

**Бюджетное учреждение
«Городской центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи» г. Омска**

Принято на педагогическом
совете протокол № 60
«24.09.2018» 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БУ «Городской центр психолого-
педагогической, медицинской и социальной
помощи» города Омска
О.В. Кислова
«21» «сентября» 2018 г.



**Дополнительная развивающая программа
подготовительных хореографических занятий
для детей младшего дошкольного возраста
«Ромашка»**

Возраст обучающихся 4-6 лет
Срок реализации - 1 год

Составитель: педагог
дополнительного образования БУ
«ГЦПМСП» г. Омска Исхакова
Любовь Сергеевна

Омск – 2018 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Программа направлена на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития ребенка.

Данная программа предназначена для учащихся младшего возраста, как подготовительная ступень к программе «Дебют», чтобы подготовить и развить у детей физические данные, выносливость для дальнейших, более объемных нагрузок. Программа реализуется на базе Бюджетного учреждения «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Омска и рассчитана на детей 4-6 -летнего возраста. Срок реализации программы - 1 год.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез ритмического, музыкального воспитания, гимнастики и хореографии, а также включает набор интегрированных уроков, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе.

Возрастные особенности детей 4-6 лет: стремление к самостоятельности, этические представления, творческие способности.

Возрастные особенности детей 5-6 лет: активно познает мир, взаимоотношения людей, способен самостоятельно регулировать свое поведение. Дети способны внимательно слушать педагога, понимать и удерживать цель занятия. Но при условии значимости мотива действий, а для этого необходимо применять игровую структуру в обучении.

Форма обучения: основной формой обучения по данной программе является учебно-практическая деятельность учащихся. Приоритетными методами её организации служат практические и поисково-творческие работы. Все виды практической деятельности в программе направлены на освоение различных танцевальных элементов, а так же обработки информации.

Большое внимание обращается на обеспечение безопасности труда учащихся при выполнении различных упражнений, в том числе по соблюдению правил безопасности при работе с предметами. Обучающиеся инструктируются по технике безопасности как в начале учебного года (вводный инструктаж), так и после первого полугодия занятий (повторный инструктаж) с занесением в журнал работы.

Программа рассчитана на фронтальные, групповые, коллективные и индивидуальные формы организованного обучения.

Трудоемкость программы: 72 академических часа

Особенности организации образовательного процесса: процесс проходит на русском языке, в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях. Программа обеспечивает развитие личности детей в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, интеллектуальных, психологических и

физических особенностей. Программа разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта.

Режим занятий: занятия проходят 2 урока в неделю по 30 минут, группы численностью от 12 до 18 человек.

Условия набора: прием в группу осуществляется в начале учебного года (сентябрь). В группу могут поступать несовершеннолетние граждане Российской Федерации в возрасте 4 - 6 лет, обладающие музыкальными и физическими данными, годные по состоянию здоровья, физически подготовленные и психологически готовые к обучению. Прием кандидатов в группу осуществляется при наличии документов: ксерокопия свидетельства о рождении; заявление, справка от врача, согласие на обработку персональных данных, договор на оказание услуг. Добор в группу может осуществляться в течение года, при наличии свободных мест в группе и предоставления всех необходимых документов.

По окончании программы «Ромашка» учащимся возможна выдача свидетельства собственного образца.

Целью программы является планомерное раскрытие творческих способностей детей, формирование у учащихся ценностного отношения к здоровью и безопасности, воспитание духовно – нравственных основ личности.

Помимо названного, цели программы сочетаются с основными идеями системы дополнительного образования детей, которые мотивируют включение в процесс обучения интегрированных дисциплин. Развитие мотивации детей к познанию и творчеству через интегрированные технологии включает в себя:

- изучение основ музыкальной грамоты;
- актерское мастерство;
- элементы гимнастики;
- изучение основ правильного дыхания;
- ознакомление с анатомическим строением тела и основы самомассажа.

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих задач:

1. личностные

- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
- способствовать формированию творческой личности.

2. предметные

- дать представление об элементах ритмики, гимнастике, основах хореографического искусства
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных элементов;
- постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков: координации, ловкости, сил, выносливости, гибкости, правильной

осанки, музыкально-пластической выразительности, активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;

3. метопредметные

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;

Планируемые результаты

Раздел программы	Целевые ориентиры	Показатели достижения целевых ориентиров
Ритмика	Ребенок имеет представление о темпе и характере музыки, проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах деятельности (игра, общение)	Ребенок самостоятельно может охарактеризовать услышанную музыку, способен соотносить исполняемые движения с музыкальным материалом (громко – тихо, медленно – быстро), самостоятельно использует в новых условиях (переносит) приобретённые умения и навыки для осуществления предметно-действенного сотрудничества в игровой и других видах деятельности со взрослыми и сверстниками.
Гимнастика	Ребенок имеет представления о видах гимнастики, о работе с предметом в художественной гимнастике, у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к волевым усилиям, может следовать социальным	Ребенок выполняет упражнения полностью, с интересом слушает педагога, дополняет ответ, фантазирует и импровизирует на заданную тему, проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам

	нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;	
Танец	Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх/танцах. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты; обладает развитым воображением, которое реализуется импровизационной деятельности, игре	Легко и с удовольствием импровизирует под музыку предложенные игровые ситуации и образы животных; активно помогает придумывать танцевальные движения в соответствии с задуманным образом; умеет правильно пригласить (проводить), приветствовать партнера, встать красиво в пару и сохранять это положение на протяжении всей композиции(танца). Уважительно относится к товарищам, не толкается, соблюдает очередность и дистанцию; сохраняет спокойствие, когда внимание педагога направлено на другого ребенка. Внимателен на занятиях, не отвлекается во время исполнения танцевальных элементов и танцев.

Целевые ориентиры по программе:

1. Ребенок осваивает терминологию, используемую на уроке; структуру и основные части урока; методику изучения танцевальных движений и упражнений; движения в технике танцевального направления; организацию труда, рабочего места на уроке и сцене.

2. Проявляет ценностно-смысловые установки соблюдения безопасности, сохраняет и укрепляет здоровье; проявляет осознанный выбор

поступков и поведения, исключаящих или снижающих риски для физического, психического здоровья и безопасности; демонстрирует владение правилами и техникой безопасности, комплексами физических упражнений и методами для профилактики здоровья (физическое, психоэмоциональное).

3. Проявление ценностное отношение к России, к её культурно-историческому наследию, к традиционным российским ценностям через изучение элементов костюма и танцевальной культуре. Учитяся устанавливать с людьми дружеские, гуманные, искренние отношения, стремится к честности, благородству, скромности, нравственное представление о дружбе, любви, чувстве долга; проявляет ответственное и творческое отношение к труду, самоорганизации, дисциплинированности, умеет планировать свою деятельность; способен видеть и ценить прекрасное в природе, в быту, в труде, спорте, искусстве, общественной жизни. Эстетически относится к своей внешности, проявляет вкус в одежде в выборе средств самовыражения.

II. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план по программе «Ромашка»

Режим занятий – 2 часа в неделю (по 30 мин.)

	<i>Танцевальные направления, разделы, темы</i>	<i>из них</i>		<i>Всего</i>
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	
	Техника безопасности	1	-	1
	РИТМИКА	1	10	11
<i>I.</i>	<u>Теория дисциплины.</u>			
	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стакатто. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.	1	-	-
<i>II.</i>	<u>Музыкально-ритмические игры.</u>			
	Упражнения, игры и метр	-	2	-
	Упражнения, игры и фразировка.	-	2	-
	Упражнения, игры и темп.	-	2	-

	Упражнения, игры и динамика.	-	2	-
	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.	-	2	-
	ГИМНАСТИКА	2	32	34
I.	<u>Теория дисциплины.</u>			
	Основные задачи гимнастики. Самомассаж. Основы правильного дыхания	1	-	-
II.	<u>Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).</u>			
	Упражнения, укрепляющие мышцы спины, развивающие гибкость позвоночника.	-	2	-
	Упражнения, развивающие подъем стопы, выворотность ног.	-	2	-
	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса, развивающие подвижность тазобедренных суставов.	-	2	-
	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.	-	2	-
III.	<u>Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)</u>			
	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.	-	2	-
	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.	-	2	-
	Упражнения на развитие поясничного пояса.	-	2	-
	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.	-	2	-

IV.	<u>Работа с гимнастическим снарядом.</u>			
	Виды гимнастики. Художественная гимнастика. Техника безопасности при работе со снарядом.	1	-	-
	Работа со снарядом «Лента». Основные статичные движения.	-	2	-
	Работа со снарядом «Лента». Основные движения с продвижением по залу/в рисунке.	-	2	-
	Этюдная работа со снарядом «Лента».	-	4	-
	Работа со снарядом «Мяч». Основные статичные движения.	-	2	-
	Работа со снарядом «Мяч». Основные движения с продвижением по залу/в рисунке.	-	2	-
	Этюдная работа со снарядом «Мяч».	-	4	-
	ТАНЕЦ	2	25	27
I.	<u>Теория дисциплины.</u>			
	Понятия «мелодия», «поза», «движение». Актерское мастерство	1	-	-
II.	<u>Ориентационно-пространственные упражнения.</u>			
	Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).	-	4	-
III.	<u>Танцевальные элементы.</u>			
	Приветствие в танце. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков.	-	1	-
	Танцевальные перемещения: шаги, бег, прыжки, подскоки, галоп	-	4	-

IV.	<u>Многообразие видов и стилей хореографии.</u>			
	Теория: «Многообразие видов и стилей хореографии»	1	-	-
	Образный танец. Цыплята.	-	4	-
	Характерный танец. Русские матрешки.	-	4	-
	Бальный танец. Венский вальс	-	4	-
	Историко – бытовой танец. Бранль	-	4	-
	ВСЕГО ЧАСОВ			72

III. Содержание программы

РИТМИКА (11 часов)

Формы занятий: групповая, фронтальная коллективная

Виды учебной деятельности: устный счет, игровая деятельность, выполнение упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, самостоятельная работа, беседа.

Материально – техническое оснащение: танцевальный класс с зеркалами, музыкальный центр

Понятия и термины:

Метр — рисунок равномерного чередования сильных и слабых долей.

Доля - 1 четвертная нота. Бывают **сильные** и **слабые** доли.

Сильная доля — кульминационный момент, характеризуется выделением громкостью ноты в отдельно взятом такте.

Слабая доля - подготовка к сильной доле.

Такт — метрическая музыкальная единица.

Размер — количественная характеристика тактового метра, указывающая число долей в такте.

Фразировка — средство музыкальной выразительности, представляющее собой художественно-смысловое выделение музыкальных фраз в процессе исполнения путём разграничения периодов, предложений, фраз, мотивов с целью выявления содержания, логики музыкальной мысли. Также под фразировкой понимают характер, манеру игры или пения какого-либо исполнителя.

Фраза — обозначает и относительно завершённый мелодический оборот, и законченную музыкальную мысль.

Предложение — мелодия, законченная тонально и ритмически, т. е. имеющая каденцию в конце (в главной тональности или другой, близко с ней сродной).

Период — наименьшая законченная композиционная структура, выражающая более или менее завершенную музыкальную мысль. Период состоит чаще всего из 2 предложений, реже из трех, но может не делиться на предложения вовсе.

Темп — мера времени в музыке.

Пауза — перерыв в звучании нот, имеет разные названия в зависимости от длительности.

Динамика — совокупность понятий и нотных обозначений, связанных с оттенками громкости звучания.

I. Теория дисциплины (1 час)

Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стакатто. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

II. Музыкально-ритмические игры (10 часов)

1. Упражнения, игры и метр.

– Сильные доли и такт: Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4)

– Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер: Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки

2. Упражнения, игры и фразировка.

– Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4)

– Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4)

– Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4)

3. Упражнения, игры и темп.

– Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы

– Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки

– Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением

– Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе

4. Упражнения, игры и динамика.

– Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением

– Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением

5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

– Соотношение характеров музыки и движения

ГИМНАСТИКА (34 часа)

Формы занятий: групповая, фронтальная, коллективная

Виды учебной деятельности: проверка наблюдательности; игровая деятельность; поиск, наблюдение и устранение ошибок; выполнение упражнений на релаксацию, концентрацию внимания; самостоятельная работа; работа в парах; индивидуальная работа, беседа.

Материально – техническое оснащение: танцевальный класс с зеркалами, музыкальный центр, на каждого учащегося гимнастические коврики, мячи, ленты.

Понятия и термины:

Гимнастика — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.

Гимнастика бывает: спортивная, художественная, эстетическая, командная, цирковая, акробатическая, уличная (дворовая).

Массаж — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на тело человека

Пар тер – пол.

Партерная гимнастика – гимнастические и балетные упражнения, выполняемые на полу.

Этюд — пьеса небольшого объёма, основанная на частом применении какого-либо приёма и предназначенная для усовершенствования техники исполнителя.

I. Теория дисциплины (1 час)

Основные задачи гимнастики. Самомассаж. Основы правильного дыхания

1. Основные задачи гимнастики:

– укрепление опорно-двигательного аппарата;
– развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;

– развитие выносливости и постановка дыхания;
выработка навыков высокой культуры движений.

2. Самомассаж

– «Игровой самомассаж» как основа закаливания и оздоровления детского организма.

(Подробная статья с примерами игр на персональном сайте педагога

<https://sites.google.com/view/iskhakova-scena/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%B6>)

3. Основы правильного дыхания

– Дыхательная гимнастика - специально разработанные упражнения для развития дыхательной системы, направленные на укрепление здоровья и улучшения общего физического состояния ребенка.

(Подробная статья с примерами игр на персональном сайте педагога

<https://sites.google.com/view/iskhakova-scena/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D0%BE%D1%82-2-%D0%B4%D0%BE-7-%D0%BB%D0%B5%D1%82>)

II. Элементы партерной гимнастики (8 часов)

(Подробная статья о практическом применении балетной (партерной)

гимнастики на персональном сайте педагога <https://sites.google.com/view/iskhakova-scena/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8>)

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины, развивающие гибкость позвоночника

- «День — ночь»
- «Змейка»
- «Рыбка»
- «лодочка»;
- «складочка»;
- «колечко»;

2. Упражнения, развивающие подъем стопы, выворотность ног

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой;
- «Звездочка»
- «Лягушка»

3. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса, развивающие подвижность тазобедренных суставов.

- «ступеньки»;

- «ножницы»;
- «Неваляшка»
- «Passe' с разворотом колена»

4. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:

- «Боковая растяжка»
- «Растяжка с наклоном вперед»
- «Часы»

III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (8 часов)

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой по кругу и целому кругу;
- поднимание и опускание плеч;
- поочередное поднимание и опускание плеч.

2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук

- разведение рук в стороны;
- подъемы рук вперед на высоту 90°;
- отведение рук назад;
- подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;
- подъемы рук вверх–вперед и опускания вниз–вперед;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперед и вниз–вперед;
- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад;
- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперед–в стороны–назад;
- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны – вверх - в стороны, вперед – вверх - назад;
- вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
- вращения кистями во II позиции;
- вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

3. Упражнения на развитие поясничного пояса:

- наклоны корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперед.

4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

- полуприседания;
- отведение ноги в сторону на носок;
- отведение ноги в сторону на каблук;
- отведение ноги вперёд на носок;
- отведение ноги вперёд на каблук;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- подъёмы согнутой в колене ноги вперёд;
- отведение ноги назад на носок;
- отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
- отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием;
- подъёмы на полупальцы;
- многократные прыжки на двух ногах;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ногой вперёд на каблук.

IV. Работа с гимнастическим снарядом (17 часов)

1. Виды гимнастики. Художественная гимнастика. Техника безопасности при работе со снарядом.

- беседа на заданные темы
- игры в образе
- первичный инструктаж при работе со снарядом (без занесения в журнал). Повторяется кратко каждый урок при работе со снарядом

2. Работа со снарядом «Лента». Основные статичные движения.

- особенности работы со снарядом
- положение ленты в руке
- махи руками в стороны
- круговые махи руками
- махи руками с движением кисти
- повороты

3. Работа со снарядом «Лента». Основные движения с продвижением по залу/в рисунке.

- положение рук при продвижении
- бег с лентой
- галопы с лентой

- шаги с прыжками
- 4. Этюдная работа со снарядом «Лента»
 - понятие «Этюд»
 - составление и разучивание этюда со снарядом «Лента»
- 5. . Работа со снарядом «Мяч». Основные статичные движения.
 - особенности работы со снарядом
 - положение мяча в руках
 - движение рук и ног в работе с мячом
 - повороты
- 6. Работа со снарядом «Мяч». Основные движения с продвижением по залу/в рисунке.
 - бег с мячом
 - галопы с мячом
 - шаги с прыжками
- 7. Этюдная работа со снарядом «Мяч».
 - составление и разучивание этюда со снарядом «Мяч».

ТАНЕЦ (27 часов)

Формы занятий: групповая, фронтальная, коллективная, индивидуальная (вне урочная, дополнительные репетиции)

Виды учебной деятельности: проверка наблюдательности; игровая деятельность; поиск, наблюдение и устранение ошибок; выполнение упражнений на релаксацию, концентрацию внимания; самостоятельная работа; работа в парах; индивидуальная и коллективная работа, беседа, задания с выбором ответа, просмотры видео отрывков

Материально – техническое оснащение: танцевальный класс с зеркалами, музыкальный центр, мультимедиа

Понятия и термины:

Танец — ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением.

Мелодия – музыкальное сопровождение в танце

Поза - остановка в движении, во время которой тело танцовщика находится в положении равновесия.

Движение — изменение положения тела

Актер — исполнитель ролей в спектаклях и кино

Актерское мастерство – это искусство перевоплощения в заданную роль

Рисунок танца – это расположение и перемещение танцующих по сценической площадке.

Фигура танца является частью композиции танца. Она может иметь собственное название, либо номер по порядку следования: Первая **Фигура**, Вторая **Фигура** и т. д.

Реверанс – поклон

Образный танец - это ярко выраженный по смыслу танец не имеющий конкретного сюжета

Характерный танец - вид сценического танца. В его основе народный танец (или бытовой), подвергшийся обработке балетмейстером.

Русский народный танец

- русское народное танцевальное искусство, представленное в виде народного самодеятельного или постановочного сценического танца.

Бальный танец — группа различных парных танцев, некоторые из которых имеют народные истоки. Исполнялись на балах, которые проводились в помещениях, застеленных паркетом.

Венский вальс - бальный танец, где шаг выполняется на каждую долю такта. Имеет определенные фигуры, исполняется по кругу.

Историко-бытовой танец – танцы прошлых веков, которые получили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи и места возникновения. Историческими они названы как танцы прошлого времени, а также как танцы, вошедшие в историю. Возникновение танцев связано с трудовыми процессами, играми, старинными обрядами, религиозными праздниками.

Бранль - французский народный круговой танец (хоровод) с быстрыми движениями. Родился в эпоху раннего средневековья. Свое название получил от французского слова branler, что означает – качаться

I. Теория дисциплины (1 час)

1. Понятия «мелодия», «поза», «движение». Актерское мастерство

- беседа на заданные темы
- упражнения и игры на развитие творческого мышления
- упражнения и игры на актерское мастерство

(Подробная подборка игр и упражнений на персональном сайте педагога:

Упражнения на развитие творческого мышления: <https://sites.google.com/view/iskhakova-scena/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%BD%D0%B0-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F>

Примерная структура занятия по актерскому мастерству: <https://sites.google.com/view/iskhakova-scena/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0-%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F-%D0%BF%D0%BE-%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%83-%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%83>)

II. Ориентационно-пространственные упражнения (4 часа)

1. Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).

- перемещение и построение в шеренгу
- перемещение и построение в колонну

- перемещение и построение в круг;
- перемещение в цепочке;

Приемы перестроения:

- сужение и расширение круга;
- из круга в «цепочку» и обратно;
- из круга в шеренгу и обратно;
- из круга в колонну и обратно;
- из колонны в «цепочку»;

III. Танцевальные элементы (5 часов)

1. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков

- простой поклон
- танцевальный поклон
- отличие поклонов по гендерному признаку (для девочек /мальчиков)

2. Танцевальные перемещения: шаги, бег, прыжки, подскоки, галоп

Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «на талии»:

- танцевальный шаг с носка;
- маршевый шаг на месте;
- шаги на полупальцах
- легкий бег с поджатыми ногами;
- прыжки с вытянутыми ногами;
- прыжки с поджатыми ногами;
- подскоки на месте и с продвижением.
- галопы вправо/влево
- галопы с прыжками

IV. Многообразие видов и стилей хореографии (17 часов)

1. Многообразие видов и стилей хореографии

- виды и стили хореографии
- значимые события хореографического искусства
- танец в России

2. Образный танец. Цыплята.

- что такое образный танец?
- развитие творческого мышления: кто такие цыплята? Как двигаются? Что делают?

- составление и разучивание этюда в образе цыплят

3. Характерный танец. Русские матрешки.

- что такое характерный танец?
- развитие творческого мышления: кто такие матрешки? Как двигаются? Что делают?

– составление и разучивание этюда с использованием движений Русского народного танца

4. Бальный танец. Венский вальс

- что такое бальный танец? вальс?
- кто и где мог его танцевать?
- особенности Венского вальса
- составление и разучивание этюда «Венский вальс»

5. Историко – бытовой танец. Бранль

- что такое историко - бытовой танец? кто и где мог его танцевать?
- краткая история танца «Бранль»
- составление и разучивание этюда «Бранль»
-

Примерная структура занятий по программе «Ромашка»

Вводная часть. 3-5 мин.

- поклон
- разминка по теме занятия

Основная часть 20-22 мин.

Теоретический раздел: 5 мин.

- Рассказ о стиле, жанрах, костюмах, особенности музыки танца
- История происхождения
- Показ иллюстраций, прослушивание фрагментов музыки данного танцевального направления, просмотр видео материала

Практический раздел: 15- 17мин.

- Разучивание основных движений, составных элементов основного движения
- Обсуждение сюжета, разучивание рисунка танца
- Повторение и закрепление ранее пройденного материала
- Упражнения на развитие творческого воображения (танцевальные импровизации)
- Музыкальная игра, коммуникативные танцы-игры

Заключительная часть. 5 мин.

- упражнения на восстановление дыхания
- игровой самомассаж
- релаксация, рефлексия
- заключительный поклон.

IV. КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Диагностические критерии. 4-5 лет

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
<i>Музыкаль- ность</i>	1. Слушает внимательно до конца муз. отрывок. Умеет высказаться о характере и темпе данного отрывка. 2. Двигается в соответствии с характером музыки. 3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии 4. Чувствует метрическую пульсацию и двигается в соответствие с ней.	1. Слушает муз. отрывок, отвлекаясь. Высказывается о характере и темпе данного отрывка с помощью наводящих вопросов. 2. Не всегда двигается в соответствие с характером музыки. 3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии с подсказкой. 4. Не всегда чувствует метрическую пульсацию и двигается в соответствие с ней.	1. Не может дослушать муз. отрывок до конца, все время отвлекается. С трудом высказывается о характере и темпе данного отрывка. 2. Двигается под музыку не в характере. 3. Не узнает на слух знакомые танцевальные мелодии. 4. Не чувствует метрическую пульсацию, двигается не ритмично.
<i>Двигатель- ные навыки</i>	1. Легко координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях. 2. Ориентируется в пространстве, знает «право-лево», «ближе-дальше» по отношению к предметам, не путает «вперед-назад.» 3. Точно выполняет предложенные танцевальные движения.	1. Координация рук и ног в танцевальных упражнениях затруднена. 2. Не всегда ориентируется в пространстве. Путает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад». 3. Выполняет предложенные танцевальные движения с ошибками. 4. Испытывает трудность при	1. Не координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях. 2. Не ориентируется в пространстве. Не знает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад». 3. Коряво и не точно выполняет предложенные танцевальные движения. 4. Двигается не пластично.

	4. Пластично двигается в медленном темпе.	выполнении плавных движений в медленном темпе.	
<i>Эмоциональная сфера</i>	1. Выразительно и эмоционально исполняет образные движения.	1. Немного скован, не всегда проявляет эмоции при исполнении образных движений.	1. Не эмоционально и вяло исполняет образные движения.
<i>Творческие проявления</i>	1. Легко и с удовольствием импровизирует под музыку предложенные игровые ситуации и образы животных. 2. Активно помогает придумывать танцевальные движения в соответствии с задуманным образом.	1. Импровизирует предложенные игровые ситуации и образы животных по образцу. 2. Не проявляет инициативу в придумывании танцевальных движений.	1. Отказывается или не может импровизировать предложенные игровые ситуации и образы животных. 2. Не помогает придумывать танцевальные движения.
<i>Коммуникативные навыки</i>	1. Умеет правильно пригласить (проводить), приветствовать партнера, встать красиво в пару и сохранять это положение на протяжении всей композиции(танца). 2. Уважительно относится к товарищам, не толкается, соблюдает очередность и дистанцию. Сохраняет спокойствие, когда внимание педагога направлено на другого	1. Не всегда правильно приглашает (проводит), приветствует партнера. В паре не может сохранять положение до конца композиции (танца). 2. Не всегда проявляет чувство такта по отношению к товарищам, торопиться, не соблюдает очередность. Не может долго сохранять спокойствие при отсутствии к себе внимания.	1. Не умеет правильно пригласить (проводить) партнера, забывает приветствовать его. Не держит позицию « партнер-партнерша» в композиции (танце). 2. Неуважительно относится к товарищам, толкается, не соблюдает очередность. Требуется повышенного внимания к себе.

	ребенка.		
<i>Проявление некоторых психических процессов</i>	1. Без труда запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца. 2. Внимателен на занятиях, не отвлекается во время исполнения танцевальных элементов и танцев. 3. Понимает объяснения, условия игры сразу, достаточно точно может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.	1. Запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца после многочисленных повторений. 2. Отвлекается на занятиях, не всегда внимателен во время исполнения танцевальных элементов, танцев. 3. Понимает объяснения, условия игры не сразу, воспроизводит движения одновременно с показом педагога не точно, с трудом.	1. Не может запомнить танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца. 2. Невнимателен на занятиях, все время отвлекается во время исполнения танцевальных элементов, танцев. 3. С трудом понимает объяснения, условия игры, не может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.

Диагностические критерии. 5-6 лет

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
Музыкаль- ность	1. Внимательно слушает музыку до конца, способен высказаться о характере, содержании произведения самостоятельно. 2. Двигается в соответствии с характером музыки, самостоятельно меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом. 3. Самостоятельно определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях. 4. Ритмично выполняет движения под музыку.	1. Слушает музыку до конца, отвлекаясь. Высказывается о содержании и характере произведения с помощью наводящих вопросов. 2. Двигается приблизительно в характере музыки, с помощью подсказки педагога меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом. 3. Определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях с помощью подсказки педагога. 4. Не всегда ритмично выполняет движения под музыку.	1. Не может дослушать музыку до конца, отвлекается. Не может высказаться о характере и содержании произведения. 2. Не может передать в движении характер музыки, не слышит музыкальные фразы, движения меняет хаотично. 3. Не может определить на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях. 4. Движения выполняет под музыку не ритмично.
Двигатель- ные навыки	1. Уверенно знает части тела. Правильно сочетает движения рук и ног в танцевальных композициях. 2. Свободно и самостоятельно выполняет перестроения, предложенные педагогом, а так же использованные в танце. 3. Точно и ловко выполняет танцевальные движения. 4. Мягко, плавно и музыкально. Выполняет движения руками в соответствующем контексте.	1. Неуверенно знает части тела. Плохо координирует руки и ноги в танцевальных композициях. 2. Выполняет перестроения с помощью подсказки педагога или детей. 3. Танцевальные движения выполняет приблизительно. 4. Испытывает трудности с выполнением мягких и плавных движений руками в соответствующем контексте.	1. Плохо знает части тела. Путает сочетание рук и ног в танцевальных движениях. 2. Путается в перестроениях, плохо ориентируется в пространстве. 3. Танцевальные движения выполняет с трудом. 4. Коряво выполняет движения руками в медленных и плавных композициях.

Эмоциональная сфера	1. Умеет выражать свои чувства в движении, выразительно и эмоционально двигаться в танце.	1. Немного скован эмоционально, не всегда выразительно исполняет композицию.	1. Скован и зажат, движения выполняет не эмоционально, стесняется зрителей.
Творческие проявления	1. С удовольствием импровизирует движения под музыку, придумывает оригинальные композиции. 2. С легкостью придумывает танцевальные движения, раскрывающие образ героя или настроения музыки.	1. Импровизирует движения под музыку по просьбе педагога и с его помощью. Помогает в составлении танцевальных композиций. 2. Придумывает танцевальные движения по образцу.	1. Не может импровизировать танцевальные движения и придумать композицию движений. 2. Не может придумать танцевальные движения.
Коммуникативные навыки	1. Знает все основные положения « партнер-партнерша». 2. Всегда уважительно относится к товарищам, соблюдает очередность, дистанцию, проявляет терпение к отстающим детям.	1. Неуверенно знает основные положения « партнер-партнерша». 2. Не всегда уважительно относится к товарищам, соблюдает очередность и проявляет терпение к отстающим детям.	1. Плохо знает основные положения « партнер-партнерша». 2. Неуважительно относится к товарищам, не соблюдает очередность, не может проявить терпение к товарищам.
Проявление некоторых психических процессов	1. Запоминает всю последовательность танцевальных движений и рисунок танца. 2. Не отвлекается от музыки и процесса движения, правильно выполняет всю композицию самостоятельно от начала до конца. 3. Умеет самостоятельно подчинять движения темпу, ритму, динамике и форме.	1. Частично запоминает последовательность танцевальных движений и рисунок танца. 2. Может отвлекаться во время слушания и движения. Композицию исполняет с подсказкой педагога. 3. Не всегда получается подчинить движения темпу, ритму, динамике и форме самостоятельно.	1. Не может запомнить последовательность танцевальных движений и рисунок танца. 2. Все время отвлекается от музыки и процесса движения, композицию исполняет с ошибками. 3. Не может подчинять движения темпу, ритму, динамике и форме.

Диагностическая таблица. 4-5 лет, 5-6 лет

[illegible]

V. Условия реализации программы

1. Перечень презентационного и дидактического материала

Ритмика:

- презентация «Яркий мир музыки»
- аудиотека различных музыкальных произведений, отличных по характеру, темпу, звучанию и т. д.

Гимнастика:

- картинки – схемы самомассаж рук, самомассаж ног
- игры на самомассаж
- игры на дыхание
- видеоролик «Художественная гимнастика. Лента»
- видеоролик «Художественная гимнастика. Мяч»
- аудиотека для постановки этюдов на заданную тему

Танец:

- презентация «Что такое танец?»
- Игры на актерское мастерство и активизацию творческого мышления
- Видеофильмы на тематику танца (образный, русский народный, балльный. историко – бытовой)
- Печатный материал (картинки) «Откуда появился танец?». Краткая история
- аудиотека для постановки этюдов на заданную тему

2. Материально – техническое обеспечение

Занятия должны проходить в хореографическом зале, подходящем по квадратуре и освещенности (СанПин п. 5.5.1.), оборудованного зеркалами. Так же для занятий необходим музыкальный центр, гимнастические коврики, маты. Для изучения раздела «Гимнастика» необходим инвентарь: мячи, ленты в количестве на каждого ребенка в группе. При изучении теории используется мультимедиа.

3. Информационные ресурсы

1. Персональный сайт педагога Исхаковой Л. С.
<https://sites.google.com/view/iskhakova-scena/%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F>
2. Учебно-методический кабинет <http://ped-kopilka.ru/blogs/klyukanaatalija/fgos-doshkolnogo-obrazovaniya.html>
3. Все для хореографов <http://www.horeograf.com/>

4. Литература

1. Буренина, А. И Коммуникативные танцы-игры для детей: Учеб. пособие./А. И.Буренина, СПб.: Музыкальная палитра, 2004. — 36с.
Буренина, А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста)/А. И.Буренина - 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000. - 220 с.
2. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей/Г. А. Колодницкий – М.: Гном-Пресс, 2000 г. – 64 с.
3. .Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду/С.Л. Слуцкая – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006 – 272 с.
4. Радынова, О. П. Музыкальные шедевры: Песня, танец, марш/О.П.Радынова – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 240 с.
5. Радынова, О. П. Музыкальные шедевры: Природа и музыка/О.П.Радынова – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 176 с.
6. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. Выпуск 6/Т. И. Суворова - СПб.: Музыкальная палитра, 2012. — 32 с.