «Задуй свечу»». 3. Упражнения на развитие быстроты реакции, устойчивости, равновесия и координации: - упражнения на развитие координации движений и быстроты реакции «Гномы шагают», «По щучьему велению». 4. Упражнения на развитие мышечных ощущений (закрепощение и раскрепощение мышц): - «Деревянная и тряпичная куклы».		наблюдение
19	январь			Теоретическое и практическое	2	«Психогимнастика». Упражнения на развитие музыкально – ритмических навыков: - понятия «характер счета 4/4»; - три жанра в танце (полька, марш, вальс); - упражнения на развитие ритмичного движения (ритмичная разминка): «Аты - баты», шаги и хлопки по музыкальным длительностям;		наблюдение

						<p>- упражнение на развитие умения переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу «Кот и мышки».</p> <p>Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия:</p> <p>- «Сапожник».</p> <p>Упражнения на развитие памяти физических действий:</p> <p>- «Игра в снежки».</p> <p>Упражнения на развитие пространственно-временных ощущений:</p> <p>-повороты на 90 , 180, 360 гр.;;</p> <p>- фигурные перестроения (маршировка по кругу, по диагонали, построения в одну, две, три, четыре линии, в шахматном порядке, перестроения в большой, малый, средний круги, в пары в линии по 4 и 8 человек).</p>		
20	январь			Теоретическое и практическое	2	<p>«Творческая гимнастика». Игровые упражнения на умение образно перевоплощаться.</p> <p>- различие и взаимосвязь понятий «музыкальный образ», «танцевальный образ»;</p> <p>- пластическое упражнение «Волшебные джунгли».</p> <p>2. Музыкально – подвижные и сюжетные игры:</p> <p>- «Коршун и цыплята».</p> <p>3. Сюжетно – игровой танец:</p> <p>- «Плюшевый медвежонок».</p>		наблюдение
21	февраль			Теоретическое и практическое	2	<p>«Танцевальная гимнастика».</p> <p>Общеразвивающие и специальные танцевально - гимнастические упражнения:</p> <p>- сжатие в кулачок и распрямление пальцев поочередно каждой рукой и одновременно обеими.</p> <p>- упражнение для корпуса «Рыбка»;</p> <p>- упражнение для бедра «Ракета»;</p> <p>-упражнение для ног «Паучок»;</p> <p>- упражнение для укрепления мышц живота и спины «Пушинка».</p> <p>Дыхательная гимнастика:</p> <p>--упражнение «Ветерок, ветер, ураган»».</p> <p>Упражнения на развитие быстроты реакции,</p>		наблюдение

						<p>устойчивости, равновесия и координации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие координации движений и быстроты реакции «Гномы шагают», «По шучьему велению». <p>Упражнения на развитие мышечных ощущений (закрепощение и раскрепощение мышц):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Деревянная и тряпичная куклы»; - «Кошка потягивается». 		
22	февраль			Теоретическое и практическое	2	<p>«Психогимнастика». Упражнения на развитие музыкально – ритмических навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия «характер счета 3/4»; - три жанра в танце (полька, марш, вальс); - упражнения на развитие ритмичного движения (ритмичная разминка): «Ежик и барабан», шаги и хлопки по музыкальным длительностям; - упражнение на развитие умения переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу «Как живешь?». <p>Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Деревья большие, кусты маленькие». <p>Упражнения на развитие памяти физических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «По малинку в лес пойдём». <p>Упражнения на развитие пространственно – временных ощущений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты на 90 , 180, 360 гр.;; - фигурные перестроения (маршировка по периметру зала, «змейки», «плетень»). 		наблюдение
23	февраль			Теоретическое и практическое	2	<p>«Творческая гимнастика».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Игровые упражнения на умение образно перевоплощаться. <ul style="list-style-type: none"> - пластическое упражнение «На птичьем дворе». 2. Музыкально – подвижные и сюжетные игры: <ul style="list-style-type: none"> - «Гуси – лебеди». 3. Сюжетно – игровой танец: <ul style="list-style-type: none"> - «Кошки – мышки». 		наблюдение
24	февраль			Теоретическое и практическое	2	<p>«Психогимнастика».</p> <p>Упражнения на развитие пространственно –</p>		

						временных ощущений.		
25	март			Теоретическое и практическое	2	«Танцевальная гимнастика». Повторение и совершенствование исполнения упражнений, изученных ранее.		промежуточный
26	март			Теоретическое и практическое	2	<p>«Психогимнастика». Упражнения на развитие музыкально – ритмических навыков: - понятия «музыкальная длительность»; - упражнения на развитие ритмичного движения (ритмичная разминка): «Ежик и барабан», шаги и хлопки по музыкальным длительностям; - упражнение на развитие умения переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу «Как живешь?»; - совершенствование исполнения ранее изученных упражнений Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия: - «Стоп, машина»; - совершенствование исполнения ранее изученных упражнений Упражнения на развитие памяти физических действий: - «Уборка»; - совершенствование исполнения ранее изученных упражнений. Упражнения на развитие пространственно – временных ощущений: - совершенствование исполнения ранее изученных упражнений.</p>		наблюдение
27	март			Теоретическое и практическое	2	<p>«Творческая гимнастика». 1.Игровые упражнения на умение образно перевоплощаться. - пластическое упражнение «Море волнуется раз...». 2. Музыкально – подвижные и сюжетные игры: - «Гуси – лебеди».</p>		наблюдение
28	март			Теоретическое и практическое	2	«Танцевальная гимнастика». Общеразвивающие и специальные танцевально - гимнастические упражнения. Дыхательная гимнастика.		наблюдение
	март			Теоретическое и практическое	2	Повторение и совершенствование исполнения		промежуточный

29				практическое		упражнений, изученных ранее.		
30	апрель			Теоретическое и практическое	2	<p>«Танцевальная гимнастика». Общеразвивающие и специальные танцевально - гимнастические упражнения: – совершенствование исполнения ранее изученных упражнений. Дыхательная гимнастика: - совершенствование исполнения ранее изученных упражнений. Упражнения на развитие быстроты реакции, устойчивости, равновесия и координации: - совершенствование исполнения ранее изученных упражнений. Упражнения на развитие мышечных ощущений (закрепощение и раскрепощение мышц): - совершенствование исполнения ранее изученных упражнений</p>		
31	апрель			Теоретическое и практическое	2	<p>«Психогимнастика». Упражнения на развитие музыкально – ритмических навыков: - совершенствование исполнения ранее изученных упражнений Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия: - совершенствование исполнения ранее изученных упражнений Упражнения на развитие памяти физических действий: - «Готовим обед»; - совершенствование исполнения ранее изученных упражнений. Упражнения на развитие пространственно – временных ощущений: - совершенствование исполнения ранее изученных упражнений.</p>		наблюдение
32	апрель			Теоретическое и практическое	2	<p>«Творческая гимнастика». Игровые упражнения на умение образно перевоплощаться.</p>		наблюдение

						- пластическое упражнение «Теремок». Музыкально – подвижные и сюжетные игры: Сюжетно – игровой танец: - «Танец гномов». Активная созидательная творческая деятельность: - эмоциональная передача музыкального образа; - танцевальные импровизации на заданную тему и на заданную музыку; - пластический этюд «Сломанная кукла».		
33	апрель			Теоретическое и практическое	2	«Психогимнастика». Фигурные перестроения : маршировка по кругу, по квадрату, в паре, диагональ, «змейка», «плетень», «улитка», круг в круге, перестроения из круга в полукруг и обратно, перестроения в геометрические фигуры.		наблюдение
34	май			Теоретическое и практическое	2	«Психогимнастика». Упражнения на развитие памяти физических действий.		наблюдение
35	май			Теоретическое и практическое	2	«Танцевальная гимнастика». Общеразвивающие и специальные танцевально - гимнастические упражнения (ранее изученные упражнения исполняются в более быстром темпе).		
36	май			Теоретическое и практическое	2	«Творческая гимнастика». Игровые упражнения на умение образно перевоплощаться.		наблюдение
37	май			Теоретическое и практическое	2	Открытое занятие.		
					Всего: 72ч			

Характеристика программных разделов **Первый раздел «Танцевальная гимнастика»**

Цель – способствовать укреплению здоровья дошкольников, подготовить детей к предстоящей интенсивной физической деятельности.

Составляющие данного раздела:

- общеразвивающие и специальные танцевально - гимнастические упражнения;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения на развитие быстроты реакции, устойчивости, равновесия и координации;
- упражнения на развитие мышечных ощущений (закрепощение и раскрепощение мышц).

Танцевальная гимнастика призвана усилить кровообращение и дыхание. Она также помогает скоординировать эти процессы с процессом движения. Мышцы тела согреваются, становятся эластичными. Мышечная ткань насыщается кислородом. Мобилизуется система кровообращения. Легочная вентиляция увеличивается в 10 – 15 раз. Активизируется деятельность центральной нервной системы.

Упражнения танцевальной гимнастики развивают определенные группы мышц или суставов, содействуют координации движений, точности и выразительности их исполнения.

Формирование движений ребенка должно производиться в строго определенной последовательности. Начинаем с упражнений для головы и мышц шеи, затем переходим к упражнениям для рук, туловища и ног. Следующий этап – совместные действия. При этом движения руками и ногами должны выполняться сначала в крупных суставах, расположенных ближе к туловищу (плечевом, тазобедренном), затем постепенно захватывать средние суставы (локтевой, коленный) и далее смещаться к лучезапястному и голеностопному. Формировать движения ребенка необходимо от туловища по направлению к конечностям.

В зависимости от преимущественного воздействия упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку: *для развития и укрепления мышц плечевого пояса, рук, туловища, ног.*

Сначала все движения выполняются детьми изолированно, а затем в сочетаниях от простых к более сложным.

Важной составной данного раздела является **дыхательная гимнастика**. От умения дышать зависит наше здоровье. Умение грамотно контролировать дыхание – особенно важно для будущих танцоров. Детям раз и навсегда следует усвоить: дышать только носом, а не ртом. Дыхание должно идти в определенном, ненапряженном ритме. Дыхательные упражнения построены на вдохе и выдохе, имеют общеоздоровительный эффект.

Суть дыхательной гимнастики – активный (короткий, напряженный), энергичный вдох, обязательно шумный и обязательно через нос. Он тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох происходит сам собой, произвольно.

Во время дыхательных упражнений желательно создавать в уме разные образы, ассоциации: цветущий сад, южная ночь, осенний лес и т.д.

В ходе выполнения дыхательных упражнений необходимо следить за тем, чтобы дети не делали глубокий вдох.

Упражнения на развитие быстроты реакции, устойчивости, равновесия и координации.

Быстрота реакции и хорошая координация помогают юным танцорам лучше усваивать новые танцевальные движения.

Координационные способности развиваются в процессе специальной тренировки. Почти все движения раздела «Танцевальная гимнастика» способствуют развитию

координации. Но среди них можно выделить группы движений, целенаправленно влияющие на формирование этого важного для танцора качества. Такие упражнения требуют внимания при разучивании. Первое время их следует выполнять медленно, строго следить за счетом и направлением движений. Затем, по мере усвоения, темп постепенно увеличивается. Главное для развития координации – разнообразие движений.

Функция равновесия достаточно интенсивно развивается в период от 5 до 6 лет. *Устойчивость* (апломб) и умение держать равновесие – важные качества танцора. Дети должны сознательно регулировать чувство равновесия, свободно владеть собственным телом. Для этого особое внимание следует уделять формированию правильной осанки, которая, в свою очередь, способствует развитию функции равновесия.

Для проверки равновесия выполняется контрольное упражнение.

Полезно выполнять различные движения руками и туловищем. Стоя на одной ноге, ходьбу и бег с частой сменой направлений, поворотами, прыжками.

Очень важна **тренировка вестибулярного аппарата** как составляющей координации и равновесия. Для этого исполняются различные повороты (на 90, 180, 360 градусов), вращения, упражнения на равновесие с закрытыми глазами. Для тренировки вестибулярного аппарата также используются упражнения, состоящие из наклонов, вращения головы, поворотов вокруг себя с переступаниями, которые выполняются с различной амплитудой и скоростью.

Развитию ловкости, координации и равновесия способствуют *подвижные игры*.

Упражнения на развитие мышечных ощущений (закрепление и раскрепощение мышц).

Упражнения, которые заставляют напрягаться мышцы без перемещения тела и конечностей в пространстве (статично) называются *изометрическими*. Например: раздвинуть стены, растянуть пружину, отодвинуть шкаф и т.п.

По медицинским данным, такие упражнения оказывают положительное укрепляющее воздействие на связки, суставы и позвоночник. Необходимо помнить, что с появлением статического усилия повышается артериальное давление крови.

Методика выполнения изометрических упражнений:

- развивать статическое напряжение до максимума не более 6 секунд;
- выполнять упражнение с постепенным нарастанием и ослаблением мышечного напряжения;
- не задерживать дыхание;
- после каждого напряжения следует упражнение на расслабление.

Упражнения на расслабление (релаксация) хорошо снимают напряжение, возникшее в результате большой физической нагрузки.

Упражнения изометрического характера следует выполнять очень осторожно, в крайне небольших дозах, грамотно чередуя работу и отдых. Выполнение перечисленных требований поможет избежать перенапряжений и других болезненных состояний.

Упражнения, регулирующие мышечный тонус, позволяют ребенку научиться владеть своим телом, управлять движениями. Огромное значение имеют упражнения, построенные на контрастах мышечных усилий и расслабления: «сильно – слабо», «легкий - тяжелый» и т.п.

Второй раздел «Психогимнастика»

Цель – развитие и тренировка психических процессов у дошкольников.

Составляющие данного раздела:

- упражнения на развитие музыкально – ритмических навыков;
- упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия;
- упражнения на развитие памяти физических действий;
- упражнения на развитие пространственных ощущений;
- упражнения на развитие временных ощущений.

Упражнения на развитие музыкально – ритмических навыков.

Развитие у детей музыкальности, т.е. ритмической и эмоционально – действенной связи музыки и движения – одна из приоритетных задач занятия по хореографии.

Для достижения цели на занятиях используются специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные и ритмические задания и игры. Дети постигают основы музыкальной грамоты через движение, упражнение, эмоциональную выразительность музыки.

Необходимо добиваться соответствия танцевальных движений с ритмом, метром, музыкальным размером, динамическими оттенками, темпом и характером музыкального произведения.

Детские стихи, приговорки, потешки, скороговорки, игры с коллективным ответом, хоровая декламация, речевки, артикуляционные упражнения, игры на пальцах позволяют разнообразить занятия, сделать их интереснее. Ритм – основа стихосложения. Такие упражнения, простые и мелодичные по звучанию, таят в себе неисчерпаемые возможности для развития индивидуального и коллективного чувства ритма. Они легко запоминаются и нравятся детям. В этих упражнениях обязательна связь речи с движениями рук, пальцев в сопровождении музыки и без нее.

Развитие памяти, внимания, совершенствование восприятия – важная составляющая процесса формирования у детей качеств, необходимых в танцевальной практике.

Важной составной частью раздела являются **упражнения на развитие памяти физических действий** – качества, необходимого исполнителю танца.

«Память физических действий» – это манипуляции с воображаемыми предметами (сорвать цветок, разбрызгать воду, растянуть пружину и т.п.). В ходе выполнения таких упражнений необходимо соблюдать: направление взгляда и внимания, характер мускульной работы рук, пальцев, корпуса, ног, спины, шеи и т.д.

Специальные **упражнения на ориентировку в пространстве** способствуют развитию у детей зрительной и двигательной чувствительности, быстроты реакции, необходимые в танцевальной практике. Такие упражнения включают задания, вырабатывающие у детей следующие умения и навыки:

- сохранять нужные интервалы, стоя на месте, в кругу, в колонне, парами, в шеренге; при движении в колонне по одному, парами, тройками, четверками; двигаясь шагом, бегом, подскоками;
- выполнять различные повороты, перестроения;
- менять направление, рисунок движения.

Очень важно научить детей **ценить время и разумно им пользоваться**. Для этого необходимо, прежде всего, научить их ориентироваться во времени, «чувствовать» его, формировать представление о том, что можно сделать за тот или иной отрезок времени.

Третий раздел «Творческая гимнастика»

Цель - создание благоприятных условий для развития у детей созидательных способностей, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Данный раздел предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие творческого воображения и мышления у детей, способности к фантазированию, творческой инициативы. Здесь активно используются приемы имитации, подражания, театрализации, образные сравнения, ролевые ситуации.

Среди многообразия развивающих игр различают: сюжетно – ролевые игры; игры – драматизации, представляющие собой исполнение какого – либо сюжета, пантомимические игры – импровизации, игры – забавы, подвижные игры под музыку.

Составляющие данного раздела:

- игровые упражнения на умение образно перевоплощаться;

- музыкально – подвижные и сюжетные игры;
- сюжетно - игровой танец;
- созидательная творческая деятельность.

Игровые упражнения на образное перевоплощение способствуют активному развитию у детей творческого восприятия, воображения и мышления, придают занятиям привлекательные для детей качества интересного и веселого труда.

Музыкально – подвижные и сюжетные игры имеют большое значение на занятиях. Игра дает прекрасную возможность переключать внимание, налаживать дисциплину, снимать напряжение, сплотить коллектив детей. Игра способствует формированию у детей творческого отношения к занятиям.

Опора на игровые формы занятия – важнейший путь включения детей в учебную работу. Творческие упражнения развивают у детей психологические структуры (внимание, воображение, волю, память, мышление). Тренируя скорость реакции, навык коллективной деятельности, эти упражнения активизируют эмоциональный настрой детей.

Сюжетно – игровой танец несет в себе большой эмоциональный заряд. У детей повышается уверенность в себе, коммуникативная активность, доброжелательность, внимательность к другим. Танцевальные игровые композиции обогащают детей яркими образными движениями, создают условия эмоциональной разрядки, улучшают функции внимания, памяти, творческого восприятия и воображения, пластического мышления.

Игровой танец способствует развитию у детей пластичности, координированности, накоплению ими двигательных навыков. Выполняя движения под музыку, дети представляют тот или иной образ, используют характерные движения, передают не только облик и характер персонажей, но и свое отношение к ним.

Игровой танец требует:

- волевого проявления, т.к. ребенок действует, сознательно выполняя поставленные перед ним задачи, согласуя свои действия с музыкой и образом (или сюжетом);
- быстрой реакции на внешние раздражители, своевременного переключения с одного движения на другое, умения быстро и точно его тормозить.

Следует поощрять составление детьми комбинаций из ранее разученных танцевальных элементов, создание собственных выразительных движений, импровизаций под музыку.

Активная созидательная творческая деятельность улучшает психическое самочувствие детей, позволяет им осознать свои потенциальные возможности, поверить в свои силы и способности.

Стремление детей к фантазированию, перевоплощению особенно выражается в хореографических этюдах, рождающихся на занятиях. Дети превращаются в важных пингвинов, деловитых муравьев, обитателей аквариума, зоопарка, артистов цирка, дрессированных животных и т.д.

Такие импровизации, идущие от музыки, подчас достаточно сложной для восприятия, вызывают в детях большой интерес, волю, сосредоточенность к исполнению, раскованность и свободу в движениях.

Методический комментарий к программе

В возрасте 4-5 лет ребенок – дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и классические произведения.

Большое внимание в процессе обучения уделяется развитию у детей умения передавать характер музыки в движении, соотносить одно с другим. В данном случае роль ритмопластики трудно переоценить. Возможность ходить, бегать, играть, выполнять простые танцевальные движения под музыку, доступную пониманию детей и близкую по

содержанию их интересам, обеспечивает им как физическую, так и эмоциональную разрядку. Смена видов деятельности в ходе выполнения детьми заданий, сочетание и варьирование приемов помогают отойти от стереотипной структуры, придают занятию живость, обеспечивают атмосферу радости, высокую динамику учебного процесса.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно – воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

С целью активизации учебно – познавательной деятельности детей рекомендуется активное использование метода **самоконтроля**, благодаря которому дети учатся быть критичными и самокритичными, давать **содержательную оценку** творческим проявлениям сверстников и самому себе. Следует отметить, что в какой бы форме ни осуществлялся контроль, он обязательно должен быть доброжелательным: радость – это эмоция, которая превращает познавательную деятельность ребенка в смысл его жизни.

Теоретически возможны самые разнообразные варианты занятий. Они могут различаться и подбором средств, и дозировкой отдельных упражнений, и темпом их выполнения, и их чередованием.

Однако различные варианты занятий подчиняются единым законам формообразования, поэтому можно говорить об их *структуре и основных компонентах*:

- построение в начале занятия;
- фигурная маршировка;
- танцевальная гимнастика;
- музыкально – ритмическая часть;
- разучивание и повторение танцевальных элементов, комбинаций, композиций;
- развивающие и подвижные музыкальные игры.

Построение в начале занятия дисциплинирует детей, настраивает их на «деловой» лад. Каждый ребенок четко знает свое место, свою пару. Для воспитания сознательной дисциплины уместны организационные моменты «разойдись – становись», игровые упражнения на чувство времени.

Фигурная маршировка отлично организует, объединяет детей, развивает чувство пространства, времени, ритма и темпа. Она привлекает детей разнообразием, красотой различных видов движений и перестроений на марше. **Необходимые требования:** движение начинать после музыкального вступления, с правой ноги, соблюдать интервалы, идти с поднятой головой, следя за осанкой и походкой, заканчивать движение точно с музыкой. Маршировать можно колонной по одному, парами, строем по 3 – 4 человека. Детям нравится шагать с речевкой или в образах (оловянные солдатики, утята и т.п.).

Танцевальная гимнастика. К этой части занятия относятся общеразвивающие и специальные танцевально - гимнастические упражнения, дыхательная гимнастика, упражнения на развитие быстроты реакции, устойчивости, равновесия и координации, упражнения на закрепощение мышц, релаксационные упражнения.

Музыкально – ритмическая часть. В нее входят музыкально – ритмические игры - упражнения и ритм в речи.

Обязателен **поклон – приветствие** в начале и в конце занятия, организованный и спокойный уход с него. Для достижения нужного эффекта рекомендуется применять игровой метод. Например, дети могут вообразить себя мышатами, которым нужно тихонько пройти мимо спящего кота и при этом не разбудить его.

Особенности психического развития ребенка дошкольного младшего школьного возраста

Ребенок этого возрастного периода имеет достаточно высокий уровень умственного развития, включающего обобщенные нормы мышления, смысловое запоминание;

- формируется определенный объем знаний и навыков;
- интенсивно развивается произвольная форма памяти, мышления, воображения, опираясь на которые можно побуждать ребенка слушать, запоминать, анализировать, согласовывать свои действия с действиями сверстников, участников совместных игр или продуктивной деятельности;
- поведение характеризуется наличием сформированной сферы мотивов и интересов, внутреннего плана действий, способностью к достаточно адекватной оценке результатов собственной деятельности и своих возможностей.

Уровни усвоения программы

Низкий (0 – 1 балл):

- ребенок не способен воспроизвести несложный ритм, плохо различает контрастные части музыкального произведения;
- движения ребенка не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога; мимика и пантомимика бедные, движения невыразительные, не способен импровизировать;
- ребенок эмоционально скован, невнимателен, медлителен в движении, плохо запоминает правила и порядок исполнения упражнений, движений (более 10 показов), постоянно стремится уйти на задний план (в последних рядах чувствует себя комфортнее);
- ребенок неадекватно реагирует на замечания педагога, обидчив, необщителен, агрессивен по отношению к сверстникам, отказывается следовать нормам поведения на занятиях.

Средний (2 - 4 балла):

- ребенок воспроизводит несложный ритм, различает контрастные части музыкального произведения, охарактеризовать музыкальный образ словами затрудняется;
- в движениях ребенка выражается общий характер, темп и метроритм музыки; мимика и пантомимика достаточно выразительные; способен передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции; в танцевальных и пластических импровизациях использует набор знакомых, ранее изученных движений;
- запоминает правила и порядок исполнения упражнений, движений с 6 – 8 показа; исполняет движения и упражнения с некоторыми подсказками педагога;
- ребенок адекватно реагирует на замечания педагога, на доброжелательную критику со стороны сверстников, общителен, доброжелателен по отношению к окружающим, способен к сопереживанию персонажам музыкальных произведений, игр, проявляет живой интерес к занятиям.

Высокий (5 баллов):

- ребенок способен воспроизводить сложный ритмический рисунок;
- движения ребенка выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, динамическими оттенками, фразами; ребенок способен выразить свои чувства не только в движении, но и вербально; в танцевальных импровизациях использует нестандартные пластические средства; стремится сочинять новые движения, выражая при их помощи разнообразную гамму чувств, пытаясь раскрыть задуманный танцевальный образ;
- ребенок достаточно быстро (с 2 – 3 показов) запоминает правила и порядок исполнения упражнений, движений; самостоятельно, без помощи педагога, исполняет движения;
- ребенок эмоционально раскрепощен, постоянно стремится выйти на первый план во время занятий, проявляет творческую инициативу;
- ребенок адекватно реагирует на замечания педагога, на доброжелательную критику со стороны сверстников, общителен, доброжелателен по отношению к окружающим, способен к сопереживанию персонажам музыкальных произведений, игр, проявляет живой интерес к занятиям.

Основной метод диагностики уровней усвоения программы – наблюдение за детьми в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе программного материала). В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные в данной группе.

Результаты диагностики заносятся в диагностическую карту (см. Приложение № 4)

Диагностическая карта

_____ учебный год (_____ полугодие)

Объединение _____ Уровень _____ Год обучения _____ № группы _____
 Возраст учащихся: _____ ФИО педагога д/о _____

№	ФИО учащихся	Уровень образовательных результатов			Уровень творческой активности			Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер			Средний балл
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1											
2											
3											

Выводы:

Оценка проводится по трехуровневой системе:

Н – низкий уровень освоения программы;

С – средний уровень освоения программы;

В – высокий уровень освоения программы.

Примерный репертуарный план для детей 5-6 лет:

№ п/п	Название произведения	Музыкальный материал	Группа №	Год обучения
1	Детский игровой танец «Лошадки»	П.И. Чайковский «Детский альбом» Игра в лошадки.	1	1
2	«Мышки»	Йоганн Штраус	1	1
3	«Разноцветная игра»	сл. Л. Рубальская, муз. Б. Савельев «Разноцветная игра»	1	1