

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СЕВЕРО-ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 1191



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
по хореографии
КОЛЛЕКТИВ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «АПЕЛЬСИН»

Автор: педагог дополнительного образования

А.С.Новикова

Срок реализации: 7 месяцев
Возраст детей: 3-7 лет

МОСКВА
2016 г.

Содержание программы дополнительного образования

1. Целевая направленность программы	
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Личная концепция автора	4
1.3. Цели и задачи обучения	5
1.4. Планируемые результаты освоения программы	7
1.5. Способы проверки и оценки результативности программы	10
2. Учебный план	14
2.1. Учебно-тематический план первого года обучения	15
2.2. Учебно-тематический план второго года обучения	17
2.3. Учебно-тематический план третьего года обучения	19
3. Содержание программы	
3.1. Содержание программы первого года обучения	21
3.2. Содержание программы второго года обучения	29
3.3. Содержание программы третьего года обучения	40
4. Формы и методы обучения	47
5. Этапы проведения уроки	48
6. Техническое оснащение урока	50
6. Список литературы	52

1.Целевая направленность программы

1.1. Пояснительная записка

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям 3-7 лет.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, которые даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в ДООУ, возрастных особенностях детей.

Данная учебная программа основана на методических разработках А. И. Бурениной по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика», Фёдоровой Г. П. «Поиграем, потанцуем», а также опирается на музыкальные приложения к методическим пособиям Елены Попляновой «Палочки-скаклучки», Елены Железновой «Игры для детей от 2 до 6 лет», Яртовой Л. А. «Пальчиковая гимнастика», Джима Холла «Учимся танцевать». При разработке раздела по партерной гимнастике были использованы материалы из книг Иванова В. А. «Основы хореографии» и Лисицкой Т. С. «Хореография в гимнастике». При составлении программы по джаз танцу третьего года обучения мы ориентировались на методические пособия В. Ю. Никитина («Модерн-джаз танец: методика преподавания»)

1. 2. Личная концепция педагога

Неоценима роль педагога в воспитании, обучении, в формировании танцевальных, культурных, морально-этических и других качеств человека. Педагог должен обладать запасом знаний в области хореографии, педагогики, психологии, медицины, знать возрастные особенности детей, специфику развития интересов и потребностей обучающихся, основы их творческой деятельности, методику поиска и поддержки талантов. Педагог должен развивать творческие способности детей, для этого ему необходимо продумать особую систему упражнений, направленных на развитие творческих способностей учеников.

Кроме этого, важную роль в учебном и воспитательном процессе играет дисциплина. Учитель должен уметь привить учащимся привычку к занятиям,

соблюдению правил гигиены, здорового образа жизни, режима дня, культуры общения и поведения.

Главное в работе с детьми – не давать непосильных нагрузок, следовать дидактическим принципам, от простого к сложному, от известного к неизвестному и т.д. Необходимо учитывать анатомо-психологические особенности детей и следовать им.

Дети во многом берут пример с педагога, поэтому он должен быть всегда опрятным, доброжелательным, ровным в общении со всеми детьми, уметь находить с ними общий язык, и в то же время быть достаточно строгим. Педагог обязан поддерживать свою спортивную форму и при необходимости выполнить танцевальную комбинацию или упражнение. Необходимо следить за новинками литературы, не стоять на месте в развитии своего педагогического мастерства. А главное - педагог должен любить детей, понимать их душевное состояние. Перед занятием следует поговорить с ребёнком об учебе, о личных делах, выяснить готовность к тренировке.

Важно общаться с родителями, знать обстановку в семье, для того, чтобы случайно не травмировать ранимую детскую душу. Педагог должен относиться к каждому ребёнку с уважением, независимо от достигнутых результатов. Важно ставить перед ребёнком посильные задачи, не форсировать его хореографическую подготовку.

1.3. Цели и задачи обучения

Цель программы – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить детей танцевальным движениям.

- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Воспитательные:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья детей.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста – 3,5-7 лет. Это период стремительного формирования и развития психических и физических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни, а также это оптимальный возраст для формирования хореографических навыков, так как в этот период происходит общее развитие ребёнка, закладывается фундамент для приобретения в дальнейшем любых специальных ЗУНов, усвоения различных видов деятельности. Воспитание и обучение в дошкольном возрасте направлено на всё многообразие психических качеств ребёнка и реализуется в соответствующих возрасту видах деятельности – игре, речевом общении, изобразительной,

музыкальной и др. Особенностью этого возраста является повышенная активность и рассеянное внимание. Занятия хореографией позволят дисциплинировать ребёнка, научить фокусировать внимание на выполнении определённых задач, они так же выполняют социально-адаптирующую функцию. Для того, чтобы занятия хореографией проходили плодотворно для данной возрастной категории – необходимо чередовать упражнения обучающие, развивающие, силовые, творческие, игровые.

Данная образовательная программа рассчитана на три года обучения. Курс каждого года обучения предполагает проведение 2-х занятий в неделю. Исходя из календарного года (с 1 октября по 31 мая), количество часов, отведенных для занятий танцевального кружка составляет 64 часа в год .

Группа	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Младшая группа (дети 3-4 лет)	20 минут	2	64 часа
Средняя группа (дети 4-5 лет)	30 минут	2	64 часа
Старшая группа (дети 6-7 лет)	40 минут	2	64 часа

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры как результат возможных достижений.

Планируемые результаты освоения программы – максимальное достижение целевых ориентиров дошкольного образования каждым ребенком по индивидуальному образовательному маршруту.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся социально-нормативные возрастные характеристики развития ребенка на этапах начала дошкольного возраста и завершения дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования к началу дошкольного возраста (к 3 годам):

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия со спортивными и танцевальными атрибутами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение физкультурных и танцевальных атрибутов (мячи, дуги, модули, платочки, деревянные ложки и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в танце и игровом поведении;

- владеет активной речью, включенной в общение, а также начинает осваивать некоторые танцевальные термины, обозначения различных частей тела, может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; стремится к точному и самостоятельному воспроизведению танцевальных движений, появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого, а также явления окружающего мира (например, подражает животным, птицам и т.д.)

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку, исполняя движения выразительно и ярко, эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды спортивных и танцевальных движений.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- ребёнок владеет терминологией классического и джаз танца, может объяснить технику исполнения танцевальных движений.

- ребёнок ориентируется в пространстве, в составе группы может исполнять сложные перестроения во время танца.

-ребёнок исполняет движения в соответствии с темпом и характером музыкального произведения. Следит не только за технической, но и за эмоциональной составляющей танца.

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; На танцевальном уровне это также выражается в умении импровизировать под музыку, создавать несложные танцевальные комбинации из уже изученных танцевальных элементов.

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со

взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

В целом все перечисленные характеристики являются необходимыми предпосылками для перехода на следующий уровень начального образования, успешной адаптации и условиям жизни в образовательной организации и требованиям образовательной деятельности, но степень реального развития этих характеристик и способностей ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования может существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

1.5. Оценка эффективности реализации программы

Оценка эффективности усвоения программного материала происходит на итоговых отчётных занятиях в середине и конце учебного года (в январе и мае), а также во время конкурсных и концертных выступлений учащихся. Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: балетные данные, музыкально-ритмические способности, сценическую культуру.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма). Оценки не фиксируются в документальном виде, но позволяют отслеживать динамику хореографического развития ребёнка педагогом и родителями.

Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки

Параметры	Критерии
Балетные 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
на всех этапах**

параметры	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Балетные данные	Хорошая осанка · Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах)	Не очень хорошая осанка · Выворотность в 2 из 3 суставов · Танцевальный шаг 900	Плохая осанка Выворотность в 1 из 3 суставов · Танцевальный шаг ниже 900 · Низкий подъем

	<ul style="list-style-type: none"> · Танцевальный шаг от 1200 · Высокий подъем стопы · Очень хорошая гибкость · Легкий высокий прыжок 	<ul style="list-style-type: none"> · Средний подъем · Не очень хорошая гибкость · Легкий средний 	<ul style="list-style-type: none"> · Плохая гибкость · Нет прыжка
Музыкально-ритмические способности	<ul style="list-style-type: none"> · Отличное чувство ритма · Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) · нервная · мышечная · двигательная · Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку 	<p>Среднее чувство ритма</p> <ul style="list-style-type: none"> · Координация движений 2 показателя из 3 · Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку 	<ul style="list-style-type: none"> · Нет чувства ритма · Координации движений 1 показатель из 3 · Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
Сценическая культура	<p>Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене</p> <p>создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене <p>Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене · Не может создать сценический образ

2.Учебный план

№ п/п	Наименование предмета	Количество часов в неделю по годам обучения			Конкурсы		Творческий отчёт
		1	2	3	район	город	
1.	Ритмико- гимнастические упражнения	1	1	1	1,2,3	2,3	1,2,3
2.	Упражнения на развитие чувства ритма и музыкальности	0,5	0,5	0,5			
3.	Танцевальные этюды, игры, танцы	0,5	0,5	0,5			
		2	2	2			

	Итого учебных часов в неделю						
--	------------------------------	--	--	--	--	--	--

2.2. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Предмет	Тема	Количество часов		
			общее	теория	практика
1	Ритмико-гимнастические упражнения	Раздел 1: Упражнения для разминки			
		1. Разновидности ходьбы и бега	2	0,5	1,5
		2. Пальчиковая гимнастика	2	0,5	1,5
		3. Общеразвивающие упражнения	2	0,5	1,5
		4. Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	0,5	1,5
		5. Игры и упражнения на ориентировку в пространстве	2	0,5	1,5
		Раздел 2: Партерная гимнастика			

		1. Упражнения для эластичности мышц стопы	2	0,5	1,5
		2. Упражнения на растяжение ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	2	0,5	1,5
		3. Упражнения для разработки выворотности ног	2	0,5	1,5
		4. Упражнения для разработки подвижности тазобедренного сустава	2	0,5	1,5
		5. Упражнения для укрепления брюшного пресса	2	0,5	1,5
		6. Упражнения для развития гибкости позвоночника	2	0,5	1,5
		Раздел 3: Allegro (прыжки)	2	0,5	1,5
		Итого:	24	6	18
2.	Упражнения и игры на развитие чувства ритма и музыкальности		20	5	15
		Итого:	20	5	15

3.	Танцевальные этюды, игры, танцы		20	5	15
		Итого:	20	5	15
	Итого:		64	16	48

2.3. Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Предмет	Тема	Количество часов		
			общее	теория	практика
1	Ритмико-гимнастические упражнения	Раздел 1: Упражнения для разминки			
		1. Разновидности ходьбы и бега	2	0,5	1,5
		2. Пальчиковая гимнастика	2	0,5	1,5
		3. Общеразвивающие упражнения	2	0,5	1,5
		4. Игры и упражнения на ориентировку в пространстве	2	0,5	1,5
		Раздел 2: Партерная гимнастика			
		1. Упражнения для эластичности мышц стопы	2	0,5	1,5

		2. Упражнения для выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.	2	0,5	1,5
		3. Упражнения для развития тазобедренного сустава	2	0,5	1,5
		4. Упражнения для развития танцевального шага	2	0,5	1,5
		5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	2	0,5	1,5
		6. Упражнения для развития гибкости позвоночника	2	0,5	1,5
		7. Упражнения для укрепления плеч и предплечья	2	0,5	1,5
		8. Комплексы партерной гимнастики	2	0,5	1,5
		Раздел 3: Allegro (прыжки)	2	0,5	1,5
		Итого:	26	6,5	19,5
2.	Упражнения и игры на развитие		19	4	15

	чувства ритма и музыкальности				
		Итого:	19	4	15
3.	Танцевальные этюды, игры, танцы		19	4	16
		Итого:	19	4	15
	Итого:		64	14,5	49,5

2.4. Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Предмет	Тема	Количество часов		
			общее	теория	практика
1	Ритмико-гимнастические Упражнения и игры	Раздел 1: Упражнения для разминки			
		1. Позиции рук и ног в джаз танце	2	0,5	1,5
		2. Общеразвивающие упражнения	2	0,5	1,5
		3. Статичные положения корпуса в джаз-танце	2	0,5	1,5
		4. Джазовые упражнения для расслабления корпуса	2	0,5	1,5

		5.Кроссовые ходы	2	0,5	1,5
		Раздел 2: Партерная гимнастика			
		1. Упражнения для освоения grand plies, battement tendus, releve lents	2	0,5	1,5
		2. Упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, releve lent	2	0,5	1,5
		3. Упражнения для освоения battement developpes, положений sur le cou-de-pied	2	0,5	1,5
		4. Упражнения для освоения grand battement jete и port de bras №1	2	0,5	1,5
		Раздел 3: Allegro и turns (прыжки и вращения)	2	0,5	1,5
		Итого:	20	5	15
2.	Упражнения и игры на развитие чувства ритма и музыкальности		20	5	15
		Итого:	20	5	15

3.	Танцевальные этюды, игры, танцы		24	6	18
		Итого:	24	6	18
4.	Итого:		64	16	48

3.Содержание программы

3.1. Содержание программы первого года обучения

Программа обучения предусматривает три раздела: «Ритмико-гимнастические упражнения», «Игры и упражнения на развитие чувства ритма и музыкальности», «Танцевальные этюды, игры, танцы». На каждом уроке осуществляется работа по всем трём направлениям в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени.

Цель первого года обучения: вовлечение детей в мир танца

Образовательные задачи:

- формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков на основе овладения и усвоения хореографического материала;

Развивающие задачи:

- развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма);
- развитие координации движений;
- развитие хореографических способностей;
- развитие эмоциональности и образного мышления;
- развитие психических процессов (внимание, память, мышление).

Воспитательные задачи:

- нравственное воспитание и развитие учеников с учетом их возрастных возможностей и интересов;
 - организация взаимоотношений со сверстниками.

Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения и игры

Цель: развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Основные задачи:

- 1) укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;
- 2) формирование навыков культуры движений;
- 3) развитие навыков ориентации в пространстве;
- 4) развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления), чувства коллективизма;
- 5) воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.

Тема 1. Разновидности ходьбы и бега.

А) Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом».

Б) Марш с высоким подниманием колен.

В) Лёгкий бег на полупальцах, бег с захлестом ног назад, бег с высоким подниманием колен.

Г) Прыжки по 6 позиции ног в продвижении

На данном этапе изучение различных видов ходьбы, бега, прыжков проводится либо стоя на месте, либо в продвижении по элементарным рисункам танца: прямая, круг, квадрат. Каждое движение подаётся в игровой форме. К примеру, лёгкий бег сравнивается с полётом бабочки, шаг на полупальцах с осторожным шагом кошечки, ход на внешней стороне стопы с ходьбой медведя и т.д. К каждому виду хода подбирается музыкальный материал с соответствующим темпом и характером. В данном разделе используются игры из аудиокниги Елены Железновой «Игры для детей от 2 до 6 лет»: «Цапля», «Паровоз», «Бабочки», «Выбирай», «Медведь», «Мы скакали», «Птички», «Мы ногами топ-топ», «Вот лягушки скачут по дорожке», «Побегаем по музыкальному магазину», «В лесу». Используются композиции, в которых можно сочетать сразу несколько видов ходов (песни «Зайка, зайка, попляши», «Как котята тихо, тихо парами идём», «Большие ноги шли по дороге», «Зоосад», «Барышни и солдаты», «Мы скакали, мы скакали, мы немножечко устали», а также осуществлять перестроения в различные рисунки танца (игры «Найди своё место», «Нитка с иголкой», «Топ-топ сороконожка»).

Тема 2. Пальчиковая гимнастика

В данном разделе используется материал из аудиокниги Л. А. Яртовой «Пальчиковая гимнастика»: «Дождик», «Прятки», «Вертушки», «Зеркало», «Молоточки», «Птицы-пальчики», «Играем на рояле», «Пальчики-зайчики», «Пальчики-солдатики» и т.д.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения

Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты головы.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие плеч, вращение локтями (кисти на плечах), круговые движения вытянутыми руками вперёд, назад.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные движения кистями рук, локтевыми суставами.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания; наклоны, повороты вправо и влево.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов: приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы: подъём на полупальцы по 6 позиции, удерживая пятки вместе (releve).

Тема 4 . Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела

Напряжение и расслабление мышц шеи, ног, рук и всего корпуса. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги. Использование игры «Марионетки», во время которой дети работают парами, представляя, что один из них кукловод, а другой марионетка, к марионетке привязаны невидимые ниточки, дёргая за которые кукловод манипулирует различными частями тела другого ребёнка.

Тема5: Игры и упражнения на ориентировку в пространстве

Освоение базовых рисунков танца: круг, линия, колонна, диагональ посредством игр «Найди своё место», «Нитка с иглой», «Гаражи».

Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Тема 1 . Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

— вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;

— развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног (игра «наши пальчики гуляют»);

- вращательные движения стопами внутрь и наружу (игра «моторчики»);
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног (игра «Ловим рыбку», «Бутерброд»);

Тема 2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

Тема 3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени .

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;

Тема 4. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

— поочередный и одновременный подъем ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

Тема 5. Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

— приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);

— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;

Раздел 3. Allegro (прыжки)

Изучение трамплинных прыжков по 6 позиции ног из положения demi plié на месте и с продвижением, прыжок kriss kross с открытием ног из 6 позиции ног во вторую закрытую позицию и обратно, подскоки на месте.

3. 1. 2. Игры и упражнения на развитие чувства ритма и музыкальности:

Цель: Развить у учащихся чувство ритма и музыкальность

Задачи:

- 1) воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;
- 2) обогащение слушательского опыта – включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков («Детский альбом» П.Чайковского, «Бирюльки» М. Майкапара);
- 3) развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое-грустное, шаловливое-спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.).

Работа над формированием чувства ритма ведётся на протяжении всего урока. К примеру, во время круговой разминки, один и тот же ход, либо прыжок детям предлагается исполнить под музыку с различным темпом (например, упражнение «мячики», мячики сначала катятся - дети бегут под быструю музыку, затем мячики подскакивают – дети начинают высоко прыгать под более медленную музыку). На уроках нами также используются ритмические и музыкальные игры, представленные в методических разработках Яхниной Е. З. «Методика музыкально-ритмических занятий с детьми», Ротерса Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» и Елены Поплянской «Палочки-скакалочки».

Варианты игр и упражнений:

1) Игра «Барабан»

Мне купили барабан – БАМ, БАМ, БАМ!

Я на нём играю сам – БАМ. БАМ. БАМ!

Варианты исполнения:

- Проговаривая текст, ритмично хлопать в ладоши или по коленям.
- Хлопать ладошками по полу.
- Хлопать одной рукой по коленям одну фразу, другой рукой вторую фразу.
- Стучать палочками по полу, палочкой о палочку, менять руки с палочками на каждую фразу.
- Ритмично ударять кулачком о кулачок.
- Ударять пальчиком о пальчик.
- Дети ритмично маршируют по залу: на слова «БАМ, БАМ, БАМ!» шлёпают руками по коленям или хлопают в ладоши.

2) Упражнение с ладошками

Одно упражнение делается до тех пор, пока большинство детей не будет выполнять его правильно. Эти упражнения развивают детское произвольное внимание (ребёнок сознательно наблюдает за действиями педагога, контролирует свои действия), координацию движений, моторику рук, двигательную память.

- 4 раза по коленям обеими руками.

- 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши.
- 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
- 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (повторить)
- 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.
- 4 раза в ладоши и т.д.

Выполнять на одном занятии можно не более четырёх комбинаций, чтобы дети не уставали. Чтобы снять напряжение и доставить детям несколько весёлых минут, можно пошутить с ними: на последнюю четверть сделать «рожки», «носик», «ушки», «крылышки» и т. д.

3) Игра «Ножки» (CD Диск из методического пособия Елены Попляновой «Палочки-скакалочки» № 1)

Большие ноги шли по дороге:

Топ-топ-топ...

Маленькие ножки бежали по дорожке:

Топ-топ-топ-топ-топ...

В руки детям даются две палочки. Они должны представить, что это- «ножки». Первые две строчки сопровождаются движениями, которые изображают большие папины шаги. Приговаривать нужно низким голосом, неторопливо. Следующие две строчки-шаги самого малыша. Они более лёгкие и подвижные. Необходимо следить, чтобы движения попадали точно в ритм. Кроме того, данные стихи можно спеть как песню и использовать для отработки различных видов ходов.

3.1.3. Танцевальные этюды, игры, танцы

Цель: Обучить детей точно повторять отдельные танцевальные движения и комбинации за педагогом.

Задачи:

- 1) сформировать навык аккуратного исполнения движения, соотнося его с движениями педагога;
- 2) сформировать навык самостоятельно воспроизводить танцевальный материал без помощи педагога.

3) сформировать навык синхронно и ритмически верно исполнять танцевальные движения.

4) сформировать навык ориентироваться на других участников коллектива при исполнении движений и перестроений.

На данном этапе постановки не включают в себя сложные перемещения в пространстве и ограничиваются элементарной танцевальной лексикой (притопы, хлопки, прыжки, подражательные движения). Каждый год нами используется новый музыкальный материал для небольших танцевальных этюдов и танцев, но среди наиболее полюбившихся детям хочется отметить этюды под песни: «Чижик-пыжик», «У жирафа пятнышки везде», «У тебя, у меня звонкие ладошки», «Как собачку я люблю», «Вот идёт бегемот», «Раз ладошка, два ладошка» и т.д. Этот раздел урока также предполагает проведение различных игр, направленных на отработку определенных двигательных навыков, развитие артистических качеств и образного мышления. Игровой материал частично взят нами из книги американского хореографа Джимма Холла «Учимся танцевать». Игры: «Воздушные шары», «Делай как я», «Осенние листья», «Фабрика игрушек», «Цыплёнок вылупляется из яйца», «Морозная зима», «Фейерверк», «Зоопарк».

3.2.Содержание второго года обучения

Цель второго года обучения: формирование у детей позитивной самооценки, навыков трудолюбия и самодисциплины

Образовательные задачи:

- Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементарных хореографических знаний, изучение нового танцевального материала;

Развивающие задачи:

- развитие чувства ритма и музыкальности посредством контрастных изменений скорости, формы, уровня и направления движений;
- развитие координации движений;
- развитие хореографических способностей;
- развитие эмоциональности и образного мышления;
- развитие психических процессов (внимание, память, мышление).
- Развитие импровизационных качеств

Воспитательные задачи:

- нравственное воспитание и развитие учеников с учетом их возрастных возможностей и интересов;
- организация взаимоотношений со сверстниками.

3.2.1. Ритмико-гимнастические упражнения.

Цель: развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Основные задачи:

- 1) укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;
- 2) улучшить координационные навыки
- 3) укрепить навыки культуры движений;
- 4) развитие навыков ориентации в пространстве;
- 5) развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления), чувства коллективизма;
- 6) воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.

Раздел 1. Упражнения для разминки

Тема 1. Разновидности ходьбы и бега.

А) Различные виды ранее изученных ходов с добавлением движений:

- головы — повороты, наклоны;
- рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;
- с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;

-ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

.Б) Изучение хода в полуприсиде

В) Изучение хода с наклоном корпуса вперед

Тема 2: Пальчиковая гимнастика

На втором году обучения используются музыкально-ритмические танцы-игры с использованием различных предметов и физкультурного инвентаря: «Наших кукол мы берём», «Кружится, кружится лёгкий платок», «Мячики катаем» (из сборников Е. Железновой), «Танец с цветами» (муз. Кауфмана), «Пляска с кубиками» (полька «Ёлка» Б. Волкова), «Танец снежинок» (муз. Этюд №47 ор. К. Черни).

Тема 3: Общеразвивающие упражнения

Упражнения, развивающие гибкость шеи: крест головой, круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: вращательные движения кистями рук и локтевых суставов.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: круговые движения и скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов: приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы: прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками; подъем стоп, не отрывая пяток

от пола; шаг на месте с вытягиванием подъема стопы; приседания, не отрывая пяток от пола;

Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Тема 1:

Сид на пятках, пятки соединены:

- приподнимание двух колен от пола за счет сгибания локтей рук, стоящих за спиной, стопы не отрываются от пола, давление на ахил стопы

Тема 2 . Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении сидя:

- наклоны, из стороны в сторону, вперед, круговые движения в положении «разножка» (ноги раскрыты на максимальную ширину).

- раскрытие и закрытие вытянутых ног

В положении сидя по-турецки:

— подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;

— выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

Тема 3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении сидя:

- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);

— отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Тема 4. Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

— растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

— наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

— виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Тема 5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;

— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;

— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

— упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;

— отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

— наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

— сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);

— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

— упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

Тема 6: Упражнение на развитие гибкости позвоночника

— касание пола справа и слева коленями согнутых, либо прямых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

Тема 7: Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

— подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

— касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);

— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;

— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;

— прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Тема 8. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

Раздел 3: Allegro

Изучение подскоков

Перескок с одной ноги на другую

Рас польки

Рок-н-рольный прыжок

Поджатые прыжки

Прыжок с раскрытием ног в воздухе

3. 2. 2. Игры и упражнения на развитие чувства ритма и музыкальности:

Цель: Развить у учащихся чувство ритма и музыкальность

Задачи:

- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый – умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний);
- через музыкально-речевые игры научиться не только различать ритм, но и слышать сильные и слабые доли в музыкальном произведении.

Варианты игр и упражнений:

1)Игра «Лягушка-хохотушка» (CD Диск из методического пособия Елены Попляновой «Палочки-скакалочки» № 10)

Весёлая лягушка чечётку танцевала
И пузыри пускала по вечерам в реке.
А днём она смеялась, шутила, кувыркалась
И даже умудрялась стоять на голове.

Первые две строчки сопровождаются весёлым постукиванием палочками или ложками восьмыми. Затем, ещё две строчки рисуем в воздухе палочками «пузыри-кружочки». Следующие две – снова постукиваем палочками. И в заключении стихов, стучим обеими палочками одновременно о стол или колени то одним концом, то другим. А в конце резко наклоняемся вперёд, вниз головой, руки с палочками поднимаем вверх. Данную игру можно также проводить при помощи хлопков и с использованием дополнительных танцевальных движений.

2) Игра «Шла коза на каблуках» (CD Диск из методического пособия Елены Попляновой «Палочки-скакалочки» №20)

7) Шла коза на каблуках. Ах! Ах! Ах! Ах!
В модных красных сапогах. Ах! Ах! Ах! Ах!
По дорожке: цок-цок-цок, чок, чок, чок, чок.
Поломала каблучок. Ох!

2. Вот коза на одной ножке прыг-скок, прыг-скок.

Поскакала по дорожке, прыг-скок, прыг-скок.

Зацепилась за сучок, чок-чок, чок-чок.

Вновь сломала каблучок, Ох!

3. Вот коза сняла сапожки, так-так, так-так.

Побежала по дорожке, так-так, так-так.

Стала прыгать высоко. Их-вох! Их-вох!

Как без каблуков легко! Их-вох! Их-вох!

Вариантов этой игры может быть несколько. Первый с палочками, в сопровождении стихов. Начальные четыре строчки исполняются вместе с «шагами» палочек. (по четыре шага на каждую строчку) На слова «Ах!» - удары палочек друг о друга. В следующих строчках стучим восьмыми длительностями. На возглас «Ох!» - удар палочками и остановка. Следующие четыре строчки сопровождаются «прыжками» одной из палочек. Затем три строчки читаются со скользящим движением одной палочки о другую. На возглас «Ох!» - удар палочками и остановка. Дети кладут палочки на пол. Далее четыре строчки сопровождаются переменными шлепками ладошек по коленям (восемь шлепков на одну строчку.) Последние четыре – сопровождаются ударами обеих ладошек по коленям. При этом ладошки высоко подбрасываются вверх. Нужно следить, чтобы движения выполнялись точно, под ритм стихов.

3) Упражнение «Слушай сильную долю».

После прослушивания музыки педагог обращает внимание детей на то, что сильные и слабые звуки чередуются равномерно. На сильную долю такта дети хлопают в ладоши, на слабую топают ногой. Затем они делятся на две группы: на сильную долю стучит барабан, на слабую- звучит погремушка.

4) Упражнение «Мячики» (Л. Шитте. Этюд)

Дети стоят по кругу, руки на поясе.

1-я фраза. Хлопки.

2-я фраза. Притопы.

3-я фраза. Хлопки.

4-я фраза. Шлепки по коленям.

5) Упражнение «Веселые четверки»

И.П.: дети делятся на группы по четыре человека и встают в свою четверку, образуя фигуру ромба. Ведущий четверки стоит спиной к своей группе, а остальные ее участники повернуты лицом к спине ведущего.

С началом звучания ведущий начинает воспроизводить ритмический рисунок на ложках под музыку веселого быстрого танца, а остальные участники четверки повторяют ритм хлопками за своим ведущим. Когда ведущему надоест его роль, он поворачивается вправо или влево и отдает роль ведущего соседу. Четверка перестраивается под нового ведущего.

3.2.3. Танцевальные этюды, игры, танцы

Цель: Научить детей воспроизводить танцевальные движения точно, музыкально и без подсказки педагога

Задачи:

- сформировать навык соотносить движение с характером и ритмом музыкального произведения;
- сформировать умение создавать образ, передавать эмоциональную составляющую танца или образа, заданного игрой;
- сформировать импровизационные качества (в том числе, умение импровизировать с предметами).

Репертуар второго года обучения предполагает постановки с более сложной танцевальной лексикой и использованием большего количества рисунков танцев и перемещений. На данном этапе нередко постановки с использованием различного реквизита (листья, куклы, платки, мячи, обручи), а также танцы, в которых ребята взаимодействуют друг с другом в парах.

Танцевальные игры из книги Джима Холла «Учимся танцевать»: «Ракета», «Чувства» (изображение в танце различных эмоций), «Кукловоды» (дети за невидимые ниточки управляют движениями отдельных частей тела своих партнеров), «Зернышко» (изображение различных этапов жизни ростка).

3.3.Содержание третьего года обучения

Цель: Раскрытие творческих способностей детей.

Образовательные задачи:

- обучить и отработать основные танцевальные движения, приёмы; изучить новые танцевальные рисунки и построения; приобщить к работе с предметом;

Развивающие задачи:

- развить личностные природные данные детей, эмоциональные и характерные особенности; чувство ритма, внимание, память; совершенствовать физические способности; сформировать сценическую культуру поведения;

Воспитательные задачи:

- воспитать у детей любовь к хореографическому искусству, чувства собственной значимости и уникальности; координировать образную выразительность; привить навыки самостоятельной работы.

3.3.1. Ритмико-гимнастические упражнения

Цель: Изучить базовые разминочные и танцевальные элементы, характерные для техники джаз танца, включающие основные приемы (Isolation, Polizentrik, Multiplication)

Задачи:

- освоить упражнения на Isolation – изоляция (обособленные движения отдельных частей тела).
- освоить упражнения на Polizentrik – многоцентрика, оппозиция различных частей тела.
- освоить упражнения Multiplication – мультипликация (соединение последовательных фаз движения на jazz steps – джазовых шагах);
- освоить танцевальные движения на различных Jazz levels – джазовых уровнях (упражнения, перекаты, простые падения на полу лёжа и сидя, в глубоком приседании, на коленях, стоя);
- освоить джазовые принципы продвижения в пространстве (Jazz locomotors)

Раздел 1. Упражнения для разминки

Тема 1. Основные позиции рук и ног в джаз танце.

Изучение 1, 2, 3, 4 закрытых и открытых позиций ног в джаз-танце

Изучение 1,2,3 позиции рук

Тема 2. Общеразвивающие упражнения

Изолированные движения головой: sundary (вытягивание шеи вперед-назад, из стороны в стороны плавно и с акцентами), sundary крестом (акцент вперед, в сторону, назад, в сторону), sundary по кругу.

Изолированные движения плечами: twist (руки во второй позиции, скрутка плечевого сустава вперёд и возвращение в исходное положение)

Изолированные движения корпусом: contraction, release (растягивание грудной клетки вперёд и назад при сохранении неподвижности плеч и бёдер), изолированное перемещение корпуса из стороны в сторону.

Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя в demi plie по второй закрытой позиции ног (вперед – назад, из стороны в сторону, крест).

Изолированная работа ног, стоп в положении стоя (упражнение battement tendu по первой закрытой и открытой позиции ног с работой стопы --flex и point, изучение понятий prance, pas tortilla, catch step, упражнение «гармошка»).

Тема 3: Статичные, стретч положения корпуса в джаз танце.

Проучивание положений: flat back вперед из положения стоя, side stretch, drop, deep body bend. Изучение небольших комбинаций с сочетанием данных положений.

Тема 4: Упражнения джаз танца на расслабление корпуса

Проучивание движения body roll (roll up, roll down) отдельно и в комбинациях с статичными положениями корпуса. Освоение понятия swing (свободное раскачивание корпуса и различных частей тела). Изучение различных видов волн корпуса в положении стоя и в продвижении.

Тема 5: Кроссовые ходы

- связующие шаги (dagage, pas chasse);
- приставной шаг с twist корпуса
- шагов примитива (catch step, flat step и шаги на его основе);
- вращения (подготовка к tours, вращение на двух ногах);
- прыжки (jump, leap, hop).
- ход pas de bourre
- ход с различными видами волн корпуса

Раздел 2: Упражнения в партере, подготавливающие к экзерсису классического танца у палки

Тема 1. Подготовительные упражнения для освоения *grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés*

Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног.

Battements tendus

в положении на спине по I позиции ног

— в сторону;

— вперед на 15° — 25° ;

в положении на животе по I позиции ног

— в сторону;

— назад на 15° — 25° .

Battements tendus jetés

в положении на спине по I позиции ног

— в сторону;

— вперед на 25° , 45° ;

в положении на животе по I позиции ног

— в сторону;

— назад на 25° , 45° .

Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения *Demi rond en dehors, en dedans; relevés lents*

Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине, животе из I позиции ног на 25° , 45° .

Relevés lents в положении на спине по I позиции ног

— в сторону;

— вперед на 45° , 90° ;

в положении на животе по I позиции ног

— в сторону;

— назад на 45° .

Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения *Battements développés, положений sur le cou-de-pie, passé.*

Положение *sur le cou-de-pied* в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди).

Положение *passé* в положении на спине по V позиции ног (у колена).

Battements développés в положении на спине по V позиции ног

— в сторону;

— вперед на 90°.

Тема 4. Подготовительные упражнения для освоения *grand battements jetés, port de bras № 1*

Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног

— в сторону;

— вперед на 90°;

в положении на животе по I позиции ног

— в сторону;

— назад на 45°, 90°.

Port de bras № 1 в положениях на спине и сидя по I позиции ног.

Тема 5. Комплекс упражнений партерной гимнастики

Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).

Раздел 3. Allegro, turns (прыжки и вращения)

Прыжки по 6 позиции по точкам вокруг себя, изучение прыжка *tan sote, pas assamble*, вращение *tour chaines*.

3.3.2. Игры и упражнения на развитие чувства ритма и музыкальности.

Цель: Формирование чувства ритма и музыкальности, формирование теоретических знаний о структуре музыкального произведения

Задачи:

- 1) развитие у учащихся звуковысотного, ладового чувства, динамического, тембрового слуха, рече-двигательной координации,
- 2) развитие навыков элементарного импровизационного движения.

3) формирование навыка различать метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных); различать 2-3 частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;

4) развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

Варианты игр и упражнений.

1) Ритмические импровизации.

Дети сидят полукругом. Педагог задает ритм хлопками. По сигналу все дети хлопают в ладоши в заданном ритме, по сигналу останавливаются.

2) Перемена ритма.

По сигналу дети хлопают в одном ритме, затем ритм меняется на более быстрый или на более медленный.

3) Каждому свой ритм.

Группа делится на несколько команды. Включается мелодия. Каждой команде нужно прохлопать мелодию в своем ритме (целыми, четвертными, восьмушками и т.д.), а затем все команды прохлопывают свой ритм одновременно друг с другом.

4) Раз, два, три, повтори!

Взрослый задает хлопками ритмическую фразу, которую дети повторяют «звучащими жестами»: хлопками, притопами, шлепками, щелчками и т. д.

5) Упражнение «Козлик»

Серенький козленок, маленькие рожки,

Поиграй, пожалуйста, для ребят на ложках.

Будешь козлик ты играть,

А мы станем повторять.

Будешь козлик ты играть, а мы станем повторять!

(ребенок – козлик играет на ложках ритмический рисунок, а затем дети отхлопывают заданный ритм ладонями). Затем ребенок-козлик выбирает ребенка, протягивает ему ложки и говорит:

Будешь ты теперь козленком,
Поиграй на ложках звонко!

6) Упражнение «Вопрос – ответ»

И.П.: дети стоят в парах друг против друга в произвольном порядке. Один будет «задавать вопрос», отстукивая ритм на музыкальном инструменте (с помощью ложек, либо хлопков), а другой таким же способом на него отвечать. Соло каждой пары ограничивается рамками музыкальной фразы. Начало следующей фразы – сигнал смены солиста.

7) Упражнение «Найди пару»

И.П.: дети стоят в парах друг против друга в произвольном порядке; договариваются, кто из них будет ведущим, а кто ведомым.

В течение игры характер музыки меняется. С началом звучания мелодии ведомый закрывает глаза и протягивает вперед руки. Ориентируясь на характер мелодии ведущий берет партнера за руки и водит его в различных направлениях. манипулирует его движениями .

По сигналу педагога ведущие меняют своих партнеров. Ведомые с закрытыми глазами стоят на месте и ждут, когда их найдут новые партнеры и поведут под музыку. При повторе игры партнеры в паре меняются ролями.

3.3.3. Танцевальные этюды, игры, танцы.

Цель: Постановка массовых танцев.

Задачи:

- сформировать умение синхронно и ритмически верно исполнять сложные танцевальные комбинации, простейшие акробатические элементы.
- сформировать умение работать в паре или группе
- сформировать умение создавать образ, передавать эмоциональную составляющую танца.

- научить детей предлагать собственные идеи по постановке танца и созданию образов, свои варианты движений.

В постановках данного этапа обучения активно используются элементы классического джаза и стиля джаз-модерн. При постановке танца педагог нередко обращается к детям с просьбой самостоятельно придумать вариант движения или позы, взаимодействия с партнёром по танцу. Если это сюжетный танец, педагог просит детей предложить свой вариант развития сюжета.

4. Формы и методы обучения

Формы организации деятельности занимающихся.

Используются групповая форма, а также работа с частью коллектива.

Формы проведения занятий.

- учебное занятие;
- открытое занятие;
- беседа;
- игра;
- экскурсия;
- музыкальное соревнование;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс;
- фестиваль.

Методы:

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе музыкального или художественного произведения.
2. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов.
3. Практический – это упражнения, тренинг, репетиции.

К практическим методам хореографии можно отнести следующие методы:

1. Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды.
2. Метод расклада.
3. Метод повторения.
4. Метод коллективного творчества, обуславливающийся следующими задачами:
 - проработка и закрепление пройденного и программного материала;
 - раскрытие индивидуальности учащихся коллектива через творческое самовыражение;
 - воспитание художественного вкуса;
 - создание хореографических композиций;
 - воспитание целеустремлённости, доброжелательности, уважения; коммуникативных навыков внутри коллектива;
 - выявление и развитие способностей среди учащихся;
5. Метод объяснения.
6. Метод ускоренного замедления.
7. Метод заучивания

5. Структура построения урока

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Основные части	Основные задачи	Основные средства	Методические особенности
<i>Подготовительная</i>	Организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния; умеренное разогревание организма	Строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др.	Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.
<i>Основная</i>	Развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов;	Упражнения на силу, растягивание и расслабление; хореографические упражнения; элементы современного ритмического танца; танцевальные композиции; постановочная работа.	На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в

	отработка композиций		конец – отработка знакомого материала.
<i>Заключительная</i>	Постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов.	Спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.	На эту часть отводится 5-10% общего времени. Проводится краткий анализ достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Занятия хореографией делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

1. Обучающие занятия. На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.
2. Закрепляющие занятия. Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет

повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.
4. Постановочные занятия. На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.
5. Импровизационные занятия. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Для всех видов занятий обязательными являются вышеперечисленные структурные части занятия.

6. Техническое оснащение занятий

Важную роль в обеспечении качества учебно-тренировочного процесса имеют:

- специальное оборудование (ковры для занятий, фортепиано, станок для хореографии, настенные зеркала),
- инвентарь (обручи, скакалки, мячи, кубики, обручи, платки, деревянные ложки, палочки).
- технические средства обучения (звуковое оборудование, диски, видео оборудование).

Список литературы

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — Издание переработанное и дополненное в соответствии с ФГТ— СПб.: ЛОИРО, 2012. - 220 с.
2. Железнова Е. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - М.: «Детство-Пресс», 2013. – 30 с.
3. Железнова Е. Тюк-тюк, кулачок (дети 2-4 лет). – М.: «Карапуз» , 2010 – 64 с.
4. Иванов В. А. Основы хореографии. - М., 2002.
5. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике.- М.,1984.
6. Никитин В. Ю. Модерн – джаз танец: этапы развития, методика, техника. – Москва: Изд-во «ГИТИС», 2000.
7. Фёдорова Г. П. Поиграем-потанцуем.- М:Детство-пресс, 2002. – 48 с.
8. Холл Дж. Учимся танцевать. Весёлые уроки танцев для дошколят.- М.:АСТ:Астрель,2009.-184 с.
9. Яртова Л. Пальчиковая гимнастика. – М.: ООО «СиДи Мир», 2007.

10. Яхнина Е.З. Методика музыкально-ритмических занятий с детьми, имеющими нарушения слуха: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Б.П. Пузанова. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 272

РАССМОТРЕНО
на ШМО дошкольного
образования
Руководитель

Ковалева О.Г.
Протокол № _____
от «___» _____ 201__ г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель НМС

Е.В. Меркель
Протокол № _____
от «___» _____ 201__ г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора
ГБОУ Школа № 1191

Шарапова О.В.
«___» _____ 201__ г.

