

Бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств № 17» города Омска

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического Совета
Протокол № 5
«04» июня 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

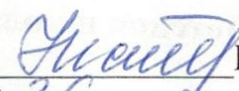
Директор БОУ ДО «ДШИ № 17»
И.А.Нестерова
«05» июня 2019г.





**Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
в области хореографического искусства
«Основы хореографического искусства»**

**ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Ритмика и танец»**

Срок освоения – 1 год

«Рассмотрено» Заседанием Методического совета Протокол № <u>4</u> от « <u>03</u> » <u>июня</u> 2019 г.	«Утверждаю» Директор БОУ ДО «ДШИ № 17» г.Омска  И.А. Нестерова Приказ № <u>36</u> От « <u>05</u> » <u>июня</u> 2019 г.
---	--



Разработчик: Петрова В.В. – преподаватель хореографического отдела БОУ ДО «ДШИ № 17» г.Омска

Рецензент: Оверченко С.Г. – зам.директора по УВР БОУ ДО «ДШИ № 17» г.Омска

Рецензент: Зубова Н.С. - Преподаватель Омского областного колледжа культуры и искусства

Содержание

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩЕГОСЯ

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ. КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

VI. СПИСКИ РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Ритмика и танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области преподавания хореографического искусства детских школах искусств. Данная программа является составной частью дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы (ДООП) «Основы хореографического искусства» со сроком освоения 1 год.

Хореографическое воспитание занимает важное место в системе обучения детей в детской школе искусств, является наиболее эффективной формой художественно-эстетического развития личности ребенка, так как способствует раскрепощению детей, стимулирует их творческое общение, активизирует развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, воли.

Программа имеет практическую направленность, так как развивает у детей чувство ритма, координацию движений, танцевальную выразительность. Программа формирует любовь к танцу, учит осознанно воспринимать произведения хореографического искусства.

2. Срок реализации учебного предмета.

Программа учебного предмета «Ритмика и танец» рассчитана на 1 год обучения. Возраст учащихся, приступающих к освоению программы – 6 лет.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом БОУДО «ДШИ № 17» г.Омска на реализацию предмета «Ритмика и танец» предполагает аудиторные занятия в количестве 2 академических часа в неделю (2 раза в неделю по 1 академических часа, продолжительность урока – 35 минут). Общий объем составит 70 часов.

Кроме аудиторных занятий предполагается объем времени на самостоятельную (внеаудиторную) работу обучающихся, который определяется с учетом сложившихся педагогических традиций, методической целесообразности и индивидуальных способностей ученика. Продолжительность самостоятельной (внеаудиторной) работы составляет 2 часа в неделю.

3. Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени		Все го часов
	1	2	
Полугодия	1	2	
Количество недель	16	1 9	
Аудиторные занятия (часы)	32	3 8	7 0

Самостоятельная (внеаудиторная) работа (часы)	32	38	70
Максимальная учебная нагрузка (часы)	64	76	140

Общая трудоемкость учебного предмета «Основы общей хореографии» составляет 140 часов, из них: 70 часов – аудиторные занятия, 70 часов – самостоятельная (внеаудиторная) работа.

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая. В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- типовое занятие (сочетает в себе объяснение и практическое упражнение);
- беседа;
- практическое упражнение под руководством преподавателя по закреплению определенных навыков;
 - самостоятельное выполнение творческого задания.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания;
- подготовка к выставкам;
- посещение учреждений культуры;
- участие в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности образовательного учреждения и др.

5. Цель и задачи учебного предмета «Ритмика и танец».

Основная цель – эстетическое воспитание обучающихся, формирование устойчивого интереса к хореографической деятельности, приобретение практических умений и навыков, развитие их творческой индивидуальности.

Задачи учебного предмета:

- развитие хореографических способностей;
- развитие физических данных, координации, ориентировки в пространстве;
- активизация творческих способностей;
- психологическое раскрепощение;
- формирование умений соотносить движение с музыкой;
- приобретение общетеоретической грамотности, предполагающей знания основ хореографического искусства;
- обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков;
- развитие художественного вкуса, фантазии;
- воспитание внимания, аккуратности, трудолюбия.

6. Структура программы учебного предмета

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;

- методическое обеспечение учебного процесса.

7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- игровой (обучение через создание игровых ситуаций);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Ритмика и танец».

Материально-техническая база БОУ ДО «ДШИ № 17» г.Омска соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации программы в ДШИ имеются в наличии:

1. кабинеты хореографии, оснащенные хореографическими станками, зеркалами; фортепиано; аудиоаппаратурой;
2. специально оборудованный концертный зал для выступлений;
3. кабинет для теоретических занятий, оснащенный звукозаписывающей и воспроизводящей видео и аудиозаписи оборудованием, фортепиано;
4. раздевалки для мальчиков и девочек;
5. костюмы для концертных номеров;
6. коврики для партерной гимнастики.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Ритмика и танец» соответствует направленности общеразвивающей программы, ориентированной на приобщение учащихся к основам хореографического искусства.

В структуре программного содержания предусмотрены широкие возможности для реализации личностно-ориентированного подхода, проявляемого в вариативности и дифференцированном характере заданий: содержание урока реализуется в соответствии с личностными особенностями учащихся и конкретными задачами воспитания и развития.

В распределении учебного материала учтен принцип систематического и последовательного обучения. Последовательность в обучении поможет

учащимся применять полученные знания и умения в изучении нового материала.

Задачи года:

1. Усвоение основ правильной постановки корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные недостатки сложения учеников);
2. Общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата (особенно поясницы и брюшного пресса), особое внимание следует уделить развитию у детей прыгучести.
3. Формирование элементарных двигательных навыков: необходимо научить учащегося владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс и позу;
4. Развитие у детей музыкальных способностей (эмоциональной отзывчивости на музыку, слуховых представлений, музыкально-ритмических чувств), а также умения отражать в движениях характер музыки;
5. Развитие у детей способности к самостоятельному творческому самовыражению.

Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует учета психологии детей дошкольного возраста: особенности их внимания, восприятия, мышления, а также учета физиологических особенностей организма.

Прогнозируемый результат. По окончании года учащийся должен **знать:**

1. Позиции рук.
2. Позиции ног.
3. Названия движений на русском и французском языке.

Должен уметь:

1. Ориентироваться в пространстве;
2. Координировать движения рук, ног, головы, корпуса;
3. Концентрировать свое внимание;
4. Правильно исполнять движения, включенные в программу;
5. Повторять за педагогом элементы танцев, с последующим самостоятельным показом.

Тематический план

1 четверть

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Ходьба и бег	1
2	Основные движения	2
3	Партерная гимнастика	4
4	Танцевальный образ	2
5	Музыкально-ритмические игры	2
6	Танцевальные этюды	5
	Итого:	16

Ходьба и бег

1. Бег с выбрасыванием ног вперед на 45°

2. Бег с выбрасыванием ног назад на 45°

Основные движения

- Шаги с приставкой по всем направлениям
- Шаги с приставкой в сочетании с подъемом на полупальцах и приседанием по 6-й позиции
- Шаги с приставкой в сочетании с поворотами направо, налево.

Партерная гимнастика

Комплекс упражнений (см. Приложение).

Танцевальные образы

- «Детский альбом» П. Чайковский (Часть I).

Музыкально-ритмические игры

По выбору преподавателя могут проводиться различные музыкально-ритмические игры, развивающие у детей чувство ритма, выразительность движений, фантазию и воображение (см. Приложение).

Танцевальные этюды

По выбору педагога может быть разучен легкий танцевальный этюд, с использованием пройденных движений (1 этюд).

II Четверть

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Ходьба и бег	1
2	Основные движения	3
3	Партерная гимнастика	3
4	Танцевальный образ	3
5	Музыкально-ритмические игры	2
6	Танцевальные этюды	4
	Итого:	16

Ходьба и бег

- Сочетание различных вариантов шагов и бега.

Основные движения

- Прыжки по 6-й позиции на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног.
- Прыжки с продвижением вперед, в сторону, назад.
- Прыжки с поворотами на $\frac{1}{4}$ круга.

Партерная гимнастика

К разученным ранее упражнениям добавляются новые упражнения – 1-2 упражнения (см. Приложение).

Танцевальные образы

- «Детский альбом» П. Чайковский (Часть II).

Музыкально-ритмические игры

По выбору педагога могут проводиться различные музыкально-ритмические игры, развивающие у детей чувство ритма, выразительность движений, фантазию и воображение (см. Приложение).

Танцевальные этюды

По выбору педагога может быть разучен легкий танцевальный этюд, с использованием пройденных движений (1 этюд).

3 четверть

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Ходьба и бег	2
2	Основные движения	5
3	Партерная гимнастика	5
4	Слушаем и фантазируем	3
5	Музыкально-ритмические игры	3
7	Танцевальные этюды	4
Итого:		22

Ходьба и бег

1. Закрепление пройденного материала

Основные движения

1. Подскоки

Партерная гимнастика

К разученным ранее упражнениям добавляются новые упражнения– 2-3 упражнения (см. Приложение).

Слушаем и фантазируем

Детские песни:

- 1.«В траве сидел кузнечик» В. Шаинский
- 2.«Облака» В. Шаинский
- 3.«Улыбка» В. Шаинский.
- 4.«Чебурашка» В. Шаинский
- 5.«Чунга-Чанга» В. Шаинский

Музыкально-ритмические игры

По выбору педагога могут проводиться различные музыкально-ритмические игры, развивающие у детей чувство ритма, выразительность движений, фантазию и воображение (см. Приложение).

Танцевальные этюды

По выбору преподавателя может быть разучен легкий танцевальный этюд, с использованием пройденных движений (1 этюд).

По времени протяженность танцевального этюда меняется для того, чтобы выработать выносливость, увеличить объем памяти.

IV Четверть

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Ходьба и бег	1

2	Основные движения	2
3	Партерная гимнастика	4
4	Слушаем и фантазируем	2
5	Музыкально-ритмические игры	2
7	Танцевальные этюды	5
	Итого:	16

Ходьба и бег

1. Закрепление пройденного материала

Основные движения

1. Галоп боковой

Партерная гимнастика

К разученным ранее упражнениям добавляются новые упражнения– 2-3 упражнения (см. Приложение).

Слушаем и фантазируем

Детские песни:

1. «Антошка» В. Шаинский
2. «Буратино» А. Рыбников
3. «Колыбельная медведицы» Е. Крылатов
4. «Песня Красной Шапочки» А. Рыбников
5. «Песня мамонтенка» В. Шаинский

Музыкально-ритмические игры

По выбору педагога могут проводиться различные музыкально-ритмические игры, развивающие у детей чувство ритма, выразительность движений, фантазию и воображение (см. Приложение).

Танцевальные этюды

По выбору педагога может быть разучен легкий танцевальный этюд, с использованием пройденных движений (1 этюд).

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩЕГОСЯ

Результатом освоения программы по учебному предмету «Ритмика и танец» является приобретение учащимися конкретных знаний, умений и навыков:

Должен знать:

- Позиции рук.
- Позиции ног.
- Названия движений на русском и французском языке.

Должен уметь:

- Ориентироваться в пространстве;
- Координировать движения рук, ног, головы, корпуса;
- Концентрировать свое внимание;
- Правильно исполнять движения, включенные в программу;
- Повторять за педагогом элементы танцев, с последующим самостоятельным показом.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ. КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Оценка качества реализации ДООП «Ритмика и танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Каждый из видов контроля успеваемости имеет свои цели, задачи и формы. Текущий контроль успеваемости имеет воспитательные цели, при этом учитываются индивидуальные психологические особенности учеников.

Текущий контроль осуществляется регулярно преподавателем, отметки выставляются в журнал и дневник обучающегося. В них учитываются:

- отношение ученика к занятиям, его старание, прилежность;
- качество выполнения домашних заданий;
- инициативность и проявление самостоятельности - как на уроке, так и во время домашней работы;
- темпы продвижения.

На основании результатов текущего контроля выводятся четвертные оценки.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития учащегося и степень освоения им учебных задач на данном этапе.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков в конце каждой четверти. Промежуточная аттестация проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения в форме итогового контрольного урока.

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются ОУ самостоятельно.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений, навыков и степень готовности выпускников к возможному продолжению образования в области музыкального искусства.

Критерии оценки

При проведении аттестации качество подготовки обучающегося оценивается по пятибалльной шкале, которая может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить уровень освоения материала, предусмотренного учебной программой.

Критерии и нормы достижений учащихся по учебному предмету «Ритмика и танец»:

- знание содержания комплексов упражнений;
- умение выполнять упражнения данных комплексов;

- уровень развития и подготовленности организма к дальнейшим занятиям хореографическим искусством;
- уровень проявления отношения к урокам (занятиям).

баллы	критерии оценки
5 «отлично»	Учащийся осознанно и свободно владеет содержанием комплексов упражнений. Упражнения выполняет уверенно, без ошибок. Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует физическую готовность опорно-двигательного аппарата к дальнейшему обучению, прослеживается наличие действий творческого характера при выполнении заданий. Учащийся проявляет целеустремленность, ответственность, познавательную активность, творческое отношение к занятиям.
4 «хорошо»	Учащийся понимает и свободно владеет содержанием комплексов упражнений и выполняет их по заданному учителем образцу без ошибок. Владеет пластикой тела, в достаточной степени демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата. Учащийся проявляет старание и интерес к занятиям.
3 «удовлетворительно»	Учащийся понимает содержание комплексов упражнений, выполняет их достаточно осознанно по заданному учителем образцу с ошибками. Недостаточно владеет пластикой тела, демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата. Учащийся проявляет старание и интерес к занятиям.
2 «неудовлетворительн о»	Учащийся слабо ориентируется в содержании комплексов упражнений, выполняет упражнения с существенными ошибками, которые исправляет с помощью учителя. Недостаточно владеет пластикой тела, опорно-двигательный аппарат развит слабо. Учащийся не проявляет должного старания и интереса к занятиям.

По окончании учебного года учащиеся, успешно прошедшие итоговый просмотр на контрольном уроке в конце года считаются окончившими ДООП «Ритмика и танец» со сроком освоения 1 год. Учащиеся, не достигшие достаточно высокого уровня или в силу возрастных особенностей, могут повторить программу.

По окончании программы учащиеся, показавшие высокий уровень обученности, при наличии бюджетных мест имеют право перейти на обучение по программам, реализуемым на бюджетном отделении школы.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации преподавателям

В основу обучения танцу детей дошкольного возраста необходимо положить игровое начало. Речь идет не о применении игры, как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игровое начало помогает воспитанию трудолюбия, но это возможно тогда, когда игра не является на занятиях наградой или отдыхом после неприятной и скучной работы. Труд должен возникать на почве игры, быть ее продолжением и смыслом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогом цели, содержать в себе элементы волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет путем,

ведущим к умению трудиться, и при этом даже самая напряженная, «скучная» для детей работа приобретет интерес.

Специфика обучения хореографии связана с систематической и большой физической нагрузкой. При этом сам по себе физический труд, как таковой, не имеет для ребенка воспитательного значения, если не связан с творчеством, не сочетается с трудом умственным. Если преподаватель - хореограф не достигает на уроках органического сочетания физической и умственной работы, то труд на уроке из средства воспитания превращается в средство, тормозящее общее развитие ребенка.

Решающим фактором, воздействующим на ум ребенка, является не только указания и разъяснения преподавателя, но и сам урок: содержание материала, композиция урока в целом, построение отдельных учебных заданий. В руках педагога-мастера это важнейшее средство развития мышления и творческого отношения к процессу самой тяжелой физической работы.

Следующий важный принцип работы с подготовительными классами – использование минимума танцевальных элементов при максимуме их всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность качественного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего обучения. Большое количество сочетаний из этих элементов создает впечатление новизны и дает простор фантазии ребенка.

Урок должен быть для ребенка процессом творчества. Большое значение имеет детское сочинительство, составление детьми танцевальных и учебных комбинаций, простейших композиций, этюдов.

Личное участие в творчестве углубляет и обогащает восприятие искусства. Навыки творчества, которые развиваются у детей в процессе таких занятий, способствует формированию творчески активной личности.

Усложнять учебные задания нужно постепенно, полученные навыки закреплять и развивать.

Структура занятий может иметь один из предлагаемых вариантов. Каждое занятие целесообразно начинать и заканчивать поклоном.

Вариант 1 (для детей от 5 до 6 лет)

Поклон-приветствие

1. Ходьба и бег (5 мин.)
2. Партерная гимнастика (15 мин.)
3. Основные движения (10 мин.)
4. Слушаем и фантазируем (5 мин.)
5. Музыкально-ритмическая игра (5 мин.)

Поклон-прощание

Вариант 2 (для детей от 6 до 7 лет)

Поклон-приветствие

1. Ходьба и бег (5 мин.)
2. Партерная гимнастика (15 мин.)
3. Экзерсис у станка (10 мин.)
4. Танцы (10 мин.)
5. Музыкально-ритмическая игра (5 мин.)

Поклон-прощание.

К подразделу «Ходьба и бег»

Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение. А различные варианты шагов и бега позволяют развить музыкально-ритмическую координацию.

Во время маршировки и бега особое внимание необходимо обращать:

а) на симметрию частей тела;

б) на умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую при спокойном корпусе;

г) на правильное положение ног во время движения (особенно стоп), которые должны поворачиваться пяткой наружу, то есть супинироваться;

д) на правильное положение корпуса (корпус нужно держать прямо, надплечья должны быть опущены, грудная клетка слегка развернута), голова держится непринужденно (не запрокидывается и не опускается вниз).

К подразделу «Партерная гимнастика»

Для занятий «Партерной гимнастикой» необходимо иметь индивидуальные коврики, подобранные по росту ребенка. Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног. Активные упражнения выполняются учениками самостоятельно, без приложения дополнительных внешних усилий. Активно-пассивные упражнения делаются с помощью другого человека или при упоре. Во время упражнений на расслабление в положении лежа ученики отдыхают.

К подразделу «Основные движения»

Во время занятий педагог должен добиваться от детей четкого и выразительного исполнения движений. Так как качественное их усвоение, послужит фундаментом дальнейшего обучения.

Начать изучение основных движений – в младшей группе – рекомендуется с игровых упражнений, способствующих развитию творческого воображения. Игровые занятия могут быть проведены как с использованием в качестве звукового оформления специально подобранной музыки, которая, несомненно, украсит движения малышей, так и без музыкального сопровождения. Движения выполняются под выразительный поэтический текст. От педагога требуется грамотное произнесение стихотворных строк. Четверостишия необходимо читать в умеренном темпе, четко проговаривая слова, делая, где следует, речевые паузы и логические ударения. Это поможет развитию творческого воображения детей, а также будет способствовать улучшению качества движений, их выразительности и пластичности. Проявляя фантазию и выдумку, ребенок может действовать самостоятельно или же следовать образцу исполнения, который предлагают ему взрослые.

К подразделу «Экзерсис»

Элементы классического экзерсиса следует вводить постепенно. При закреплении в обучении элементам экзерсиса целесообразно вводить дидактические музыкально-танцевальные игры (см. приложение). Для обозначения движений экзерсиса желательно пользоваться терминологией на французском языке.

К подразделу «Танцевальный образ»

Развить наблюдательность, зрительную память поможет материал подраздела «Танцевальный образ». Например, передавая танцевальный образ «Лист», дети могут представить лист в разные времена года: весной – сначала

почка, затем раскрывается листик; летом – зеленый лист трепещет на ветру; осенью – поблекший лист слетает с дерева, кружась, падает на землю.

К подразделу «Слушаем и фантазируем»

В подразделе «Слушаем и фантазируем» после прослушивания музыкального произведения дети рассказывают о музыке, передают свои впечатления. Затем пытаются отобразить услышанное в пластических движениях.

Приложение

Основные движения Упражнения с превращениями

«В гости к Винни-Пуху»

Звучит фонограмма записи песенки Винни-Пуха. Дети шагают друг за другом под текст, который выразительно произносит взрослый.

Кто ходит в гости по утрам, Тот поступает мудро. Пусть солнце светит только нам, И ясным будет утро! Веселым будет утро!	<i>Дети двигаются бодрым шагом. Свободные руки, раскачиваются вдоль корпуса, помогают ходьбе.</i>
Здравствуй, милый Пятачок. Ты опять спешишь, дружок? По тропинке пробеги, Только под ноги смотри!	<i>Выполняется легкий бег на носках. Руки сгибаются в локтях и слегка прижимаются к груди. С окончанием текста дети останавливаются и поворачиваются лицом к педагогу.</i>
Добрый наш Иа-Иа, Что-то грустный ты с утра - Как печально ты вздыхаешь, Головой своей качаешь!	<i>Дети стоят, убрав руки за спину. Под текстом они выполняют повороты туловища вправо-влево, слегка покачивая головой.</i>
Ну, а этот умный кролик, Он морковкой нас накормит. Приглашает поиграть, В огороде поскакать.	<i>Под размеренное чтение текста дети выполняют легкие прыжки (на месте или вокруг себя).</i>
Это – мудрая Сова. Только спит она с утра. Ночью совушка летает, Своим криком всех пугает.	<i>Дети, как крыльями, машут руками вверх-вниз. При движении рук вниз произносят: «У-ух!». Педагог обращает внимание на размеренный ритм выполнения упражнения, мягкие, плавные движения рук.</i>
Рано-рано поутру Скачет крошка Кенгуру. Посмотрите, как он скачет: Вправо, влево, будто мячик!	<i>Дети выполняют прыжки с продвижением вперед или на месте с разворотом корпуса вправо-влево.</i>
Посмотрите. Тигра мчится, Хочет с нами подружиться. Приглашает поразмяться И вприпрыжку пробежаться.	<i>Изобразив движения Тигры, дети выполняют широкий дружинный бег.</i>

<p>Добрый мишка Винни-Пух, У него отличный слух. Он нас в гости поджидает, Танцевать всех приглашает.</p>	<p><i>Дети кружатся «вразвалочку» на слегка расставленных в стороны и согнутых в коленях ногах.</i></p>
---	---

Занятие заканчивается бодрим маршем под звуки фонограммы или под весело и звонко прочитанное педагогом стихотворение.

У Винни-Пуха есть пыхтелки,
Вздыхалки, фырчалки, сопелки.
Наш Пух советует друзьям:
«Ходите в гости по утрам!»

Вместе с педагогом дети подхватывают окончание песенки:

Тарам-парам, тарам-парам,
Ходите в гости по утрам!

«Лесная зверобика»

Под звуки музыки дети гуляют по залу. Педагог не спеша, произносит текст.

Добрый лес, старый лес
Полон сказочных чудес!
Мы идем гулять сейчас
И зовем с собою вас!

<p>Ждут вас на лесной опушке Птички, бабочки, зверушки, Паучок на паутинке И кузнечик на травинке!</p>	<p><i>Дети останавливаются. Под музыку или под текст стиха выполняют движения по кругу, по «тропинкам» леса, врассыпную.</i></p>
<p>Мышка, мышка, Серое пальтишко. Мышка тихо идет, В норку зернышко несет.</p>	<p><i>Мягкий, пружинный шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью.</i></p>
<p>А за мышкой шел медведь, Да как начал он реветь: «У-у! У-у! Я вразвалочку иду!»</p>	<p><i>Ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, корпус прямой. Пружинный шаг на всей ступне. Руки перед грудью слегка согнуты в локтях, словно мишка держит бочонок с медом.</i></p>
<p>А веселые зайчата – Длинноухие ребята – Прыг да скок, прыг да скок, Через поле за лесок.</p>	<p><i>Легкие прыжки, ноги мягко пружинят в коленях, руки перед грудью, кисти свободно опущены.</i></p>
<p>Шел по лесу серый волк, Серый волк – зубами щелк! Он крадется за кустами, Грозно щелкает зубами!</p>	<p><i>Широкий пружинный шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносятся вперед.</i></p>

Вот лягушка по дорожке Скачет, вытянувши ножки. По болоту скок- скок-скок, Под мосток – и молчок.	<i>Ноги ставятся на ширину плеч, выполняются прыжки с продвижением вперед.</i>
Ой ты, дедушка-ежок, Не ходи на бережок! Там промочишь ножки, Теплые сапожки!	<i>Легкий неторопливый бег на носках. Руки согнуты в локтях и прижаты а грудь, голова опущена.</i>
Ищут маму медвежата, Толстопятые ребята, Неуклюжие, смешные, Все забавные такие.	<i>Шаг на четвереньках, движение рук и ног поочередное.</i>
В воздухе над лужицей Стрекозы кружатся. Взлетают и садятся, На солнышке резвятся.	<i>Легкий бег. Руки отведены в стороны и чуть опущены вниз. Бег чередуется с остановками.</i>
Нес однажды муравей Две травинки для дверей: На полянке, под кустом, Муравьишка строит дом.	<i>Пружинный шаг, руки сложены «топориком» на плече.</i>
Птички в гнездышках проснулись, Улыбнулись, встрепенулись: «Чик-чирик, всем привет! Мы летаем выше всех!»	<i>Легкий бег враспынную; птички чистят крылышки; машут хвостиком (руки сзади, ладошками друг к другу), легко прыгают.</i>

До свидания, старый лес,
Полный сказочных чудес!
По тропинкам мы гуляли,
На полянке поскакали,
Подружились мы с тобой,
Нам теперь пора домой.

Комплекс партерной гимнастики

Упражнения на полу позволяют с наименьшей затратой энергии достичь сразу три цели: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису у станка, требующему высокого физического напряжения. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Начальный комплекс упражнений

1. Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола.
2. Исх. положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса. Сокращение и вытягивание стоп по 6-й позиции вместе, затем поочередно.

3. Исх. положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса. Поочередный подъем ног вперед-вверх на 45° в выворотном положении, стопы предельно натянуты.
4. «Велосипедик». Исх. положение: лежа на спине ноги приподняты и согнуты в коленях. Поочередное круговое движение ногами вперед и обратно.

5. «Коробочка». Исх. положение: лежа на животе. Упираясь руками в пол, поднять корпус и отклониться назад. Согнуть ноги в коленях и попытаться достать ногами до головы
6. «Лягушка», вариант № 1. Исх. положение: лежа на полу. Ноги согнуть в коленях и раскрыть колени в стороны, стопы соединить подошвенной частью. Опустить колени как можно ниже к полу
7. «Лягушка», вариант № 2. Исх. положение: лежа на животе. Ноги согнуть в коленях (в выворотном положении), стопы соединить подошвенной частью. В таком положении удерживать стопы и бедра на полу.
8. «Кошечка». Исх. положение: упор на коленях.
- на 1 и 2 – спину прогнуть, голову поднять вверх
- на 3 и 4 – спину выгнуть, голову опустить вниз.
9. «Качелька». Исх. положение: лежа на спине, согнуть ноги, прижать колени к груди. Выполнять раскачивание вперед и назад.
10. Исх. положение: стоя на коленях, руки на талии. Опуститься на правое бедро, вернуться в исх. положение; опуститься на левое бедро, вернуться в исх. положение.

Базовый комплекс

1. Исх. положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса, стопы в сокращенном состоянии по 6-й позиции. Разворачивание стоп из 6-й в 1-ю позицию и возвращение в 6-ю позицию, ноги вытянуты в коленях.
2. Круговые движения стопами. Сократить стопы по 6-й позиции, затем развернуть их в 1-ю позицию, вытягивая стопы, провести мизинцами по полу.
3. Исх. положение: лежа на спине, руки разведены в стороны. Поочередный подъем ног вперед-вверх на 90° в выворотном положении, с последующим опусканием в сторону-вниз. Упражнение выполняется в спокойном темпе.
4. Исх. положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса. Броски ногами поочередно вперед-вверх на 90° .
5. Исх. положение: лежа на спине, руки собраны «в замок» за голову. Подъем корпуса в положение сидя, и опускание корпуса в исходное положение.
6. «Ласточка». Исх. положение: лежа на животе, руки перед собой. Подъем корпуса.
7. «Лодочка». Исх. положение: лежа на животе, руки перед собой. Одновременный подъем корпуса и ног на максимально возможную высоту и раскачивание вперед-назад в таком положении.
8. «Циркуль». Исх. положение: сидя на полу, ноги разведены в стороны. Наклонить корпус вперед-вниз, как можно ниже. Затем, медленно перемещать корпус по часовой стрелке и, не отрываясь от пола, продолжать движение по часовой стрелке до тех пор, пока корпус не опишет целый круг и не вернется в исх. положение.
9. Исх. положение: упор на коленях. Выведение правой ноги назад-вверх, одновременно левая рука поднимается вверх, вернуться в исх.

положение. Выведение левой ноги назад-вверх, одновременно правая рука поднимается вверх, вернуться в исх. положение.

Усложненный комплекс упражнений

1. Исх. положение: сидя на полу. Правую ногу согнуть в колене и выворотно положить правую голень на левое бедро. Правой рукой взять правую пятку снизу, а левой рукой надавить на голеностоп сверху.
2. Исх. положение: лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене и, взявшись руками за голень, выпрямить ее вперед с помощью рук. Вернуться в исх. положение.
3. «Ножницы». Исх. положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса, ноги подняты вперед-вверх на 45°. Разведение ног в стороны, затем скрещивание).
4. Исх. положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса. Одновременный подъем обеих ног вперед-вверх на 90°.
5. Исх. положение: лежа на животе, руки перед собой. Одновременный подъем корпуса и ног на максимально возможную высоту и удержание их в таком положении.
6. «Шпагат» и «Веревочка».

Игры

«Цветочек»

Дети должны потянуться вверх, напрягая до кончиков пальцев весь корпус («цветочек встречает солнышко»). Затем последовательно начинают «падать» кисти рук («спряталось солнышко, головка цветочка поникла»), сгибаются руки в локтях («стебелек сломался»), и, освободив от напряжения мышцы спины, шеи и плеч, надо позволить корпусу, голове и рукам пассивно упасть вперед, слегка согнув колени («завял цветочек»).

«Море волнуется раз...»

Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три,
Морская фигура на месте замри.

Ход игры. Дети встают в круг и берутся за руки. На первые три строчки качают руками, на конец 4-й строчки принимают разнообразные позы и замирают на месте. Ведущий выбирает ребенка, принявшего самую интересную позу.

Игру можно провести под музыку К. Сен-Санса «Аквариум».

«Ветер и зайка»

Дети сидят на корточках.

Из сугроба на опушке Чьи-то выглянули ушки,	<i>Кисти рук прижаты к голове, «зайки шевелят ушками».</i>
И помчался, скок-скок-скок, Белый, маленький зверек.	<i>Дети легко бегут врассыпную, «лапки» сложены перед грудью.</i>

Вот запрыгал он проворно По тропинкам по зеленым.	<i>Легкие прыжки с продвижением вперед и вокруг себя.</i>
Ветер у березок кружит, Шевелит зайчишке уши.	<i>Выполняются маховые движения руками перед собой с постепенным подъемом вверх.</i>
Ветер-ветер, поиграй-ка, Не догнать лихого зайку!	<i>Весело хлопают в ладоши. С окончанием текста разбегаются.</i>

Игру можно провести под музыку П.И. Чайковского «Полька».

«Шалтай-Болтай»

Шалтай-Болтай
Сидел на стене,
Шалтай-болтай свалился во сне.
Вся королевская конница,
Вся королевская рать
Не может Шалтая,
Не может Болтая,
Шалтая-Болтая,
Болтая-Шалтая,
Шалтая-Болтая собрать.

Исходное положение. Играющие стоят по кругу.

Ход игры. Когда произносятся первые две строчки, дети идут приставным шагом вправо; 3-я и 4-я строчки – шагают влево. С последним словом 4-й строки «во сне» - наклоняются, «роняя» свободный, расслабленный корпус. Под 5-ю и 6-ю строчки бодро маршируют на месте. Под текст оставшихся строк выполняют поскок: сначала на месте, затем вокруг себя.

«Кот и мыши»

Вышли мыши как-то раз,
Посмотреть который час,
Раз, два, три, четыре,
Мыши дернули за гири.
Вдруг раздался страшный гром,
Убежали мышки вон...

Ход игры. На 1-ю строчку дети выбегают мелким бегом на полупальцах, держа руки перед собой. На 2-ю строчку оглядываются по сторонам. На 3-ю строчку хлопают в ладоши. На 4-ю строчку изображают, как они дергают за гири. В конце 5-й строчки раздается «страшный гром» (можно использовать музыкальный инструмент). На 5-ю строчку дети разбегаются в разные стороны. Ребенок в роли кота старается поймать кого-нибудь.

«Паук и бабочки»

Для начала, необходимо выбрать одного ребенка на роль паука. Остальные дети становятся бабочками.

Ход игры. Все бабочки танцуют под веселую музыку. Вместе с окончанием музыкальной фразы музыка останавливается, и все дети замирают

на месте. Паук ловит того ребенка, который первым пошевелится. Игра продолжается до тех пор, пока не останется последний ребенок. Он и становится победителем.

Музыкальное сопровождение - «Полька-Анна» И. Штраус.

«Ножки, ножки...»

Для заучивания и закрепления позиции – исходное положение – ноги в естественной позиции. Руки спрятаны за спину.

Все говорят, обращаясь к своим ножкам:

Ножки, ножки,

Мы начинаем движения.

Выучите, ножки,

Наши упражнения!

Первая позиция!

Первая? – спрашивают.

Первая! – отвечают.

Вторая позиция! – переводят п.н. на II позицию.

Вторая? – спрашивают.

Вторая! – отвечают.

А третья позиция? – спрашивают.

А третья позиция... - переводят пр. н. в III позицию.

Очень непростая.

Вся игра повторяется с л.н. Эту игру можно использовать при заучивании позиций рук.

«Вперед четыре шага, назад четыре шага»

Вперед четыре шага,

Назад четыре шага,

Ручками похлопаем,

Ножками потопаем.

Ход игры. Ведущий произносит текст, одновременно производит соответствующие движения. Дети повторяют движения вместе с ведущим. Игра повторяется вновь и вновь. Темп игры постепенно ускоряется.

Музыкальный материал

К разделу «Основные движения»

1. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Выпуск 1, «Побегаем, попрыгаем», основные движения. Издательство детских образовательных программ «ВЕСТЬ- ТДА», Москва, 2001.
2. И. Штраус. Польки (The best of classics, CD)

К разделу «Экзерсис»

1. Музыка на уроках классического танца для ДМШ и хореографических кружков. Составитель Р.П. Донченко.

К разделу «Слушаем и фантазируем»

1. «Созвездие хитов». Детские песни (1 и 2 части) 2 CD

2. Балет-сказка «Щелкунчик» П. Чайковский.
3. Балет-сказка «Спящая Красавица» П. Чайковский.

К разделу «Танцевальные образы»

- 1.«Прыг-скок», ритмическая музыка для детей 5-7 лет. Композитор – заслуженный работник культуры РФ М. Протасов. Издательство детских образовательных программ «Весть-ТДА», Москва, 1999.
- 2.«Детский альбом» П. Чайковский
- 3.«Карнавал животных» К. Сен-Санс

VI. СПИСКИ РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы

- VI.1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: Учебно-методическое пособие. 3-е изд. испр. и доп. – СПб.: издательство «Лань», 2006 г. – 240 с
- VI.2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2001 г. – 272 с.
- VI.3. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу: Учебно-методическое пособие. - М.: Издательство "ГИТИС", 1994. - 160 с.
- VI.4. Детская школа искусств: нормативные документы, учебные планы, образовательные программы. Справочное пособие, Москва, 1999 г. Составитель: Э.Р. Дарчинянц, исполнительный директор Национальной ассоциации учреждений и учебных заведений искусств.
- VI.5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения: В помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004. – 112 с.
- VI.6. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по специальности 0317 «Педагогика доп. образования» / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. – М. : Владос, 2004. – 254 с.
- VI.7. Руднева С., Фиш. Э. Музыкальное движение. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. 2-е изд., переработанное и дополненное. – Санк-Петербург, издательский центр «Гуманитарная академия», 2000 г.
- VI.8. Соковикова Н.В. Введение в психологию балета. Новосибирск: ИД «Сова», 2006. - 300 с.
- VI.9. Солодков А.С., Сологуб Е.В. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - М.: Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 520 с.
- VI.10. Фольклор - музыка - театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками / Под ред. С.И.Мерзляковой.- М.: Владос, 1999, 216 с.