

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Новоспасский детский сад №8 «Южный остров»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4 от 25.04.2023 г.

«Утверждаю»:
Руководитель образовательной
организации
И.Д. Головченко
04.05. 2023 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ МОЗАИКА»

Направленность: художественная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Тювакина Полина Михайловна
Педагог доп. образования

р.п. Новоспасское 2023

Содержание.

Структура дополнительной общеразвивающей программы

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Содержание программы
 - 1.2.1 Учебный план
 - 1.2.2 Содержание учебного плана

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы
- 2.4 Методические материалы
- 2.5 Список литературы

Приложение 1 Диагностическая карта.

Приложение 2. Предлагаемые вопросы для теоретического среза знаний.

Приложение 3. Описание названий движений.

Приложение 4. Описание музыкально-ритмических игр.

Приложение 5. Хореографический словарь в картинках.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Танец – самое любимое массовое искусство. Трудно представить семейное торжество, народное празднество, вечер отдыха без танцев.

Особенно любят танцевать дети. Но любить танец, еще не значит уметь исполнять его.

Научиться танцевать очень трудно. Путь к познанию и совершенству танца длинный и сложный, умение приходит не сразу. Помочь ребенку развить творческие способности, воображение, выразительность движений, пластичность, призван хореограф в ДОУ.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями.

Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника в ДОУ, определяется через выбор хореографического направления. Данная программа строится на обширном изучении русского народного танца, наиболее понятного и доступного детям дошкольникам.

Программа «Танцевальная мозаика» направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Научить малыша воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок – это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся

чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох также необходимо, как и изучение грамоты и математики. В этом и заключается основа национального характера, любовь к своему краю, своей родине.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Адаптированные программы:
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)
- Локальные акты ОО (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Уровень освоения программы: базовый.

Направленность: художественная.

Актуальность.

Искусство танца - это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие музыкальных жанров повышает эмоциональность детей, развивает их воображение. Развитие творческих способностей достигаются у дошкольников в музыкально-ритмических и танцевальных движениях, которые заложены природой.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий.

Учитывая возрастные особенности детей, их запросы по занятиям хореографией проводятся в игровой форме, где большое внимание уделяется музыкальным играм и импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. В процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно - двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развивается координация движений и ориентация в пространстве.

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

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения по дошкольному образованию, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

Новизна и отличительные особенности состоят в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, элементы классического, народно-сценический и современный танцев. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить детей со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 5-7 лет. Возраст 5-7 лет это старший дошкольный возраст. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные аспекты, прорабатываются все моменты становления «Я» позиции.

Сроки и объем освоения программы: 2 год.

1-й год обучения

- 32 часа (1 раз в неделю по 1 часу)

2-й год обучения

- 32 часа (1 раз в неделю по 1 часу)

Форма обучения – очная. Данная форма обучения наиболее эффективна, так как обеспечивает непосредственное взаимодействие учащихся с педагогом для освоения программы.

Форма организации занятий – групповая 7-10 человек.

Формы проведения занятия:

- учебно-тренировочная работа,
- практическое занятие,
- постановка, репетиция,
- показательное выступление.

Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

Типы занятий:

Занятия проводятся с применением различных структур:

1. Традиционное занятие;
2. Тематическое занятие;
3. Сюжетное занятие;
4. Игровое занятие;

Ниже приводится краткая характеристика каждому виду занятия.

1. Традиционные занятия делятся на:

- обучающие;

- закрепляющие;

- итоговые.

- *Обучающие занятия.* На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений медленным темпе. Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.

- *Закрепляющие занятия.* Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

- *Итоговые занятия.* Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

2. Тематическое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Его цель заключается в воспитании интереса, потребности в движениях под музыку, развитии гибкости, пластичности, развитии способности к выразительному исполнению движений.

На занятиях используются такие движения как:

а) ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба гусиным шагом и др.;

б) бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки» и т.д.), широкий («волк»), острый (бежим по «горячему песку») и др.;

в) прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», легкое подскакивание и др.

3. Сюжетное занятие выстраивается в соответствии с содержанием русских и зарубежных сказок. Здесь преобладают имитационные движения – разнообразные образно-игровые движения, жесты раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний (в природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях)

4. Игровое занятие по структуре напоминает сюжетное занятие. Цель его заключается в развитии у детей творческих и физических способностей.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 25 минут в старшей группе и 30 минут в подготовительной группе.

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 многообразии и красоте. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

Задачи программы:

- обучающая: научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского – бального танца, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
- развивающая: развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;
- воспитывающая: воспитание эстетически-нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- учебно-познавательный интерес к хореографии;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность.

Метапредметные результаты:

- сформированность чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с хореографическим искусством;
- умение осуществлять пошаговый и итоговый контроль своей творческой деятельности;

Предметные результаты:

- умение правильно держать осанку, подбородок и руки, при выполнении хореографических движений;
- умение исполнять хореографические композиции, поставленные педагогом, в соответствии с программой обучения;
- умение ориентироваться в сложных перестроениях, быстро переключать внимание, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность.

1.2 Содержание программы

1.2.1 Учебный план.

№ п/п	Количество часов			Форма аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
1	64	14	50	Контрольный урок, зачет.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

ПРОГРАММЫ 1-й год обучения

№	Наименование раздела темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теоретических	практических	
РАЗДЕЛ 1					
1	Вводное занятие. "Путешествие в страну Танца»	1	1	-	прослушивание, просмотр
2	Техника безопасности	1	1	-	наблюдение
3	«Танцевальные элементы и особенности ритма»	3	-	3	наблюдение
4	Ритмика и основы партерной гимнастики: Разминка Партерная гимнастика Танцевальные движения	5	1	4	Наблюдение, контрольные упражнения
5	Итоговое занятие	1	-	1	контрольный урок
Всего:		11	3	8	
РАЗДЕЛ 2					
1	Танец с предметом» работа с предметом, техника исполнения элементов.	5	1	4	наблюдение, опрос, контрольные упражнения
2	«Балет для самых маленьких» (основы классического танца)	5	1	4	наблюдение
3	«Маленький актёр»- Активизация и развитие творческих способностей	3	1	2	наблюдение

	Всего:	13	3	10	
	РАЗДЕЛ 3				
1	«Создание образа». Активизация и развитие творческих способностей	4	-	4	наблюдение
2	«Веселая игра»- музыкальные игры, игры с использованием элементов национально-регионального компонента	3	-	3	опрос
3	Итоговое занятие (оформление фотоотчёта)	1	-	1	зачёт
	Всего:	8	0	8	
	Итого:	32	6	26	

Примечание.

Расчёт часов учебного (тематического) плана представлен, исходя

- из 32 учебных недель;*
- на одну учебную группу.*

1.2.2. Содержание учебного плана

Учебный план программы.

1 года обучения

РАЗДЕЛ 1

1. Вводное занятие.

Теория.

Знакомство с детьми. Введение в образовательную программу «Танцевальная мозаика», что мы будем изучать и зачем. Сведения о форме занятий, о требованиях к внешнему виду (форма одежды купальник, юбочка, балетные тапочки, волосы убраны в узел; майка, шорты у мальчиков). В игровой форме знакомство с понятием «танец», центр танцевального зала, рисунок танца (прямые горизонтальные и вертикальные линии, круг).

2. Техника безопасности.

Теория. Знакомство с правилами поведения в танцевальном зале, сведения по технике безопасности.

3. Танцевальные элементы и особенности ритма.

Практика.

Данный раздел включает в себя: танцевальные рисунки. Перемещение, перестроения, фиксируя всевозможные танцевальные фигуры и формы их передвижения по залу. Круги, эллипсы, параллельные линии, диагонали, квадраты, треугольники, спирали – все это используется в танцевальном рисунке, как одним, так и группой исполнителей.

Танцевально – ритмическая разминка включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности; развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением. Цель данных занятий - заинтересовать, приобщить детей к миру танца.

4. Ритмика и основы партерной пластики.

Данный раздел направлен на формирование и развитие музыкального слуха, а также на правильное развитие тела ребёнка, воспитывает первоначальные танцевальные навыки.

Теория:

изучение характера, темпа и ритма музыки;

понятие «эмоциональная выразительность»- игра «улыбнулись, нахмурились»;

понятие линии танца, «круг».

Практика:

Использование специальных упражнений на развитие: музыкальности, ритмичности, согласование музыки и танцевального движения.

Формирование первоначальных навыков координации в различных видах танцевальных шагов, бега и прыжков.

Шаги: шаг с носка, шаг с подъемом бедра на 90 градусов, шаг в глубоком плие, шаги на полупальцах, приставной шаг в сторону, переменный шаг.

Виды бега: перескоки, бег с отбрасыванием ног назад, бег с выбрасыванием ног вперед (ножницы), подскоки в продвижении, на месте, боковой галоп, шаг польки.

Разминка по кругу и на середине зала (подготовительная часть занятия)-образные танцевальные миниатюры ("Веселый паровозик"):

"Путешествие по лесу» (шаги с носка, на полупальцах, на пятках, шаг с высоким подниманием колен)

"Мы едем в цирк!» (различные виды бега, галоп).

Музыкально-ритмическая игра - «Угадай, что я загадал» (выполнение танцевальных движений под музыку, предложенных педагогом).

Упражнения для улучшения гибкости шеи:

подъем и опускание головы вперед и назад, в стороны, круговые движения, повороты головы («Тик-так», «Динь-дон», «Гуси», «Нехочуха», «Хочуха», «Колобок»).

Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса, подвижности плечевых и локтевых суставов:

подъем и опускание, круговые движения плеч («Незнайка», «Антошка»); сгибание, разгибание, подъем и опускание. («Елочка», «Ничего не знаю»); круговые движения рук с работой кистей рук («Солнышко и тучка», «Самолётик»).

Упражнения для развития эластичности мышц кистей и предплечья: («Замочек», «Волна», «Ежик»).

Упражнения для подвижности суставов позвоночника, исправление недостатков в осанке:

Наклоны, повороты, круговые движения корпуса («Птичка», «Драже», «Жираф»);

Упражнения для подвижности позвоночника, исправление осанки («Циркуль», «Страус»).

Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага.:

Сгибание и разгибание ног в коленях («Лягушка»);

Высокий подъем колен («Лошадка»);

Поперечный шпагат. («Наши ножки разбежались»);

Изучение движений «Колесо» - подготовка;

Изучение движений «Мостик» - подготовка;

Прыжки на середине зала «Мячик», «Попрыгунчик», "Зайчик".

Элементы партерной пластики:

Упражнения для развития и укрепления стопы.

Упражнение для формирования выворотности стоп («Жучок»)

Упражнение для формирования правильной осанки. («Куколки»).

Упражнение «Бабочка».

Упражнение для подвижности мышц тазобедренного и коленных суставов «Неваляшки».

Упражнение для развития мышц спины. («Складочка»).

Упражнение для формирования танцевального шага (растяжки)- «Куколки обиделись».

Упражнение для формирования танцевального шага «Лягушка» с переходом через поперечный шпагат.

Упражнение для подвижности позвоночника. («Коробочка», «Корзиночка»).

Упражнение «Колечко»

Упражнение «Волна»- первоначальное проучивание.

Подготовка к «Мостику»(из положения лежа на спине).

Упражнение для развития выворотности ног (в положении «Бабочка»)-сидя и лёжа на спине.

Упражнение для развития выворотности ног (в положении «Лягушка») лёжа на животе.

Упражнение для формирования танцевального шага (положение на спине «Открываем и закрываем книгу»)

Прыжки по диагонали:

Прыжки: по VI позиции

Прыжок с поджиманием ног.

Прыжок по I позиции «Лягушка».

Прыжок в шпагат «Прыгаем через лужу».

Прыжок «Лошадки».

Прыжок по VI позиции с выходом на поперечный шпагат.

5. Итоговое занятие

Практика: выступление на утреннике.

РАЗДЕЛ 2

1.Танец с предметом.

Теория:

Исполнение танцевальных элементов, с использованием различных предметов (мяч, куб, обруч, шляпа, зонт и т. д.) Отработка техничности и легкости исполнения движений с предметом в руках.

Практика:

Танцевальные комбинации. Изученные танцевальные комбинации движений с добавлением элемента игры (предмета). Работа в группах. Синхронное исполнение танцевальных комбинаций и связок группой исполнителей под музыку с использованием одного, двух или нескольких

предметов, взаимодействие друг с другом. Использование танцевальных рисунков и перестроений.

2.Балет для самых маленьких (Азы хореографического искусства).

Основная задача первого года обучения - познакомить детей с классическим танцем. Данный раздел посвящён приобщению детей к миру прекрасного, к национальной классической культуре.

Дети дошкольного возраста знакомятся с основными понятиями классического танца. Занятия по данному разделу проводятся в виде игры .

Теория: Хореографический словарь (Приложение 5)

Рассказ о значении классического танца в развитии ребёнка.

Что такое «балет»?

Изучение поклона для девочек и мальчиков.

Постановка корпуса (композиция «Ёлочка»).

Первоначальные упражнения для усвоения постановки ног. Изучение позиции ног (I, VI).

Позиции рук (I, II, III и подготовительное положение) на основе композиции «Шарик».

3.Маленький актер - Активизация и развитие творческих способностей.

Теория:

Активация и развитие творческих способностей. Первоначальные упражнения для умения выражать свои эмоции:

1. Игра «нахмурились - улыбнулись»

2. Игра «Настроение» (времена года).

Наряду с этим детям дается задание создать хореографический образ на небольшое музыкальное произведение.

Практика:

Задание на импровизацию: «Козлята», «Бабочка», «Цветы», «Клумба», «Заводная кукла», «Гриб и зайчик», «Ветер».

РАЗДЕЛ 3

1.Создание образа.

Практика:

Танцевальная игра. Танцевальные игры на расслабление, на внимание, на скорость восприятия и т. д. Групповое исполнение элементарных танцевальных движений в игровой форме, наблюдение и воспроизведение.

Создание образа на заданную тему. Исполнение под характерную музыку движений и комбинаций, выражая особенности заданного образа. Эмоциональная подача, работа одного исполнителя и группы детей над заданным образом.

Импровизация. Фантазия и воплощение. Работа соло, дуэтом, группой. Самостоятельный выбор участниками музыкального материала, образа, сюжета.

С учетом возрастных особенностей и индивидуальной нагрузки для каждой группы в модульной системе обучения изменяется содержание программы и перечень практических элементов. В целом занятия способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности ребенка, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания. На занятиях предусматривается деятельность, создающая условия для творческого развития воспитанников на различных возрастных этапах и учитывается дифференцированный подход, зависящий от степени одаренности и возраста воспитанников.

2.Веселая игра - музыкальные игры, игры с использованием национально-регионального компонента.

Практика:

«Музыкальные игры». (Приложение 4)

«кто быстрее» (на перестроение фигур);

«вышли мыши как-то раз...» (на закрепление исходного положения);

«грибники» (на быстроту реакции);

«будь внимателен» (на умение определить конец музыкальной фразы);

«солнышко» (на умение создать образ);

« Цветочные ворота».

Особое место в данной программе отводится фольклору, который позволяет сформировать у детей понятие о родном доме в Родине. Постигание фольклорных традиций - это целенаправленный процесс воздействия на личность ребёнка с целью развития способности видеть красоту окружающего мира родного края.

На первом году обучения в рамках национально- регионального компонента дети знакомятся с народными играми. Для данного года обучения предлагаются изучение хороводных игр:

«Каравай» (круговое шествие с разыгрыванием сюжета песни).

«Плетень» (некруговое шествие - ходьба рядами, «гуськом», «цепью», «змейкой»).

Изучение потешек.

3.Итоговое занятие проводится два раза в год.

Первое полугодие - открытое занятие для родителей с последующим подведением результатов. Промежуточный срез знаний по темам (Приложение2); заполнение дневника обучающегося (Приложение 6).Второе полугодие - контрольное занятие с выставление успеваемости в дневники.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

№	Наименование Раздела темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теорети- ческих	практи- ческих	
РАЗДЕЛ 1					
1	Вводное занятие. "Путешествие в страну Танца»	1	1	-	прослушивание, просмотр
2	Техника безопасности	1	1	-	наблюдение
3	«История танца в картинках» (история происхождения и развития мирового танцевального искусства).	3	3	-	наблюдение, опрос
4	Ритмика и основы партерной гимнастики: Разминка Партерная гимнастика Танцевальные движения	7	1	6	наблюдение
5	Итоговое занятие	1	1	-	зачет
Всего:		13	7	6	
РАЗДЕЛ 2					
1	Бальный танец	9	-	9	наблюдение, контрольные упражнения
2	«Балет для самых маленьких» (основы классического танца)	5	1	4	наблюдение
Всего:		14	1	13	
РАЗДЕЛ 3					
1	«Веселая игра»- музыкальные игры, игры с использованием элементов национально-регионального компонента	2	1	1	Наблюдение, контрольные упражнения
2	«Маленький актёр»-	2	-	3	опрос

	Активизация и развитие творческих способностей				
3	Итоговое занятие	1	-	1	зачёт
	Всего:	5	1	5	
	Итого:	32	8	24	

Содержание программы 2 года обучения

РАЗДЕЛ 1

1. Вводное занятие.

Теория:

Педагог приветствует детей, поясняет основные задачи второго года обучения. Заостряет внимание на успехах и недостатках ранее изученного материала. Определяются правила этики, гигиены, танцевальной формы.

Продолжается работа по развитию музыкального слуха, чувства ритма, координации движений и ориентации в пространстве. Одновременно с этим продолжается укрепление общефизического состояния ребёнка. Нагрузка на определённые группы мышц значительно увеличивается, включаются в работу уже и другие группы мышц.

2. Техника безопасности.

Теория: Знакомство с правилами поведения в танцевальном зале, сведения по технике безопасности.

3. «История танца в картинках» (история происхождения и развития мирового танцевального искусства).

Данные занятия продолжают проходить в форме беседы с использованием иллюстраций, презентаций, видеоматериалов различных жанров танца, а также посещение концертов или выступлений других танцевальных объединений города.

Цель данных занятий - привить любовь к танцевальному творчеству, сформировать интерес к национальным танцам России и мира.

Темы бесед:

- Что такое балет?
- «История королевы танца» (презентация «История балетной пачки»)
- Просмотр видеоматериалов детских танцевальных коллективов.

4. Ритмика и основы партерной гимнастики.

В данном разделе программы продолжается работа по формированию и развитию музыкального слуха, здорового и гармоничного развития тела.

Теория:

Изучение характера, темпа, ритма музыки.

Освоение танцевальных принципов:

От простого к сложному

От медленного к быстрому

Посмотри и повтори

От эмоций к логике, от логики к ощущению.

Понятие «эмоциональная выразительность» игра «Зеркало», «Передай настроение».

Перестроения в танце: линия, змейка, хоровод, шахматы.

Практика: (Приложение 2)

Использование специальных упражнений на развитие музыкальности, ритмичности, согласование музыки и танцевального движения:

Формирование навыков координации в различных видах танцевальных шагов, бега и прыжков.

Образно-танцевальные миниатюры «Василёк», «Чайка», «Снеговик».

Элементы партерного экзерсиса (вспомогательных тренировочных упражнений) для развития тела ребёнка, развития гибкости, пластичности, растяжки:

Комплекс упражнений для улучшения гибкости шеи.

Комплекс упражнений для улучшения эластичности плечевого пояса:

«Елочка», «Ничего не знаю», «Лесенка».

Комплекс упражнений для подвижности плечевых и локтевых суставов «Самолётик», «Отличные пловцы» с различными усложнениями.

Комплекс упражнений для эластичности мышц кистей и предплечья

«Замочек», «Волна», пальчиковая гимнастика. Упражнения варьируются с различными усложнениями.

Комплекс упражнений для развития подвижности суставов позвоночника, исправления недостатков в осанке «Циркуль», «Страус».

Наклоны корпуса. Подготовительные упражнения к мостику.

Комплекс упражнений для подвижности мышц тазобедренного суставов.

Упражнение «паучок».

Упражнения для подвижности позвоночника, исправление осанки («Циркуль», «Страус»).

Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага.

Сгибание и разгибание ног в коленях («Лягушка»),

Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага. Высокий подъем колен («Лошадка»),

Поперечный шпагат. («Наши ножки разбежались»)

Изучение движений «Колесо» - подготовка.

Изучение движений «Мостик» - подготовка.

Прыжки «Зайчик», «Скакалка»

Прыжки на середине зала «Мячик», «Попрыгунчик»)

Элементы партерной пластики:

Упражнения для развития и укрепления стопы.

Упражнение для формирования выворотности стоп («Жучок»).

Упражнение для формирования правильной осанки. («Куколки»).

Упражнение «Бабочка».

Упражнение для подвижности мышц тазобедренного и коленных суставов «Неваляшки».

Упражнение для развития мышц спины. («Складочка»).

Упражнение для формирования танцевального шага (растяжки)- «Куколки обиделись».

Упражнение «Лягушка» с переходом через поперечный шпагат.

Упражнение для подвижности позвоночника. («Коробочка», «Корзиночка»).

Упражнение «Колечко»

Упражнение «Волна»- первоначальное проучивание.

Подготовка к «Мостику».

Упражнение для развития выворотности ног (в положении «Бабочка»)-сидя и лёжа на спине.

Упражнение для развития выворотности ног (в положении «Лягушка») лёжа на животе.

Упражнение для формирования танцевального шага (положение на спине «Открываем и закрываем книгу»)

Упражнение «Березка».

Упражнение для подвижности суставов позвоночника «Орешек».

Упражнение для укрепления мышц спины «Лодочка»

Упражнение для развития мышц спины «Ласточка»

Подготовка к упражнению «Колесо»

Прыжки по диагонали:

Прыжки: по VI позиции

Прыжок с поджиманием ног.

Прыжок по I позиции «Лягушка».

Прыжок в шпагат «Прыгаем через лужу».

Прыжок «Лошадки».

Прыжок по VI позиции с выходом на поперечный шпагат.

5.Итоговое занятие.

Теория: опрос по пройденным темам.

РАЗДЕЛ 2

1.Бальный танец.

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, раг польки, раг вальса. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в

паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др. Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Вальс», «Полонез»

Практика:

Постановка корпуса, головы, рук и ног.

1. Движения ног:

- шаги: бытовой, танцевальный;
- поклон и реверанс;
- « боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям);
- легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед.

2. Движения в паре:

- (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика;
- « боковой галоп» вправо, влево;
- легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону.

3. Положения рук в паре:

- основная позиция;
- «корзиночка».

4. Танцевальные комбинации. Полька:

- раг польки (по одному, по парам);
- раг польки в сочетании с подскоками;
- «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад);
- прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу;
- «подскоки» в повороте (по одному и по парам).

Вальс:

- раг вальса (по одному, по парам);
- раг balance (на месте, с продвижением вперед, назад).

2.Балет для самых маленьких (основы классического танца).

Основная задача второго года обучения - подготовить детей к освоению классического танца. В связи с этим, постепенно вводятся некоторые термины, такие как, корпус, стопа, рисунок танца, вращение, пресс, demi-plie, por de bras, battement tendu. Дети второго года обучения осваивают основные позиции рук (подготовительное положение. Первая, вторая, третья позиции рук). Занятия по данному разделу проходят в виде игры «Угадай позицию и покажи сам».

Теория:

Особенности исполнения Por de bras (игровая форма)

Хореографический словарики в картинках. (Приложение 5)

Практика:

Первоначальные упражнения для правильной постановки рук:

Позиции рук на середине зала.

- 1 позиция рук,
- 2 позиция рук,

-3 позиция рук,
-подготовительное положение.
Por de bras (в игровой форме).
Первоначальные упражнения для проучивания demi-plie на середине зала («мягкая пружинка»).
Первоначальные упражнения для проучивания battement tendu.

РАЗДЕЛ 3

1.«Веселая игра»- музыкальные игры, игры с использованием национально-регионального компонента

Продолжается работа по освоению фольклора.
На втором году обучения в рамках национально - регионального компонента дети знакомятся с различными народными играми. В данном разделе наряду с изучением хороводных игр добавляется изучение спортивных и драматических:
«Чижик» (круговое шествие с разыгрыванием сюжета песни)
«Челночок» (некруговое шествие- ходьба рядами, «гуськом», «цепью», «змейкой»).
«Прятки» (соревнование- игра на усовершенствование спортивных навыков).
«А мы просо сеяли» (воспроизведение бытового эпизода, в котором формируется у детей зачатки театрализованного драматического действия)

2.«Маленький актер» Активизация и развитие творческих способностей.
Активизация и развитие творческих способностей. Первоначальные упражнения для умения выражать свои эмоции:

Игра «Зоопарк»

Игра «Создаём характеры»

На втором году обучения продолжается работа по активации и развитию творческих способностей. Детям предлагаются задания на создание хореографического образа на небольшие музыкальные произведения. Задания на импровизацию: «Ветер», «В царстве Нептуна», «Море и чайки», «Рыбки», «Необычный оркестр», «Кукольное дефиле».

2.1 Календарный учебный график 1-го года обучения

Место проведения:

Время проведения занятий:

Изменения расписания занятий:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
РАЗДЕЛ 1							
1	Вводное занятие. "Путешествие в страну Танца»	1	теория	прослушивание, просмотр			
2	Техника безопасности	1	теория	наблюдение			
3	«Танцевальные элементы и особенности ритма»	3	практика	наблюдение			
4	Ритмика и основы партерной гимнастики: Разминка Партерная гимнастика Танцевальные движения	5	теория, практика	Наблюдение, контрольные упражнения			
5	Итоговое занятие	1	практика	контрольный урок			
РАЗДЕЛ 2							
1	Танец с предметом» работа с предметом, техника исполнения элементов.	5	теория, практика	наблюдение, опрос, контрольные упражнения			
2	«Балет для самых маленьких» (основы	5	теория, практика	наблюдение			

	классического танца						
3	«Маленький актёр»- Активизация и развитие творческих способностей	3	теория, практика	наблюдение			
РАЗДЕЛ 3							
1	«Создание образа». Активизация и развитие творческих способностей	4	практика	наблюдение			
2	«Веселая игра»- музыкальные игры, игры с использованием элементов национально-регионального компонента	3	практика	опрос			
3	Итоговое занятие (оформление фотоотчёта)	1	практика	зачёт			

Календарный учебный график 2-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
РАЗДЕЛ 1							
1	Вводное занятие. "Путешествие в страну Танца»	1	теория	прослушивание, просмотр			
2	Техника безопасности	1	теория	наблюдение			
3	«История танца в картинках» (история происхождения и развития мирового	3	теория	Наблюдение, опрос			

	танцевального искусства).						
4	Ритмика и основы партерной гимнастики: Разминка Партерная гимнастика Танцевальные движения	7	теория, практика	Наблюдение			
5	Итоговое занятие	1	теория	зачет			

РАЗДЕЛ 2

1	Бальный танец	9	практика	наблюдение, опрос, контрольные упражнения			
2	«Балет для самых маленьких» (основы классического танца)	5	теория, практика	наблюдение			

РАЗДЕЛ 3

1	«Веселая игра»- музыкальные игры, игры с использованием элементов национально-регионального компонента	2	теория, практика	наблюдение			
2	«Маленький актёр»- Активизация и развитие творческих способностей	2	практика	опрос			

3	Итоговое занятие	1	практика	зачёт			
---	------------------	---	----------	-------	--	--	--

2.2.Условия реализации программы.

Программа реализуется через специально созданные условия. Обеспечение образовательного процесса складывается из:

- кадрового;
- информационно - методического;
- материально - технического.

Кадровое обеспечение:

- педагоги дополнительного образования, имеющий профильное образование «педагог дополнительного образования по хореографии»;
- методисты.

Информационно – методическое обеспечение.

- дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика»;
- конспекты занятий;
- дидактический материал (схемы, рисунки и т.д.);
- презентации;
- индивидуальный раздаточный материал;
- литература: для педагога, для детей, для родителей.
- интернет ресурсы
- Иллюстрации с изображением танцев различных эпох и стилей, фотографии с изображением танцевальных коллективов.

Материально – техническое обеспечение.

- музыкальный зал, оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями для организации учебно-воспитательного процесса;
- СД – диски, флешки, видеодиски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: портативная колонка, музыкальный центр.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Оценочные материалы.

На различных этапах обучения используются различные виды и формы контроля.

Форма предварительного контроля:

– устный опрос.

Формы текущего контроля:

- наблюдение;
- устный опрос;
- самоконтроль;
- взаимоконтроль;
- тестирование.

Формы промежуточного контроля:

– обследование умений и навыков работы по изготовлению мягкой игрушки.

Итоговые формы контроля:

- диагностические карты (Приложение №1);
- критерии освоения образовательной программы на каждый обучения

Формы подведения итогов реализации образовательного процесса (по завершению процесса обучения):

- итоговые и открытые занятия;
- участие обучающихся в концертах, конкурсах различного уровня.

Текущая оценка знаний и умений учащегося производится педагогом каждое занятие в процессе наблюдения за деятельностью учащихся. Также в процессе каждого занятия учащимися осуществляется самоконтроль и взаимоконтроль.

Результат педагогических наблюдений фиксируется в диагностической карте два раза в году: в сентябре (промежуточный этап контроля), в мае (итоговый этап).

Заполнение диагностических карт осуществляется согласно критериям, самостоятельно разработанным педагогом на каждый год обучения. Анализ диагностических карт дает возможность педагогу оценить эффективность образовательного процесса, осуществить его коррекцию и доработку.

Чтобы достичь поставленной цели программы, используются разнообразные методы обучения и формы организации и проведения занятий.

2.4 Методические материалы.

Формы организации деятельности учащихся:

- групповая;
- индивидуально-групповая;

Основная форма организации занятий – групповая.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- практическое занятие;

Основная форма проведения занятий – учебное занятие.

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

- словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
- наглядный (показ иллюстраций, образцов, пособий, приемов работы педагогом, работа по образцу, наблюдение);
- практический (показ хореографических движений и выполнение их обучающимися, творческие задания).

по способу усвоения изучаемого материала:

- объяснительно-иллюстративный
- дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный
- учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных цели и задач.

Методы диагностики результата:

метод рефлексии;

диагностическая беседа;

наблюдение;

конкурсы, открытые занятия.

Используемые педагогические технологии

по преобладающему методу:

– объяснительно-иллюстративные;

– развивающие;

– творческие;

по подходу к ребенку:

– гуманно-личностные;

– технологии сотрудничества;

– технологии свободного воспитания.

Список используемой литературы:

Литература для педагога

1. Базарова Н. Азбука классического танца- М.: Искусство, 1983
2. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.
3. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 1999.
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», в помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям, издательство «Академия развития», 2004 год.
5. Пинаева Е.А. Ритмика 1,2 часть - Пермь, 1997.
6. Полонский В. Терминология классического танца - Смоленск, 1999.
7. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2. Челябинск. 2012

Интернет-ресурсы для педагога

1. <http://www.perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya-khoreografa/413-knigi-po-detskim-tantsam-i-khoreografii.html?limit=6&start=18>(детский портал)
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1> (хореография)
3. <http://www.musical-sad.ru/forum/10-67-1>(образовательный портал)
4. <http://www.bestreferat.ru/referat-388596.html> (развитие чувства ритма у дошкольников)
<http://www.razym.ru/83628-xoreografiya-dlya-samix-malenkix.html>" (Л. Н. Барабаш - Хореография для самих маленьких)

Для обучающихся:

1. Богаткова Л. Танцы и игры пионеров «Детгиз» 1961 г.;
2. Школа народного танца Москва 1994 г.;
3. Я познаю мир: Дет. Энцикл.; Музыка\авт. А.С. Кленов. Под общ. Ред. О.Г. Хинн.- М.; Издательство АСТ-ЛТД, 1998г.;
4. Пасютинская В., Волшебный мир танца, М., «Просвещение» 1985 г.;
5. Жданов Л., Вступление в балет, М., «Планета», 1986 г.;
6. Жариков Е. , Крушельницкий Для тебя и о тебе. – М. : Просвещение, 1991. – 223 с.;
7. Ненецкие сказки и эпические песни «сюдбабц», «ярабц» Сост. Н.М. Янгасова Томск Изд-во Том. университета 2001г.;
8. Северная энциклопедия Европейские издания. Северные просторы 2004г.

Для родителей:

1. Характерный танец Москва 1988 г.;
2. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. /М.В. Душин, В.Н. Куров.- Ярославль: “Академия развития”, 1997. – 192 с., кл.- (Серия: “Вместе учимся, играем”);
3. Канасова Н.Ю., Бойцова А.Т., Кошкина В. С., Курцева Е.Г. Права детей на дополнительное образование и социально- педагогическую поддержку: Учебно-методическое пособие.- СПб.: КАРО, 2005г.;
4. Козырева А. Ю. Лекции по педагогике и психологии творчества. – НМЦ, Пенза. – 1994. – 344 с.;
5. Марковская И.М.. Тренинг взаимодействия родителей с детьми.- СПб.: Речь, 2005.- 150с.;
6. Моница Г.Б., Лютова- Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители).- СПб.: Издательство «Речь», 2005 - 224с.;
7. Перельман Я.И. - Занимательные задачи и опыт. М., 1972, с испр. Вачков И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. -2-е изд., перераб. и доп. – М.; 2003г.

Приложение 1

№ п/п	Ф.И.О ребенка	Целостное восприятие деятельности:		Восприятие азбуки основных видов движений музыкально-ритмической деятельности:		Восприятие ориентировки в пространстве.		Выразительность исполнения музыкально-ритмического репертуара:		Наличие развитого чувства ансамбля.		Самостоятельность исполнения упражнений, танцев и др.		Творческая импровизация передачи игрового образа.	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
1.															
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

Приложение 2

Предлагаемые вопросы для теоретического среза знаний 1 года обучения:

(Вопросы для теоретического среза сформированы на основании тематических бесед программы)

1-е полугодие:

- Как вы понимаете слово «танец»?
- Назовите позиции ног в классическом танце, которые вы уже знаете?

2-е полугодие:

- Что такое балет?
- Назовите позиции рук в классическом танце?
- Определите темп музыки? (быстро, медленно)

Предлагаемые вопросы для теоретического среза знаний 2 года обучения:

(Вопросы для теоретического среза сформированы на основании тематических бесед программы)

1-е полугодие:

- Определите характер музыки? (марш, полька)
- Что обозначает термин demi-plié в классическом танце? («мягкая пружинка»).

2-е полугодие:

- Какие вы знаете рисунки танца?
- Какие вы знаете фольклорные игры?
- Расскажите о правилах поведения во время концерта?

Оценка результатов для практического среза знаний.

Итоговые занятия проводятся 1 раз в полугодие. Результаты по практике отслеживаются по следующим критериям:

Уровень развития координации тела и движения у ребенка.

Высокий	Средний	Низкий
У ребенка хорошо развита координация тела и движения. Свободно справляется со сложными координированными движениями. Двигается уверенно, красиво.	Ребенок достаточно правильно координирует свои движения. Умеет точно и уверенно выполнять простые движения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координацией движения.	Не умеет координировать свои движения, исполнение неуверенное и нечеткое. Не владеет принципом «противодвижения».

Приложение 3

Описание названий движений:

Данный материал был собран и переработан на основе методических разработок по ритмике Пинаевой Е.А и Бриске И.А. Ритмика 1,2 часть.

«Тик- так»- наклоны головы в стороны. При этом дети произносят слова «тик-так».

«Динь-дон»- наклоны головы вперед- назад. При этом дети произносят слова «динь- дон».

«Нехочуха»- повороты головы вправо- влево. При этом дети произносят слова «не хочу, не буду».

«Колобок»- вращение головы. Педагог рассказывает о том, как колобок катится по дорожке.

«Гуси»- шея вытягивается вперед и дети «шипят», имитирую шипение гусей.

«Ничего не знаю»- дети приподнимают плечи вверх и говорят «ничего не знаю». По мере усвоения добавляется поворот корпуса.

«Елочка»- Сначала правой рукой (следить, чтобы дети не сгибали локоть) имитируя веточку елочки приподнимают плечо в сторону на 3 движения плечом, аналогично дети исполняют движение левой рукой. По мере усвоения движение делается одновременно двумя руками.

«Здороваемся с пальчиками»- пальчиковая гимнастика.

«Замочек»- дети замыкают пальцы в замочек и совершают круговые движения запястий рук.

«Волны»- руки в «замке», совершают волнообразные движения запястий рук.

«Рогатка»- держа руки перед собой, не сгибая локоть, отогнуть пальцы одной руки с помощью другой.

«Шарики»- в игровой форме проучиваются позы рук классического танца.

«Дружные ножки»- с помощью игровой формы проучиваются позиции ног в классическом танце.

«Бабушки- дедушки»- упражнение направлено на работу плечевого пояса, при этом плечи вначале поднимаются вверх и при опускании направляются вниз-вперед.

«Циркуль»- совершают вращательные движения туловищем сначала в одну сторону, затем в другую.

«Страусы»- данное упражнение выполняется по принципу «складочки», дети совершают наклон вперед, ноги прямые, руками стараются коснуться пола. Педагог говорит: «страусы гуляют» -руки подняты вверх и ладонь лежит на ладони так, что это напоминает

голову страуса, при этом дети поочередно поднимают колено вверх. Педагог говорит: «страус испугался»- происходит наклон корпуса (как бы сложиться пополам).
«Коробочка»- лежа на животе, опираясь на руки ,происходит прогиб корпуса. Ноги согнуты в коленях так, чтобы при прогибе, голова могла коснуться ног.
«Бабочка»- упражнение направлено на развитие подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях, бедра отведены назад в стороны, стопы соединены подошвенной частью. Дети раскачивают колени и стараются как можно ниже положить их на пол.
«Лягушка»- данное упражнение развивает выворотность и танцевальный шаг. Исполняется лёжа на животе. Бедра отвести, колени согнуты, стопы касаются друг друга подошвенной частью.

Приложение 4

Хореографический словарь в картинках

Танец- это отраженный в движении внутренний мир человека, самый непринужденный способ самовыражения.



Балет- (фр. ballet, от лат. ballo — танцую) — вид сценического искусства, основными выразительными средствами которого являются неразрывно связанные между собой музыка и танец.



Позиции рук-

Подготовительное положение позиции рук:

Руки слегка свободно опущены книзу, округлены в локтях и расположены перед корпусом, образуя овал. Пальцы сгруппированы, как указано выше. Кисти почти соприкасаются.

Первая позиция рук:

Руки, сохраняя округлость, поднимаются на высоту диафрагмы. Во время движения их следует поддерживать в 2-ух опорных точках — в локтях и пальцах — на одном уровне.

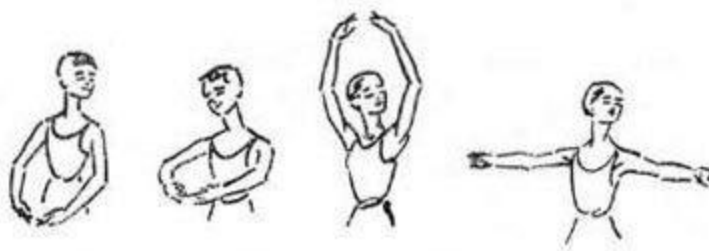
Перед тем, как приступить к изучению наиболее трудной второй позиции, следует освоить третью позицию. По своему построению она аналогична первой позиции.

Третья позиция рук:

Руки из подготовительного положения поднимаются в первую позицию. Сохраняя округлость, они поднимаются вверх, как бы заключая голову в овальную рамку.

Вторая позиция рук:

Руки из первоначального подготовительного положения приподнимаются в 1-вую позицию. Сохраняя округлость, они постепенно раскрываются в стороны, начиная движение от самих пальцев. При этом они поддерживаются в двух опорных точках — в локтях — на одном уровне. В конце движения руки находятся чуть впереди корпуса, с продолжением в линию раскрытых и опущенных плеч.



Позиции ног-

I – первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V – пятая



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

Plié — это приседание.(мягкая пружинка)



В зависимости от глубины приседания различаются два вида Plié: Demi-plié и Grand-plié.

Demi в переводе с французского означает «наполовину».

Батман тандю-



Пор де бра (PORT DE BRAS)-

