

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»**

**Принято решением
педагогического совета
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.**

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ от 10.10.2023 г. № 214-ОД
Заведующий МАДОУ «Детский сад «Колосок»
_____ Т.А. Воронова

**Дополнительная общеобразовательная
программа художественной направленности
«БУСИНКИ»
для детей 4 -7 лет
(срок реализации один год)**

Пояснительная записка

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: прыгать, бегать и танцевать. Еще в раннем возрасте, крутясь у зеркала в своей комнате, они представляют, как будут выступать на большой сцене. Возникает желание красиво двигаться и танцевать “по-взрослому”. Претворить в жизнь мечту ребенка помогут занятия хореографией в системе дополнительного образования. Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Танец – незаменимое действенное средство в решении этой задачи, важнейшее звено в создании новой эффективной образовательно-воспитательной системы. Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус обучающегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями (на утренниках) являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Целостное развитие ребенка, формируется средствами музыки и хореографических движений.

Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства в перспективе.

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ, ориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей. В обществе возникла насущная потребность в совершенствовании системы дополнительного образования, которая бы формировала разностороннюю

творческую личность ребенка, брала свое начало в периоде дошкольного детства и одновременно была ориентирована на духовное совершенствование человека. Одной из потребностей этого периода является обновление содержания и методики образовательной деятельности в строгом соответствии с изменяющимися социально-экономическими, политическими, нравственными и культурными ориентирами в жизни общества, а также возможностями конкретных учреждений и детских объединений дополнительного образования. Хореографическое образование, опирающееся на новое содержание и методику, комплексный и многожанровый характер воспитания пластической культуры подрастающего поколения – это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом.

Известный отечественный психолог Л.С. Выготский подчёркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов “при посредстве собственного тела”. Следовательно, с его богатой образно-художественной движенческой системой может играть и, безусловно, играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества. Развитие детского творчества – обязательное условие активного прогресса креативных качеств личности.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребёнка:

- способствует мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку, устраняет недостатки физического развития; укрепляет здоровье;
- формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-ритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- пластическими средствами и мимикой выражает разнообразную гамму чувств и настроений; даёт правильное направление развитию многообразия эмоциональных проявлений, гуманистических чувств, стремлению к сотрудничеству и положительному самоутверждению;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремлённость;
- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;
- воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство коллективизма;

Таким образом, именно эти функциональные особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей. Образовательная программа дополнительного образования детей художественно-эстетической направленности «В вихре танца» актуальна, так как она предоставляет возможность раскрыть и развивать танцевальные способности обучающихся

посредством музыки и танца. В ходе постановочной работы обучающиеся осваивают музыкально-танцевальную природу искусства, анализируют художественное содержание движения и их комбинаций, раскрывают чисто технические особенности движений и поз. У детей развивается воображение, ассоциативная память, инициатива, в результате чего складывается подготовка к концертным номерам и сценической практике.

Основные концептуальные подходы педагога в работе с детьми во многом определяют специфику содержания программы, её цели, задачи, структуру, принципы, методы и приёмы, соотношения часов по тем или иным разделам.

Образовательная программа «Бусинки» модифицированная, разработана на основе образовательной программы педагога дополнительного образования МБОУ ДОД "Центр детского творчества" города Мичуринска Сапанюк О.В.

Цель:

Целостное развитие ребенка, формирование средствами музыки и хореографических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности .

Задачи:

№	Год обучения	Задачи по годам обучения		
		Обучающие	Развивающие	Воспитательные
1.	I этап	<p>Формировать навыки хореографической пластики, музыкального ритма, развитие творческих способностей, умение воплощать музыкально - двигательный образ.</p> <p>Познакомить с основами классического танца.</p> <p>Научить основам образно-игровой партерной гимнастики.</p> <p>Познакомить с основами русского народного танца.</p>	<p>Развить танцевальные способности и чувство ритма.</p> <p>Развить элементарные пространственные представления, ориентации обучающихся в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков-фигур.</p>	<p>Воспитать вежливость и дисциплинированность.</p>

		<p>Познакомить с понятиями: линия, диагональ, колонна, круг.</p> <p>Научить исполнять шаги (с носка, на полупальцах), бег, подскоки, прыжки.</p> <p>Научить исполнять под музыку предлагаемые педагогом этюды</p>		
2.	II этап	<p>Совершенствовать умения и навыки классического танца. Познакомить с основами эстрадного танца.</p> <p>Научить технике выполнения элементарных форм партерной гимнастики на середине зала (стрейчинга).</p> <p>Научить владению своим телом и техникой исполняемых танцевальных элементов.</p> <p>Научить элементарным танцевальным движениям (боковой галоп, движения парами, притоп одной ногой и т.д.)</p>	<p>Развивать музыкальные способности ребенка.</p> <p>Развитие художественного и эстетического вкуса. Развить уверенность в себе.</p> <p>Развитие репродуктивного и продуктивного воображения, фантазии, творческих способностей.</p>	<p>Воспитать трудолюбие и прилежность.</p> <p>Воспитать вежливость и аккуратность.</p>
3.	III этап	<p>Познакомить с основами современной хореографии.</p>	<p>Развить художественно-эстетический вкус.</p> <p>Развить наглядно-</p>	<p>Воспитать умение уважать свой труд и труд окружающих.</p>

	<p>Совершенствовать знания, умения и навыки классического, народного (ритмичный бег, подскок с ноги на ногу, шаг польки, полуприседания и т.д.) эстрадного танцев.</p> <p>Научить технике актерского мастерства.</p> <p>Научить самостоятельному творческому осмыслению хореографического материала.</p>	<p>образное и ассоциативное мышление.</p>	<p>Воспитать пунктуальность.</p>
--	---	---	----------------------------------

Отличительная особенность программы «Бусинки» в доминантной основе классического танца, комплексном подходе к обучению, использовании наряду с общеизвестными методами инновационных методов и приёмов. Программа опирается на новейшие современные и зарубежные педагогические идеи: «фьюжена» (сплав нескольких видов пластических направлений), «тьютерства» (практического «сотворчества» педагога и воспитанников – «нога в ногу», «рука в руку», не «над воспитанниками, а вместе – рядом с ними»).

Стержневая специфика программы, её основная художественно-эстетическая направленность – эстрадно-сценический танец с элементами свободной (тематической) пластики, пантомимы и гротеска.

Основной акцент в хореографической работе с воспитанниками делается на освоение классического экзерсиса, современных танцевальных направлений, русской танцевальной культуры.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 7 лет. Обучение осуществляется во время групповых занятий. Учебный курс 1 года обучения - 36 часов (2 раза в неделю по одному занятию, длительностью 20 минут для детей 4-5 лет; длительностью 25 минут для детей 5-6 лет; длительностью 30 минут для детей 6-7 лет).

Основная форма обучения – обучающие и развивающие занятия в группах.

Дополнительная форма работы – индивидуальные задания для творчески одаренных и отстающих детей, постановка концертных номеров, консультации педагога с родителями и детьми.

Этапность в обучении является «ступенчатой» формой организации образовательного процесса и отвечает дидактическому принципу доступности и последовательности.

Каждый этап отличается по целям, задачам, организации, содержанию, методике обучения, степени индивидуализации подходов и совпадает с годовыми циклами учебно-воспитательного процесса.

1. Начальный (подготовительный) этап.

Основное внимание уделяется раскрытию и развитию танцевальных способностей детей, заложенных в них природой. Учитывая возраст детей, многие задания предлагаются в форме игры. Даются основы партерного экзерсиса, классического танца, основы эстрадного танца. Изучаются основные принципы движения, вырабатывается выносливость, отрабатывается выразительность движения, используя игровой метод, даются основы импровизации и актерского мастерства.

Осваиваются азы ритмики, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков-фигур, мимического экзерсиса, общеукрепляющих упражнений, так необходимых на этом этапе развития ребёнка. При этом надо учитывать, что дети младшего возраста быстро устают от физических нагрузок. Из-за слабости мышц спины они не способны долго удерживать корпус в подтянутом положении. Педагог должен обратить внимание на укрепление и развитие мышц. Способности у детей младшего дошкольного возраста быстро развиваются посредством упражнений, и этот возраст является благоприятным для занятий танцем.

Занятия на начальном этапе обучения не имеют жестко зафиксированной структуры, и план занятия зависит от конкретной темы и содержания. Занятие строится примерно по одному плану. Первая половина проходит по обычной схеме: занятие на середине зала (партерный экзерсис) не более 6 минут. Затем идет работа в диагоналях (комбинации для растяжки ног), стрейч элементы в парах. Вторая половина отводится на изучение танцевальных комбинаций и исполнение их под музыку.

Разумеется, занятие выстраивается с учетом способностей и физических данных учащихся, чередуются физические нагрузки на определенные группы мышц и связок. Обычно не все дети обладают равными физическими и танцевальными способностями. В том случае, если один или несколько обучающихся отстают, вся группа повторяет движения дополнительно. Если и после этого у какого-то воспитанника что-либо не получается, то он всегда может позаниматься дополнительно с педагогом или другим учащимся, выступающим в этом случае в роли инструктора, т.е. используется принцип «взаимообучения».

Необходимо добавить, что насыщенность занятия может варьироваться педагогом в зависимости от состояния настроения воспитанников, т.к. трудная и, порой, утомительная работа над собой должна все-таки приносить радость ребенку.

2. Развивающий этап.

Этап включает в себя сумму приобретенных детьми всех знаний и навыков, необходимых для изучения движений, построение более усложненных композиций. Кроме того, обучающиеся большую часть учебного времени продолжают заниматься тренажем. Усложняется работа над отдельными группами мышц, классический экзерсис, а также работа на середине зала и элементы растяжек. Вводятся занятия по изучению основ классического танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют координации движений. На основе школы классического танца воспитанники приобретают навыки современной хореографии.

На развивающем этапе дети осваивают спортивные элементы, которые в дальнейшем становятся украшением танцевальных номеров.

Задания на импровизацию (упражнения, этюды, экспромты на заданную и свободную тему) дают возможность ярко выразить свои мысли детям.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста педагог ориентируется на возрастающую потребность самовыражения в совместной деятельности.

3. Этап творческого совершенствования.

На этом этапе обучающиеся оттачивают основы школы классического танца, импровизируют более сложный материал, изучают концертные номера и совершенствуют навыки актерского мастерства. Проходят специальные тренинги на развитие внимания, тренировку памяти, мышления и воображения, умение перевоплощаться. При постановке номеров каждый обучающийся четко знает свою роль в танце, свое выражение, любая поза или рисунок – все оправданно и работает на одну задачу. На постановочном этапе ребенок выразителен, энергичен, технически подготовлен, для изучения и овладения разнообразных движений (ритмичный бег с высоким подъемом ноги и подскоков с ноги на ногу до шага польки, полуприседания и т.д.)

В работе с воспитанниками старшего дошкольного возраста увеличивается количество физических и эмоциональных нагрузок.

Итоговой деятельностью на каждом этапе является постановка танцевальных номеров.

Танец, поставленный на основе движений, изученных на занятиях, способствует лучшему усвоению материала, помогает развитию артистичности. Все танцы для исполнения их обучающимися становятся

художественными и доступными, близкими и понятными по содержанию, отвечают возрастным и танцевальным возможностям обучаемых. Техническое усложнение танца допускается в случаях работы с одаренными воспитанниками.

Приёмы и методы обучения

Методы и приёмы обучения, используемые в хореографической работе с воспитанниками, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

Кроме того, в методическом арсенале педагога есть методы с ярко выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приёмы, в которых преобладает хореографическая составляющая (постановочные и исполнительские).

Хореографы-практики хорошо понимают, что такое разделение методического инструментария часто носит теоретический характер.

Эффективность таких методов-приёмов в разно- и многообразии, в неожиданных комбинационных сочетаниях, в органичном переплетении, в их комплексном воздействии с активным включением в работу как можно большего числа анализаторов-рецепторов воспитанника. Тогда они задействуют, возбуждают наибольшее количество мыслей, чувств и эмоций воспитанника, тем самым творчески иницируя, активизируя его к самостоятельным поступкам-действиям.

Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- подражание образам окружающей действительности;
- приём тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой приём;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- беседа;
- анализ и обсуждение;
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- приём раскладки хореографического па;
- приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации;

Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское сотворчество;
- соревновательность и переплясность
- использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор;

- комплексный приём обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;
- музыкальное сопровождение танца как методический приём;
- хореографическая импровизация;
- приём художественного перевоплощения.

Кроме того, в работе с воспитанниками очень эффективен и психолого-педагогический метод:

- приём педагогического наблюдения;
- проблемного обучения и воспитания;
- приём индивидуального, дифференцированного подхода к каждому воспитаннику;
- приём воспитания подсознательной деятельности;
- приём контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация);
- педагогическая оценка исполнения воспитанником танцевальных упражнений.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Работа первого этапа предполагает контроль во время творческих показов внутри группы, открытых занятий для родителей и педагогов.

Работа по данной программе предполагает проведение в конце года зачетов в виде отчетного концерта.

По окончании обучения ребенок должен:

№	Этапы обучения	Знать	Уметь
1.	4–5 лет	позиции ног и рук, расположение у станка и элементы (комбинации) классического танца; место нахождения восьми точек в танцевальном зале; основы образно-игровой партерной гимнастики; основы русского народного танца; основы образно-игровой партерной гимнастики.	выполнять основные элементы классического танца; выполнять основные элементы русского народного танца; выполнять основы образно-игровой партерной гимнастики; правильно держать спину и руки; исполнять шаги, бег, подскоки; исполнять под музыку,

			<p>предлагаемые педагогом этюды;</p> <p>выполнять любые отработанные задания в присутствии зрителя (с показом педагога);</p> <p>координировать движения рук и ног;</p> <p>различать понятия круг, линия, колонна, легко перестраиваться;</p> <p>уметь равнять и держать интервалы;</p> <p>стойко переносить физическую нагрузку.</p>
2.	5–6 лет	<p>терминологию; позиции ног и рук, основные элементы (комбинации) классического, народного, эстрадного танца.</p> <p>научить технике выполнения легких форм партерной гимнастики на середине зала (стрейчинг).</p>	<p>правильно стоять у станка и выполнять основные элементы (комбинации) классического, народного эстрадного танца как у станка, так и на середине зала;</p> <p>выполнять партерную гимнастику (стрейчинг);</p> <p>владеть своим телом и техникой исполняемых танцевальных элементов;</p> <p>принимать участие в танцевальном номере;</p> <p>исполнять групповые номера;</p> <p>выдерживать нагрузку урока;</p> <p>уважать свой труд и труд окружающих;</p> <p>исполнять элементарные комбинации элементы на середине зала и в парах.</p>
3.	6–7 лет	<p>терминологию; основы современной хореографии.</p> <p>технику актерского мастерства.</p>	<p>владеть техникой исполняемых танцевальных элементов классического, народного, эстрадного и современного танцев;</p> <p>владеть техникой актерского мастерства;</p> <p>легко усваивать новый материал;</p> <p>применять знания, умения,</p>

		навыки, полученные на занятиях, в работе над танцевальными композициями; умело общаться с товарищами.
--	--	--

Во время обучения дети должны получить представления о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца - это совершенство движения и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

Подведение итогов реализации образовательной программы «Весёлый каблучок» осуществляется в виде открытых занятий, концертных выступлений. Результаты обучения первого этапа предполагает контроль знаний, умений и навыков во время творческих показов внутри группы, открытых занятий для родителей и педагогов.

По окончании второго и третьего этапа обучения предполагается проведение в конце года зачетов в виде отчетного концерта.

Учебно-тематический план 4 - 5 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Введение в образовательную программу	1
2.	Азбука танцевального движения	5
3.	Танцевальные игры	5
4.	Основы образно-игровой партерной гимнастики	5
5.	Основы русского народного танца	4
6.	Работа над танцевальными композициями	5
7.	Подготовка к концертной деятельности	5
8.	Итоговое занятие	6
	Итого:	36

Учебно-тематический план 5 - 6 лет

№	Тема	Кол-во часов

1.	Вводное занятие.	1
2.	Танцевальная азбука.	8
3.	Элементы эстрадного танца.	4
4.	Усложнение формы партерной гимнастики на середине зала (стрейчинг).	3
5.	Классический экзерсис.	5
6.	Элементы народного танца	8
7.	Работа над танцевальными композициями	3
8.	Подготовка к концертной деятельности.	3
9.	Итоговое занятие	1
	Итого:	36

Учебно-тематический план 6 - 7 лет

№	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие.	2
2.	Танцевальная азбука.	8
3.	Классический экзерсис.	4
4.	Элементы современной хореографии.	4
5.	Работа над танцевальными композициями.	3
6.	Актерское мастерство.	9
7.	Подготовка к концертной деятельности.	3
8.	Итоговое занятие.	3
	Итого:	36

Содержание программы 4 – 5 лет

Тема 1. Введение в курс (вводное занятие).

- Задачи и содержание учебного материала первого года обучения.

Правила безопасности работы на середине зала.

- Беседа о музыке и пластике движения.

Начальная диагностика.

Тема 2. Азбука танцевального движения.

Теория

Знакомство с техникой выполнения танцевальных движений.

Практика

- Занятие на середине зала

- Ходьба с носка

- Ходьба на полупальцах

- Ходьба с высокими коленями

- Работа в диагоналях

- Упражнения для головы

- Упражнения для плечей
- Упражнения для кистей рук
- Упражнения для верхнего мышечного пояса
- Упражнения для нижнего мышечного пояса.

Тема 3. Танцевальные игры.

Теория

Знакомство с музыкальными играми.

Практика

Образное воплощение разнообразных тем в музыкально-пластических игровых задачах:

- «Кривое зеркало»
- «В мире животных»
- «Лесной оркестр»

Тема 4. Основы образно-игровой партерной гимнастики.

Теория

Изучение основ образно-игровой партерной гимнастики.

Практика

Отработка партерной гимнастики:

- Складка
- Стрелка
- Березка
- Кошка
- Коробочка
- Лягушка
- Мостик
- Уголок
- Петушок
- Ежик
- Упражнения для пресса

Тема 5. Основы русского народного танца

Теория

Беседа о народном танце. Основные движения народного танца.

Практика

- Постановка корпуса
- Изучение позиций ног
- Изучение позиций рук – 1, 2, и на талии.
- Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед, притоп – удар всей стопой.
- Хлопушки в ладоши, по бедру.

Тема 6. Работа над танцевальными композициями

Теория

- Изложение сюжета (замысла) танца, характеристика героев, техника исполнения танцевальных элементов в образах героев, импровизация.

Практика

Отработка техники исполнения танцевальных элементов в образах героев, импровизации в танцах:

- "Куклы - неваляшки"
- "Козлятушки-ребятушки"
- "Скакалка"

Тема 7. Подготовка к концертной деятельности

Теория

Техника исполнения танцевальных композиций.

Практика

Отработка танцевальных композиций

- "Куклы - неваляшки"
- "Козлятушки - ребятушки"
- "Скакалка"

Работа над элементами: повороты, прыжки. Работа с атрибутами (зонтик, скакалка, хвостики), актерское мастерство, рисунком композиции.

Тема 8. Итоговое занятие

Итоговая диагностика.

Содержание программы

5 – 6 лет

Тема 1. Введение в курс (вводное занятие)

Теория

- Задачи и содержание учебного материала. Правила безопасности работы на середине зала и у станка.

Практика

Начальная диагностика.

Тема 2. Танцевальная азбука.

Теория

Техника выполнения танцевальных движений: галоп, подскоки, бег с поджатыми ногами

Практика

Отработка движений

- Галоп
- Подскоки
- Бег с поджатыми ногами

Тема 3. Элементы эстрадного танца.

Теория

Техника исполнения элементов эстрадного танца.

Практика

Отработка техники и технических приемов эстрадного танца:

- Постановка рук и корпуса
- Кач (сбросы корпуса)

Тема 4. Усложнение формы партерной гимнастики на середине зала (стрейчинг)

Теория

Изучение техники выполнения стрейчинга.

Практика

Grand battement (различного вида)

- Элементы растяжек (различного вида шпагаты)
- Перекидки, стойки, наклоны.

Тема 5. Классический экзерсис.

Теория

Изучение техники выполнения элементов классического экзерсиса.

Практика

Отработка движений

Demi plie

Battement tendu

Releve

Тема 6. Элементы народного танца

Теория

Знакомство с элементами народного танца.

Практика

Отработка элементов:

Русский танец. Позиции рук на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Дробная дорожка. Гармошка. Ковырялочка. Молоточки.

Тема 7. Работа над танцевальными композициями .

Теория.

Практика.

Изложение сюжета (замысла) танца, характеристика героев, исполнение танцевальных элементов в образах героев, импровизация:

- «Веселый мяч»
- «Хоровод у ворот»
- «Про лето»

Тема 8. Подготовка к концертной деятельности.

Практика

Отработка танцевальных композиций:

- «Веселый мяч»
- «Хоровод у ворот»
- «Про лето»
- Работа над отдельными элементами: прыжки, повороты, перекидки, поддержки и т.д. Работа с атрибутами, актерское мастерство.

Тема 9. Итоговое занятие

Теория, практика.

Итоговая диагностика.

Содержание программы

6 – 7 лет

Тема 1. 1. Вводное занятие).

Теория, практика.

- Задачи и содержание учебного материала. Правила безопасности.
Начальная диагностика.

Тема 2. Танцевальная азбука.

Теория ,практика.

- Голоп с подбивкой
- Бег на demi plie с элементом jete
- Бег на полупальцах

Тема 3. Классический экзерсис.

- Demi plie
- Battement tendu
- Releve

Тема 4. Элементы современной хореографии

Теория

Танцевальные движения современной хореографии.

- Положение стоп в позициях (параллельно)
- Голова и шея (наклоны, повороты, с точками)
- Плечи и грудная клетка (изоляция)
- Элементы растяжек
- Стрейч - элементы
- Работа в диагоналях
- Работа в парах

Практика:

- Отработка танцевальных движений: положение стоп в позициях (параллельно), голова и шея (наклоны, повороты, с точками), плечи и грудная клетка (изоляция), элементы растяжек, стрейч – элементы, работа в диагоналях, работа в парах.

- Разучивание танцевальных комбинаций.

Тема 5. Работа над танцевальными композициями.

Теория

Изложение сюжета (замысла) танца, характеристика героев.

Практика

Исполнение танцевальных элементов в образах героев,

импровизация:

- «Ералашик»
- «Во саду ли»

Тема 6. Актерское мастерство.

Теория

- Мимика
- Жесты
- Пластика
- Импровизация

Практика

Отработка технических приемов актерского мастерства

Тема 7. Подготовка к концертной деятельности.

Практика

- Обработка танцевальных композиций
- «Ерешик»
- «Во саду ли»

Актерское мастерство, работа с атрибутами.

Тема 8. Итоговое занятие

Теория, практика

Итоговая диагностика

Методическое обеспечение

Основной акцент в хореографической работе с воспитанниками делается на освоение классического экзерсиса, современных танцевальных направлений (модерн, хип-хоп и т.д.), русской танцевальной культуры.

Всё это совпадает с мироощущением ребёнка, делает творческий процесс успешным, интересным, легкоусвояемым, понятным и близким по духу и восприятию. Гимнастика, игра, элементы классического танца имеют свои локальные задачи и являются средствами в достижении основной цели.

Обучение базируется на важнейших дидактических принципах, на которые ориентируется педагог в хореографической работе с воспитанниками: систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному; путаность;) учёт психофизиологических и возрастных особенностей; индивидуализация, наглядность, научность, сознательность, активность, связь теории с практикой, межпредметность (интегративность связей), актуальность, результативность.

На основе синтеза ведущих методик создана системы хореографической работы с обучающимися, адаптированной для детей младшего возраста и обеспечивающей их всестороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Комплексный подход в обучении, его многожанровый характер. Образная партерная гимнастика, элементы классического и современного танца, свободная пластика, гротеск, пантомима, игры, импровизация – все это обеспечивает многовекторный, гармонический, комплексный характер обучения. А это, в свою очередь задействует наибольшее количество чувств воспитанника (его анализаторов - рецепторов). Без комплексного подхода обучение станет менее содержательным, формальным, эмоционально обедненным.

Кроме того, комплексность и многожанровость обеспечивает не только оптимальное обучение воспитанников по многим параметрам, но и позволяет на начальном этапе выявить его наклонности и развить творческие способности в определенном виде танцевального искусства. Такой подход не исключает, а предполагает функциональную самостоятельность каждого раздела программы.

- Для успешного усвоения учебного материала педагог использует:
 - Создание оптимистической комфортной психоэмоциональной атмосферы занятий, в которой ребёнок может радостно и свободно

- обучаться без чрезмерных усилий. Сохранить радость, детскую непосредственность восприятия, эмоционально раскрепостить душу ребёнка, создать жизнерадостный характер обучения, благоприятную среду для успешного освоения им хореографического материала, проявления творческих способностей – главное условие успеха.
- Обязательная подача танцевального материала в системе связей “педагог-ученик через образ, метафору, “предлагаемые обстоятельства” игру, сюжетность и драматургию, через характеристические, стилевые, колористические особенности современной хореографии, через многообразный спектр эмоций и актёрское перевоплощение.
 - Использование разнообразного арсенала конкретных методов и приёмов собственной разработки, направленных на эффективное освоение танца, игр, импровизаций, на развитие и реализацию творческого потенциала воспитанников.
 - В рамках занятия достижение максимальной концентрации и плотности предлагаемого педагогом учебного (обучающего и развивающего) материала, высокого темпо-ритма занятия, быстрой “калейдоскопичной” смены пластических структур в динамике урока.
 - Выход за рамки узкопрофессиональных задач, развитие внимания, мышления, фантазии, активности и художественно-творческих способностей воспитанников путём специального подбора заданий, упражнений, заставляющих их думать, размышлять, анализировать и делать выводы.
 - В постановке и решении инновационных задач на каждом занятии (движения-связки, движения переходы, вариации-упражнения).

Примерное построение занятия, его главные “узловые” элементы:

1. Вводная, вступительная часть

Оргмомент, линейное или круговое построение, поклон-приветствие.

Цель – психологической настрой обучающихся на радость, улыбку, праздник; установление благожелательного эмоционального контакта.

2. Основная часть.

1. Разминка. 2. Партерная гимнастика. 3. Учебный блок (экзерсисные упражнения, движения, фрагменты, этюды, танцы). 4. Музыкально-танцевальные дидактические игры. 5. Самостоятельная работа и творческая импровизация. 6. Актёрская “пятиминутка”. 7. “Минутка релаксации”.

Цель – игровое, эмоционально-образное освоение основных учебных блоков, объединённых общими задачами и темой.

3. Заключение. Краткий анализ – оценка - занятия

Поклон-прощание

Цель - поощрение, психологическая поддержка воспитанников, их творческой инициативы.

Условия, необходимые для реализации программы

Занятия танцами должны проходить в светлом, проветренном помещении. Должно быть наличие станка, соответствующего росту ребенка. А также наличие зеркал, помогающих проверять правильность исполнения тех или иных элементов. Зеркало помогает увидеть ошибки.

При занятии партером обувь не рекомендуется. Дети могут находиться в носочках, используются коврики. При занятии классикой требуется более мягкая обувь: в основном это балетки. Одежда для занятия должна быть удобной, опрятной, не стеснять движений, и не скрывать от педагога работу мышц детей.

Волосы аккуратно причесаны. Все это помогает привить ребенку элементарные навыки личной гигиены.

При работе с классикой невозможно обойтись без музыкального сопровождения. Поэтому требуется помощь концертмейстера. Во всех остальных случаях используется музыкальный центр. Занятие с музыкой более интересное. Бодрая танцевальная мелодия вызывает желание двигаться, создает хорошее настроение. Музыка придает занятиям полноценность и эмоциональность. На первом занятии педагог знакомится с детьми, а также подробно знакомит детей с правилами поведения в танцевальном зале.

Организационная работа строится с учетом целей и задач, содержания и формы. Она заключается в составлении расписаний занятий в группах, ведении журналов посещаемости, в составлении тематического плана.

Методика выявления результатов обучения

В начале обучения выявляются степень интересов и уровень подготовленности обучающихся к занятиям танцем, природные физические данные каждого воспитанника (начальный этап диагностики), по окончании учебного года подводят итоги (заключительное диагностическое исследование по усвоению программы).

Основные оценочные параметры

- Уровень знаний, умений и навыков, полученных воспитанниками.
- Степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей воспитанников, их личностных качеств.
- Уровень развития общей культуры воспитанника (уровни низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий).

Критерии оценки:

- Пластика, музыка
- Танцевальные азбука
- Классический экзерсис
- Партерный экзерсис
- Актерское мастерство
- Стрейчинг

Диагностическая карта

Фамилия, имя обучающегося	Теоретические знания, владение и оперирование спец. терминами					Практические умения и навыки															Творческие способности					Коммуникативные навыки														
	Пластика, музыка					Танцевальные азбука					Классический экзерсис					Партерный экзерсис					Актерское мастерство					Стрейчинг														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1																																								
2																																								
3																																								
ИТОГ О:обучающихся: : уровни (в %)																																								
Уровни оценивания обучающихся: (в соответствии делается отметка)												Расчет среднего показателя по практическим умениям и навыкам:																												
		1 - низкий 2 - ниже среднего 3 - средний 4 - выше среднего 5 - высокий										низкий - ниже среднего - средний - выше среднего - высокий -																												

Диагностические уровни

Низкий – воспитанник не соответствует всем перечисленным требованиям (не владеет теоретическими знаниями, не оперирует специальными терминами, не владеет практическими умениями и навыками, не имеет творческих способностей и коммуникативных навыков);

Ниже среднего – воспитанники частично владеют теоретическими знаниями, но не умеют оперировать специальными терминами (классический экзерсис, азбука танцевального движения), плохо владеют практическими умениями и навыками (классика, современная хореография, стрейч-комбинации и т.д.), слабо выражены творческие способности и коммуникативные навыки; средний – обучающиеся частично владеют всеми выше перечисленными требованиями;

Выше среднего – воспитанники практически в полной степени владеют практическими умениями и навыками;

Высокий – обучающиеся владеют всеми выше перечисленными параметрами.

Список используемых информационных источников

Литература для педагогов:

1. Базаров Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. - Л.-М. 1964
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 2000
3. Блазис К. Искусство танца/Пер. с фр. О.Н. Брошниковского //Классики хореографии. - М.- Л.,1937
4. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. - М.1987
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л., 1934
6. Васильева Е.Н. Танец. – М.1968
7. Воронина И. Историко-бытовой танец. - М.,1980
8. Головкина С.Н. Уроки танца в младших классах. - М.1992
9. Захаров Р. Искусство балетмейстера. – М.: Искусство,1954
10. Климов А.А. Основы русского народного танца, - М: Издательство МГИК, 1994
11. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство 1986
12. Лопухов А. В., Ширяев А. В., Бочаров А. И. Основы характерного танца. – М. – Л., 1939
13. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984
14. Нашхоев Р. Махмуд Эсамбаев – Чародей танца. Документальная повесть. – М. 2001
15. Никитин В. Модерн – джаз танец: продолжение обучения. – М.: ВЦХТ. 2001 – (я вхожу в мир искусства)
16. Пасютинская В. Волшебный мир танца: книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1985
17. Смирнов И. Искусство балетмейстера. – М.: Просвещение, 1986
18. Субботина Л. Развитие воображения у детей. – Ярославль: “Академия развития”, 1996
19. Сюжетные танцы. – М.: Сов. Россия, 1983. – (В помощь художественной самодеятельности).
20. Ткаченко А. Детский танец. – М.: ВЦСПС, 1962
21. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1964
- Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985
22. Шереметьева Н. Прогулка в ритмах степа. – М. 1996
23. Шершнева В.Г. Программы для дополнительного образования учреждений дополнительного образования детей Московской области «От ритмики к танцу». - М.: Изд.дом «один из лучших». 2008
24. Джозеф Ф.Хавилер. «Тело танцора». Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: «Новое слово», 2007

Сайты:

<http://soldance.narod.ru/program.html>

<http://www/meridiancentre.ru/horeogrl.html>.

<http://www.bestreferat.ru/>

<http://www.horeograf.com/>

<http://forum.vneclasska.ru/>

<http://www.ddtmosk.spb.ru/>

<http://ddtstep.ucoz.kz/>

<http://www.sch169.eduzgr.ru/>

Литература для детей и родителей:

1. Барышникова Т. Албука хореографии. - М.: Рольф, 2000
2. Сюжетные танцы. – М.: Сов. Россия, 1983. – (В помощь художественной самодеятельности).

Методическое приложение

Репертуар I этапа

"Куклы -неваляшки"

"Козлятушки -ребятушки"

Репертуар II этапа

"Веселый мяч"

"Хоровод у ворот"

Репертуар III этапа

"Ералашик"

"Во саду ли"

"Непоседы"

Азбука танцевального движения. Занятие на середине зала:

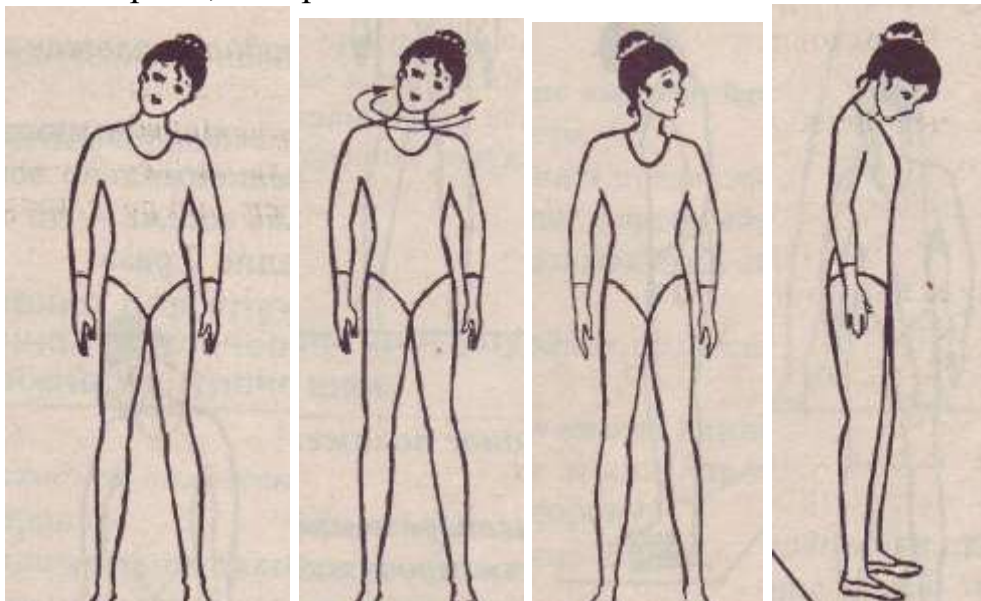
- ходьба с носка по кругу на всю стопу, на полупальцах, при этом корпус должен находиться в правильном положении, руки находятся на поясе;
- шаги с подниманием коленей к плечу, при этом стопа смотрит точно в пол; можно усложнить движение: ходьба на полупальцах по тем же правилам;
- бег на полупальцах “сыпется горошек” шаги должны быть очень мелкими. При этом также следим за положением рук на поясе и за корпусом;
- бег с поджатыми пятками: каждый раз пяточки должны касаться “хвостика”.

Все эти элементы исполняются лицом к зеркалу в диагоналях. В данном случае определяется понятия “лево и право”, а также положение “лицом к зрителю”.

Разминка на середине зала.

Упражнения для гибкости шеи:

- наклоны головы в стороны, вперед, назад, с фиксацией положения головы прямо, повороты головы. Исполняется в любых положениях.



Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов:

- поочередное поднятие и опускание плеч, синхронное, круговые движения плечами вперед и назад (сначала синхронно затем по очереди). Исполняется в различных темпах.

Упражнения для развития эластичности мышц кисти и предплечья:

- руки на ширине плеч: вращение по кругу вперед и назад.

Положение рук на поясе правильное и неправильное;

- руки вдоль корпуса ладонями вперед, все пальцы раскрыты (считаем до пяти). Последовательно сгибаем пальцы, начиная с мизинца, приближая их к запястью, и разгибаем пальцы в обратном порядке.



Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника:

- наклоны туловища в стороны, вперед и назад, при этом руки находятся на поясе; круговые вращения туловищем.

Упражнение для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра:

- наклоны вперед, положить ладони на пол, при этом колени должны находиться в прямом положении;

- и. п. – стоя ноги шире плеч. На счет раз – наклон вперед, положить ладони на пол; на счет два – развести пятки в стороны; на счет три развести носки в стороны; на счет четыре – как на счет два; на счет пять перевести пятки вовнутрь; на счет шесть перевести носки вовнутрь; на счет семь – как на счет пять; на счет восемь вернуться в исходное положение;

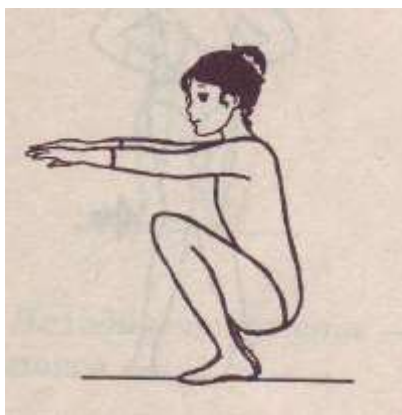


- и. п. – стоя, ноги шире плеч руки на бедрах. На счет раз – два – три присесть на правой ноге наклониться вперед; на счет четыре вернуться в и. п., то же в другую сторону.



Упражнение для улучшения подвижности коленных суставов:

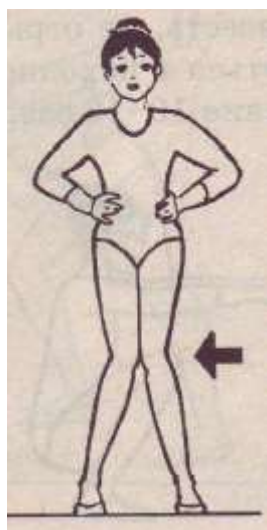
- и. п. стоя на счет раз – два – три – четыре присесть, не отрывая пяток от пола; на счет пять – шесть - семь – восемь вернуться в исходное положение;



- и. п. стоя, руки на поясе; на счет раз – два, слегка приседая сделать горизонтальный круг коленями вправо; на счет три – четыре вернуться в исходное положение;



- и. п. стоя, ноги врозь, руки на поясе; на счет раз – два, слегка приседая, соединить колени; на счет три четыре вернуться в исходное положение;



- и. п. стоя, правая нога впереди левая сзади; на счет раз – два – три, сгибая правую ногу, сделать выпад; на счет четыре вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

Упражнения для эластичности мышц голени и стопы:

- и. п. стоя на счет раз согнуть правую ногу, встав на носок, поднять пятку вперед (нагрузка распределяется равномерно на все пальцы стопы); на счет два вернуться в исходное положение. То же другой ногой;



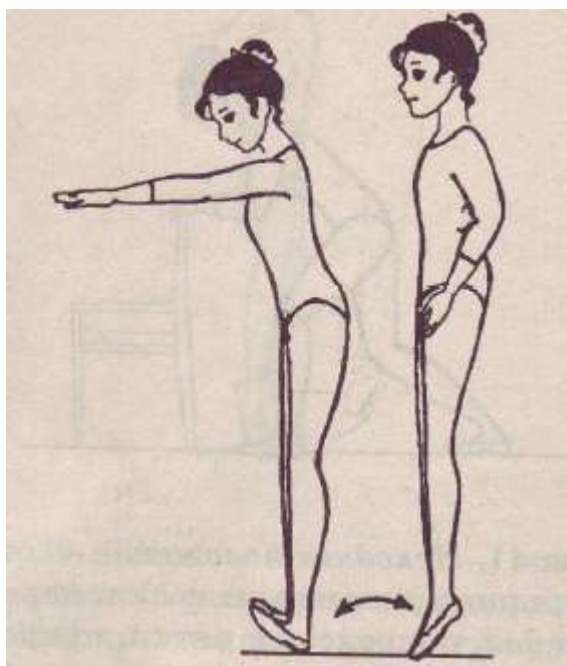
- и. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе; на счет раз подняться на носки как можно выше; на счет два вернуться в исходное положение;



- и. п. стоя; на счет раз, приподнимаясь на носки, переместить пятки вправо; на счет два, опираясь на пятки, приподнять носки и переместить их вправо. То же в другую сторону;



- и. п. стоя; на счет раз, приподнимая носки, выполнить перекал на пятки, руки вперед; на счет два, опуская руки, перекалиться с пяток на носки.



Каждое из выше перечисленных упражнений должно выполняться не менее восьми раз.

Работа над танцевальными композициями.

Весь процесс превращается в игру. Например композиция "Куклы - неваляшки". Кто такие, как они ходят. Дети представляют, что они "Куклы-неваляшки" и пытаются двигаться в их образе. После чего изучаются танцевальные элементы, отрабатываются. Исполняется все под музыку. Затем выстраивается танцевальная композиция, и ведется работа над ошибками. В процессе изучения танцевальных номеров придумываются

эскизы костюмов. Когда номера и костюмы готовы, дети показывают свое мастерство.

Классический экзерсис.

Детям объясняется правильная постановка корпуса, ног, рук, головы.

Постановка тела начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая ее, а только придерживая.

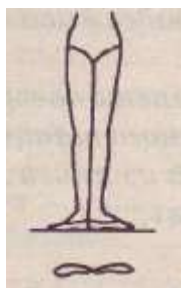
Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо.

Бедра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

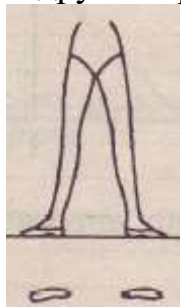
Позиции ног

В классическом танце пять позиций ног. Изучаются они в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая.

* Первая позиция: ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.



* Вторая позиция: сохраняется прямая линия 1 позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.



* Третья позиция: в том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.



* Пятая позиция: ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.



* Четвертая позиция: стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.



Позиции рук

В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

Существует три основные позиции рук, подготовительное положение и исходное положение. Позиции рук исходят из четырех направлений:

- подготовительное положение рук – руки опущены вниз;

- первая позиция – руки направлены вперед;
- вторая позиция – руки направлены в стороны;
- третья позиция – руки направлены вверх.

Нужно выделить еще и исходное положение рук, когда они опущены вниз по линии бедер и находятся на небольшом расстоянии от корпуса.

* Подготовительное положение: обе руки свободно опущены вниз вдоль тела и не соприкасаются с корпусом (в подмышках свободны), образуя овальную форму, в локтевом суставе слегка закруглены. Локти направлены в стороны плеч. Кисти рук направлены внутрь и продолжают овальную форму всей руки, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой и средний пальцы приближены друг к другу, но не соприкасаются; указательный палец и мизинец продолжают общую округлую линию всей руки от плеча.

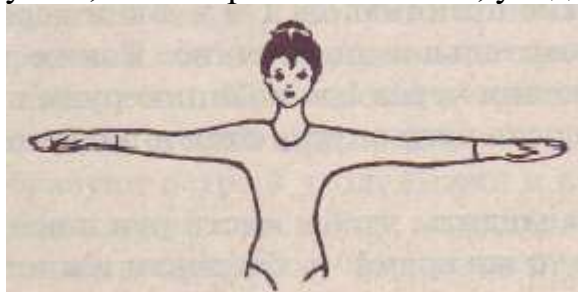


* Первая позиция: руки подняты впереди корпуса немного выше пояса, так чтобы грудь была открыта. Руки закруглены в локтевых суставах и несколько приближены к телу, образуя овальный круг. Руки в таком положении поддерживаются напряжением мускулов их верхней части. Кисти рук находятся на одной закругленной линии с локтем и расположены друг от друга на расстоянии примерно 3-5 см. Руки должны быть несколько присогнуты, чтобы, открываясь на 2-ю позицию, могли свободно разогнуться.



* Вторая позиция: руки отведены в стороны, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части

руки. Нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Лопатки слегка опустить вниз. Нижняя часть руки, от локтя и кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть надо тоже поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Кисти рук находятся несколько впереди плеч, и продолжаю мягкую, округлую линию в фалангах пальцев. Для проверки правильности положения рук нужно, не поворачивая головы, увидеть кисти рук.



* Третья позиция: Руки подняты вверх с округлыми локтями. Кисти, продолжая общую округлость рук, направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются, и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Локти находятся по линии плеч чуть выше уха.



Движения экзерсиса исполняются сначала у станка, затем на середине зала.

Партерный экзерсис

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела

- и. п. расслабиться, лежа на спине; на счет раз – два – три – четыре надо вытянуть ноги и пальцы ног; напрячь все мышцы тела, затем на счет пять – шесть – семь – восемь полностью расслабиться. Дыхание свободное;

- и. п. расслабиться на спине; на счет раз – два при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая пальцы ног в 6 позиции, напрячь мышцы ног. На счет три - четыре поднять как можно выше носки

вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). Эти упражнения способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.



Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов

- “складка” и. п. сидя на полу, колени и стопы вытянуть. С абсолютно прямой спиной наклониться вперед к ногам. Зафиксировать такое положение. И вернуться в исходное положение. Медленно поднять корпус, вернуться обратно;

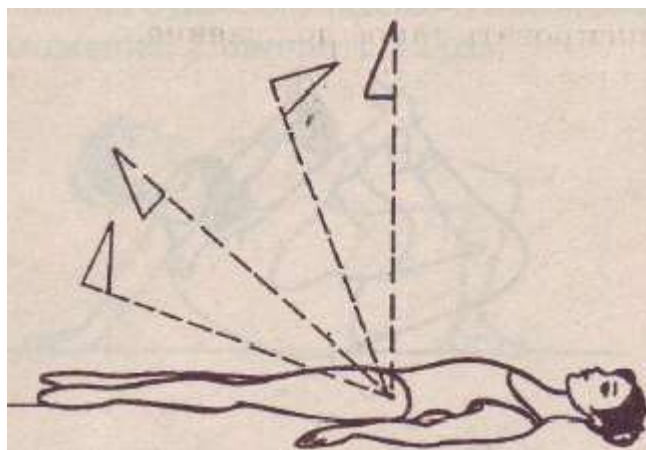


- “качалка” и. п. лежа на животе. Согнуть руки назад, дотянуться до согнутых ног и взяться за пальцы ног. В этом положении начать раскачиваться.



Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

- и. п. лежа на спине, развернуть ноги пятками вверх (выворотно). Медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то, вытягивая, то, сокращая стопы в 1 позицию. Это упражнение исправляет недостатки осанки;



- “ежик” и. п. лечь на пол, на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями на пол. На счет раз – два согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет три – четыре прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет пять – шесть вернуться в исходное положение, на счет семь – восемь расслабиться;

- “уголок” и. п. лечь на спину вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счет раз - два поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На счет три – четыре положение зафиксировать. На пять – шесть – семь – восемь вернуться в исходное положение.



Упражнения на улучшение гибкости позвоночника

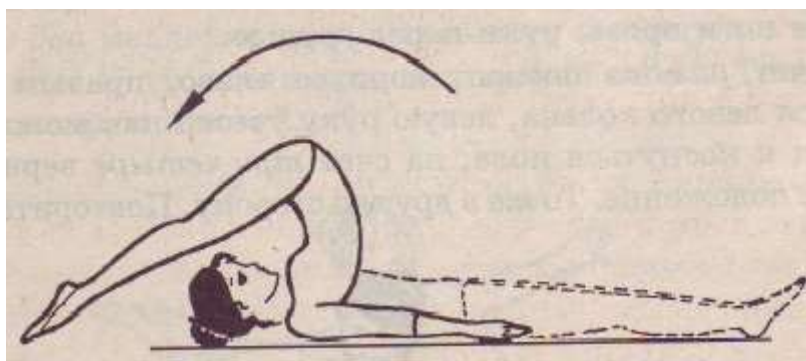
- и. п. лечь на пол, на спину, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. На счет раз – два отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола; на счет три – четыре вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить не менее 10 раз;

- и. п. сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. На счет раз – два – три – четыре попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног; на счет пять – шесть – семь - восемь вернуться в исходное положение;



- и. п. лечь на пол, на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы. На счет раз – два – три – четыре попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища; на счет пять – шесть – семь – восемь вернуться в исходное положение. Повторить не менее 10 раз;

- “улитка” и. п. лечь на спину руки вытянуть вдоль тела ладонями в пол. На счет раз – два – три – четыре ноги перекинуть за голову пальцами достать до пола; на счет пять – шесть – семь – восемь вернуться в и. п.;



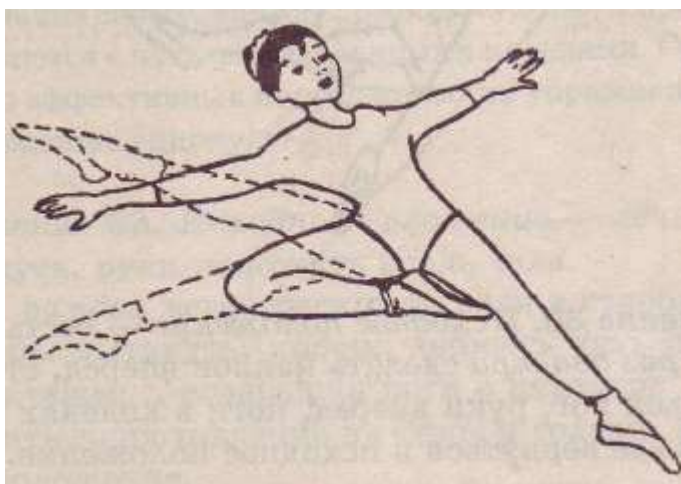
- “стрелка” и. п. сесть на пол, ноги как можно шире развести врозь, руки за голову. На счет раз – два наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги; на счет три – четыре вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз;



- и. п. лечь на спину, руки за голову, ноги согнуты. На счет раз – два постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть влево; на счет три – четыре вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Упражнения для эластичности мышц бедра

- и. п. лечь на спину, ноги вытянуты выворотно по 1 позиции, руки раскрыты в стороны на уровне надплечий. На счет раз – два одну ногу, сгибая в колене, подтянуть как можно выше к плечу (другая вытянута выворотно), согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, не отрываясь от пола. На счет три – четыре зафиксировать это положение. Колено стараться положить на пол, пальцы ног вытянуть. На счет раз – два медленно выпрямить ногу и вернуть в исходное положение. То же самое проделать другой ногой. Поднимать ногу как можно выше;



- и. п. лечь на спину, вытянуть ноги выворотно, руки положить вдоль тела ладонями вниз. Броски ногами поочередно, то правой, то левой, вперед и в сторону (смотреть рис. в предыдущем упражнении);

- и. п. сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу, пальцами друг к другу. На счет раз – два – три наклониться вперед, стараясь положить локти на пол; на счет четыре вернуться в исходное положение.



Упражнения для развития танцевального шага

- “лягушка” выполняется в трех вариантах: сидя, лежа на спине, лежа на животе. Для улучшения эффекта лучше выполнять в парах:

* сидя на полу ноги согнуть в коленях, стопы соединить, бедра отвести назад в стороны. На счет раз – два – три нажать на колени руками, постараться прижать к полу. На счет четыре вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз;



* то же упражнение выполняется лежа. При этом нужно следить, чтобы не было прогиба в спине, бедра и плечи прижаты к полу.

* и. п. лечь на живот, колени согнуть, стопы соединить, бедра отвести, спину максимально прогнуть назад, локти и кисти лежат на полу. При этом бедра и стопы должны лежать на полу;



- и. п. лежа на животе, стопы в первой позиции. Поднять ногу вверх по полу, и тянуть ее рукой к себе. Вернуться в исходное положение. Затем упражнение повторить с другой ногой. Ногу стремиться поднимать как можно выше, живот держать на полу;



- “шпагат”; если мышцы паха уже хорошо растянуты, можно сесть на шпагат. Ноги должны быть прямыми, стопа спереди вытянута, сзади сокращенная. Противоположное передней ноге плечо отведено вперед. Упражнение усложняется тем, что можно заднюю ногу сгибать, приближая к голове.



Упражнения на исправление осанки

- “самолет” и. п. лежа на животе. Поднять вытянутые ноги назад над полом, прогнуться, руки назад. Это положение удерживать некоторое время. Затем опустить руки и ноги на пол, расслабить мышцы. Это упражнение можно выполнять, поднимая ноги и руки отдельно. Можно держать руки впереди себя или сзади “в замке”;



- и. п. лежа на спине, руки вверх. Согнув ноги, прижать колени руками к груди. Вернуться в исходное положение, потянуться руками вверх, вытянуть подъем, прижать поясницу к полу;



- и. п. сидя, ноги вместе, колени согнуты, стопы на полу, руки в стороны. На раз – два поворот туловища вправо, рука за голову, локти назад, лопатки свести. Три – четыре – исходное положение. Упражнение повторяется в другую сторону;



- и. п. лежа на спине, руки вверх. Раз – два – руки за голову наклон вправо. Три – четыре – исходное положение, потянуться. Тоже в другую сторону;



- “кошечка” и. п. упор на коленях и руках. Раз – два – спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. Три – четыре – спину выгнуть, голова опускается вниз;



- “коробочка” и. п. лежа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться носками головы.



Концертная деятельность

Работа над концертной программой проводится в течение всего учебного года. Подбирается музыкальный материал, готовятся танцевальные номера, шьются костюмы.

Танцевальная азбука

Шаги по кругу на полупальцах, сгибая ноги в коленях назад. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (*jete*), исполняется в положении *demi plie*. Галоп (*pas chasse* в сторону) с правой ноги, с левой ноги, с остановкой и ударом по шестой позиции, с поворотом во время галопа.

Наклоны головы в стороны, вперед, назад, с фиксацией положения головы прямо, повороты головы. Исполняется в любых положениях.

Поочередное поднятие и опускание плеч, синхронное, круговые движения плечами вперед и назад (сначала синхронно затем по очереди). Исполняется в различных темпах. Чтобы усложнить добавляется работа корпусом.

Наклоны туловища в стороны, вперед и назад, при этом руки находятся на поясе; круговые вращения туловищем.

Все вышеперечисленные упражнения соединяются в единый танцевальный комплекс. Исполняются под музыку. В дальнейшем используется как танцевальная разминка в начале занятия. На усмотрение педагога упражнения могут меняться и усложняться в зависимости от возраста и возможностей учащихся.

Работа над танцевальными композициями.

Обучающимся объясняется замысел композиции. Далее изучаются танцевальные квадраты. Все это собирается в отдельные блоки, тщательно отрабатывается. После чего педагогом выстраивается полностью танцевальная композиция.

Прежде чем приступить к созданию нового номера, педагогом объясняется замысел всей композиции. Подбирается музыкальный материал, изучаются танцевальные элементы, отрабатываются, после чего, если необходимо, вводятся атрибуты. Далее выстраивается композиция и полностью идет работа над номером. В процессе изучения танца педагогом придумываются эскизы костюмов с различными вариантами фасонов и цветовой гаммы.

