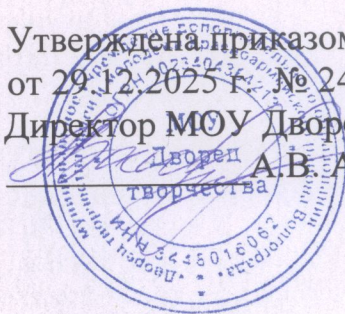


ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДА»

Принята на заседании  
методического совета  
от 29.12.2025 г.  
протокол № 4

Утверждена приказом  
от 29.12.2025 г. № 2460/д  
Директор МОУ Дворец творчества  
Дворец творчества  
А.Б. Аввакумова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ВЕСЕЛО ТАНЦУЕМ»**

Возраст детей – 5-7 лет  
Срок реализации – 6 месяцев

Автор- составитель:  
**Юрченко Нина Дмитриевна,**  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Титульный лист.....	1
<i>1. Комплекс основных характеристик образования:</i>	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Учебный план.....	7
1.4 Содержание программы.....	7
1.5 Планируемые результаты.....	10
<i>2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:</i>	
2.1 Календарный учебный график .....	10
2.2 Условия реализации программы.....	11
2.3 Формы аттестации .....	11
2.4 Оценочные материалы.....	12
2.5 Методические материалы.....	12
2.6 Список литературы.....	16
3. Приложения к программе.....	17
3.1 Приложение к программе № 1.	
Календарные учебные графики (по годам обучения) .....	17
3.2 Приложение к программе № 2.	
Оценочные материалы (материалы по диагностике и контролю образовательных результатов).....	19
3.3 Приложение к программе №3.	
Методические материалы (разработки учебных занятий, игровых программ, экскурсий, проектов).....	21

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весело танцуем» по содержанию относится к программам художественной направленности, так как ориентирована на развитие общей и эстетической культуры обучающихся, художественных способностей в области танцевального искусства, формирование коммуникативной культуры.

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на развитие физической и двигательной активности учащихся средствами хореографии и удовлетворяет спрос детей и родителей на образовательную деятельность в области танцевального искусства. Программа способствует привлечению детей к занятиям танцами, обеспечивая тем самым развитие общей, физической, коммуникативной и танцевальной культуры у подрастающего поколения.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в использовании форм, средств и методов, обеспечивающих реализацию оздоровительной, социально-адаптационной и социально-коммуникативной функций для личностного развития учащихся. Она удовлетворяет естественные потребности детей в двигательной активности, психологические потребности в общении со сверстниками, потребности в познании нового и расширении общекультурного кругозора.

**Отличительные особенности** данной программы состоят в комплексном подходе к обучению, который заключается в сочетании процесса развития чувственно-эмоциональной сферы ребенка (общеразвивающих, подвижно - музыкальные игры) с основами хореографии (ритмика, ритмопластика, танцевальные этюды).

По данной программе могут заниматься учащиеся с ограниченными возможностями здоровья (задержка психического развития, расстройства аутистического спектра, нарушения речи) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. Все занятия нацелены на стимуляцию двигательной активности, освоение двигательных навыков, повышение тонуса организма ребенка.

Программа обучения вариативна. В зависимости от конкретных условий материалов и интересов учащихся педагог может вносить в программу изменения: увеличивать количество часов на темы; сокращать материал по одной теме, увеличивать по другой, исключать отдельные темы или вносить новые.

**Адресат программы** - дети *5-7 лет*, имеющие желание заниматься танцами.

Дети в возрасте 5-7 лет уже имеют опыт слушания музыки, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки. Дети сравнительно хорошо управляют своими движениями, их действия под музыку более свободны, легки и четки, они без особого труда используют танцевальную импровизацию. Для данного возраста характерна игровая сюжетная деятельность, и дети легко включаются на любые мероприятия в игровой форме.

Творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления. В этом возрасте эмоции, вызванные музыкой создают определенную двигательную активность, задача педагога заключается в том, чтобы направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-танцевальный материал.

Зачисление производится по заявлению родителей, лиц их заменяющих, с предоставлением медицинской справки о возможности занятий соответствующим видом деятельности.

Для зачисления детей с ОВЗ предусмотрен особый порядок: принимаются только с согласия родителей (законных представителей), с предоставлением медицинской справки о возможности занятий соответствующим видом деятельности.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы**

По уровню освоения программа является *стартовой (ознакомительной.)*

Объем и срок реализации программы – продолжительность образовательного процесса *6 месяцев - 38 часов.*

**Форма обучения** – *очная.*

**Режим занятий:** продолжительность занятий и их количества в расчете на одну учебную группу: *1 раз в неделю по 2 часа.*

Продолжительность одного часа занятий составляет 30 минут для детей дошкольного возраста.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием.

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы – 6 месяцев.

Основной формой обучения является **учебное занятие.**

*Численный состав учебных групп* определяется исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса и согласно требованиям СП, и составляет 10-17 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

*Состав групп* – *постоянный, занятия – групповые.*

Группа может формироваться как из учащихся одного возраста, так и быть разновозрастной, с учётом основных возрастных уровней детей – дошкольники – 5-7 лет.

Основной формой обучения является *учебное занятие.*

#### *Виды учебных занятий:*

- *комбинированное занятие;*

➤ *практическое занятие.*

## 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** *пробудить у учащихся интерес к занятиям танцами средствами хореографии.*

**Задачи:**

Предметные:

- ✓ Сформировать представления о простых базовых элементах хореографии;
- ✓ Научить ориентироваться в пространстве под музыку, выполнять простые движения в комбинациях, исполнять несложные танцевальные композиции.

Метапредметные:

- ✓ Способствовать развитию внимания, координации, ритмичности, моторико-двигательной и музыкальной памяти учащихся;
- ✓ Способствовать развитию коммуникативных навыков учащихся в условиях группы сверстников.

Личностные:

- ✓ Способствовать развитию уверенности в себе, доброжелательного отношения к педагогу и товарищам.

## 1.3 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж	2	1	1	Беседа
2	Знакомство с музыкальными длительностями. Развитие чувства ритма, темпа	4	2	2	Просмотр, педагогическое наблюдение
3	Игры под музыку	6	2	4	Наблюдение
4	Ритмика	8	2	6	Открытое занятие

5	Ритмико-гимнастические упражнения, корригирующая гимнастика	8	2	6	Наблюдение
6	Постановочная и индивидуальная работа	4	2	2	Наблюдение
7	Воспитательная работа	4	-	4	Беседа
8	Итоговое занятие Мини-концерт	2	-	2	Контрольный просмотр
	<b>Всего:</b>	<b>38</b>	<b>11</b>	<b>27</b>	

## 1.4 Содержание программы

### **Раздел 1. Вводное занятие.** (2 часа)

Краткое ознакомление с предстоящим обучением. Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ. Введение в программу. Как правильно подготовиться к занятию. Внешний вид.

*Практическая часть.* Игры на знакомство. Изучение «Поклон».

*Формы контроля.* Беседа

### **Раздел 2. Знакомство с музыкальными длительностями. Развитие чувства ритма, темпа** (4 часа)

Сильная и слабая доли, размер музыкальный. Знакомство с длительностями ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{3}{4}$ ). Умение чувствовать темп музыки. Прослушивание и прохлопование в разных ритмах, темпах. Научиться определять ритм – быстро, медленно.

*Практическая часть.* Прослушивание музыкальных произведений в заданных длительностях. Точное начало и окончание движения вместе с началом и концом музыкальной части и фразы. Умение чувствовать темп музыки. Упражнения на развитие чувства ритма. Упражнения на развитие темпа.

*Формы контроля.* Просмотр, педагогическое наблюдение.

### **Раздел 3. Игры под музыку** (6 часов)

*Теория.* Объяснение правил игры.

*Практическая часть.* Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их

комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций.  
Игры с пением, речевым сопровождением.  
*Формы контроля.* Наблюдение.

#### **Раздел 4. Ритмика** (8 часов)

*Теория.* Объяснение и понятие пространства. Деление зала по точкам. Знакомство с различными танцевальными рисунками. Объяснение комплекса упражнений. Правила их исполнений. Четкости и правильности. Объяснения правил исполнения элементов танцевальных движений. Эмоциональное исполнение движений. Умение объяснить исполнение движений.

*Практическая часть.*

- упражнения по ориентации в пространстве;
- построение в два круга (в процессе игры);
- построение в колонну;
- построение в шеренгу, две линии;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре;
- построение в шахматном порядке;
- перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их;
- ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол.

Упражнение «грустный – веселый»; упражнения для рук – «замочек»; упражнения для спины; упражнения для головы; упражнения для корпуса. Правильное исполнение упражнений. Выполнение следующих танцевальных элементов:

- ходьба: «шаркающий» шаг, шаги на пятках, носочках;
- бег в разных темпах, с вытянутыми ногами, бег «лошадки»;
- хлопки в сочетании с шагами в разных темпах.

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

*Формы контроля.* Открытое занятие.

#### **Раздел 5. Ритмико-гимнастические упражнения, корригирующая гимнастика** (8 часов)

*Теория.* Объяснение правильного выполнения упражнения.

*Практическая часть.* Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление

ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

*Формы контроля.* Наблюдение.

#### **Раздел 6. Постановочная и индивидуальная работа (4 часа)**

*Теория.* Объяснение последовательности и исполнения движений.

*Практическая часть.* Разучивание простых танцевально-ритмических комбинаций и танцевальных этюдов на основе пройденных движений.

Музыкальное сопровождение должно соответствовать детской тематике и иметь четко выраженное квадратное построение.

*Формы контроля.* Наблюдение.

#### **Раздел 7. Воспитательная работа (4 часа)**

*Практика:*

Тематические праздники, экскурсии, мероприятия на сплочение коллектива.

*Форма контроля:* беседа

#### **Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа)**

*Практика.* Мини-концерт.

*Формы контроля.* Контрольный просмотр.

### **1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Предметные:*

- ✓ Учащиеся будут знать понятия простых базовых элементов хореографии;
- ✓ Учащиеся будут уметь ориентироваться в пространстве под музыку, выполнять простые движения в комбинациях, исполнять несложные танцевальные композиции.

*Метапредметные:*

- ✓ Учащиеся повысят показатели внимания, координации, ритмичности, пластичности, моторико-двигательной и музыкальной памяти;
- ✓ Учащиеся улучшат коммуникативные навыки в условиях группы сверстников.

Личностные:

- ✓ Учащиеся сформируют уверенность в себе, доброжелательные отношения к педагогу и товарищам.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

**2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК:**

Календарные учебные графики разрабатываются ежегодно для каждой учебной группы, обучающейся по данной программе.

Общее количество учебных недель – 38.

Начало занятий – 12 января 2026 года, окончание – 25 августа 2026 года, летний практикум - с 01 июня 2026 года по 21 августа 2026 года.

Графики включают даты, темы и формы проведения учебных занятий, количество учебных часов по годам обучения, формы контроля.

Варианты учебных календарных графиков представлены в ПРИЛОЖЕНИИ №1.

**2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

***Материально-техническое обеспечение:***

Данная программа может быть эффективно реализована при наличии следующих материально – технических условий:

- класс хореографии (общей площадью не менее 80 кв.м., оснащенный зеркалами) или музыкальный зал;
- специальная тренировочная одежда, игровой, танцевальный реквизит;
- зеркала, чтобы учащиеся, отрабатывая движения и наблюдая за своим отражением, могли себя контролировать и исправлять ошибки.

Для успешной реализации программы необходим следующий ***перечень оборудования, инструментов и материалов:***

- ✓ музыкальный центр с USB-разъемом и CD-носителем.

**Информационное обеспечение** включает в себя:

- коллекция слайдов;
- фонотека;
- видеотека.

### **2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Результативность деятельности определяется от исходного уровня развития ребенка начальным, текущим, итоговым контролем педагога. Результативность усвоения программы воспитанниками определяется следующими видами диагностик:

- *констатирующая* (выявляет особенности двигательного физического и творческого личностного потенциала ребенка)
- *контрольно-итоговая* (определяет степень владения программным материалом)

При аттестации учащихся применяются следующие формы: итоговое занятие, открытое занятие.

Учебно-методическое обеспечение программы включает следующее:

1. *Задания для промежуточной и итоговой аттестации:*

- ✓ задание для промежуточной аттестации воспитанников по ступеням обучения;
- ✓ задание для аттестации по итогам освоения программы учащимися.

### **2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В состав *оценочных материалов* по данной программе входят материалы для проведения диагностики учащихся: *задания для проведения бесед, викторины, игры*. Варианты различных оценочных материалов представлены в **ПРИЛОЖЕНИИ №2** к программе.

### **2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

*Технологическую основу* программы составляют следующие *технологии*:

- *педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса:*
  - ✓ педагогика сотрудничества;
  - ✓ гуманная педагогика;
- *педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса:*
  - ✓ групповые технологии;
  - ✓ технологии индивидуального обучения;
- *педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся:*
  - ✓ игровые технологии.

Реализация программы проводится в соответствии с основными **педагогическими принципами**: от известного к неизвестному, сознательности и активности, доступности, прочности, наглядности, воспитывающего и развивающего обучения. Главный акцент в обучении делается на групповую и коллективную работу учащихся в сочетании с приемами взаимодействия, взаимопомощи.

*Образовательный процесс включает в себя различные **методы обучения**:*

*-Репродуктивный (воспроизводящий)* - эти практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

*-Метод создания ситуации успеха* на занятиях по программе является одним из основных методов эмоционального стимулирования и представляет собой специально созданные педагогом цепочки таких

ситуаций, в которых ребёнок добивается хороших результатов, что ведёт к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и «лёгкости» процесса обучения.

*-Метод эмоционального восприятия.* Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

Все методы обучения реализуются *различными средствами:*

- *предметными* - для полноты восприятия детьми учебного материала используется большое количество картинок с крупными, реалистичными изображениями, наглядные пособия, фотоматериалы;
- *практическими* – игра, творческое задание, наблюдение, опытно-экспериментальная деятельность.

Совокупность данных форм, методов и средств обучения обеспечивает эффективность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Весело танцуем».

*Основа программы* – четкое соблюдение режима труда и отдыха учащихся. Доброжелательная атмосфера, доверительный стиль отношений, свобода выбора позволяют успешно взаимодействовать с учащимися в процессе танцевальной практики. Изучаемые танцевальные композиции могут меняться в зависимости от интересов и танцевальных возможностей учащихся.

При реализации программы используются следующие типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление).

Как правило, занятия проходят по следующей схеме (*алгоритм учебного занятия*):

- организационный момент;
- теоретическая часть (повторение пройденного материала или изучение нового);

- практическая часть (изучение и разбор практического материала);
- подведение итогов занятия.

Методические материалы, разработанные автором и используемые в процессе реализации программы «Весело танцуем», включают в себя: *разработки планов-конспектов занятий, сценарии праздников, описания танцев, рекомендации родителям и другие.*

Варианты различных методических материалов представлены в **ПРИЛОЖЕНИИ №3** к программе.

## **2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА:**

1. Бейнс, С. Терпсихора в кроссовках. / С. Бейнс. – М. : Арт Гид, 2018. – 312 с.
2. Богданов, Г.Ф. Танец: от рисунка и мизансцены к образу / Г.Ф. Богданов. – М. : Планета музыки, 2020. – 480 с.
3. Бухвостова, Л.В. Мастерство хореографа / Л.В. Бухвостова, С.А. Щекотихина. – М. : Планета музыки, 2018. – 502 с.
4. Ваганова, А.Л. Основы классического танца : Учебники для вузов. / А.Л. Ваганова. - СПб. : «Лань», 2002. – 192 с.
5. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология. /М.В.Гамезо - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 512 с.
6. Касиманова, Л.А. Содержание профессиональной подготовки педагогов-хореографов в контексте современных концепций развития культуры. / Л.А. Касиманова. – М. : Планета музыки, 2020. – 52 с.
7. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии: учеб. Пособие / Е.А. Лукьянова. – М. : Планета музыки, 2020. - 184 с.
8. Никитин, В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце / В.Ю. Никитин. - СПб. : Лань, 2020. – 520 с.

9. Рутберг, И.Г. Пантомима, движение и образ. / И. Г. Рутберг – Москва : Советская Россия, 1981. – 160 с.
10. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца / Ж.Г. Хаас. – М. : Попурри, 2019. – 24 с.
11. Хон Р.Л. Педагогическая психология: Принципы обучения. / Р. Л. Хон - М.: Академический проект, 2005. - 735 с.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ:**

1. Александрова, Н.А., И. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о театре, балетной школе, знаменитых спектаклях /Н.А. Александрова. - М. : ВНИ, 2016. – 96 с.
2. Бурмистрова, И. Школа танцев для юных / И. Бурмистрова, К. Силаева. - М. : «Эксмо», 2013. – 237 с.
3. Кусков, А. Х. Путь танцора. Начало / А.Х. Кусков. – М. : «ЛитРес Самиздат», 2019. – 216 с.
4. Модестов, В.С. Волшебный мир балета / В.С. Модестов. – М. : «Белый город», 2018. – 112 с.
5. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца. Книга для учащихся / В.М. Пасютинская. - СПб. : «Алетейя», 2014. – 418 с.
6. Тоефуку, М. Хочу танцевать. / М. Тоефуку. – М. : «Поляндрия», 2020. – 32 с.
7. Худеков, С.Н. Всеобщая история танца / С.Н. Худеков. - Москва: «Эксмо», 2010. - 544 с.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
(материалы по диагностике и контролю образовательных результатов)

**Оценочные материалы для диагностики предметных знаний и умений**

**2.1 Диагностическая карта практических знаний и умений**

№	Фамилия имя учащегося	Групповая танцевальная композиция	Знание рисунка и перестроения в групповой композиции	Владение основными элементами	Общий сводный балл
1					
2					
3					

**Критерии оценки уровня освоения:**

3 - удовлетворительный (учащийся выполняет в музыку половину и более движений; но отсутствует чистота и резкость в движениях),

4 – хороший (учащийся выполняет все движения в музыку и присутствует осмысленность в движениях),

5 – отличный (точное исполнение фигур танца, все движения выполняются в темп музыки с нужной резкостью и четкостью).

**2.2 Оценочные материалы для диагностики метапредметных навыков**

**Диагностическая карта наблюдения развития метапредметных навыков**

Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

№	Параметры	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1.	Внимание			
2.	Координация			
3.	Ритмичность			

4.	Музыкальная память			
----	--------------------	--	--	--

**Уровни:**

низкий – не умеет, умеет иногда/интерес продиктован извне;

средний – умеет с чьей-то помощью/интерес периодически поддерживается самим учащимся;

высокий – умеет и выполняет самостоятельно/ интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно.

**2.3 Оценочные материалы для диагностики личностных навыков**

**Диагностическая карта учёта результатов личностных навыков**

Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

№	Параметры результативности	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	Культура межличностного общения			
2	Доброжелательное отношения к товарищам			
3	Уверенное выполнение танцевальной комбинации			

**Уровни:**

низкий – не умеет/не проявляет, умеет иногда;

средний – умеет/проявляет с чьей-то помощью;

высокий – умеет/проявляет самостоятельно.

**Методические материалы**

***«Психолого-педагогические игры на формирование доброжелательной атмосферы в коллективе»***

**Игра «Рукопожатие вслепую»**

**Цель:** это упражнение способствует улучшению координации движений и учит игроков доверять друг другу (10 минут).

**Подготовка:** необходимо свободное пространство для игры.

1. Партнёрами становятся те участники, которые хотели бы лучше познакомиться.
2. Оба игрока встают друг перед другом так, что за каждым остаётся по 2-3 м свободного пространства.
3. Они обмениваются рукопожатием и, пристально глядя в глаза, друг другу, продолжают стоять на месте.
4. Затем все участники закрывают глаза.
5. По сигналу «Марш» партнёры разжимают руки и начинают медленно и осторожно пятиться назад на 2-3 м. При этом руки должны оставаться в том же положении, в котором были при рукопожатии.
6. После этого один из партнёров говорит: «Иди ко мне». Тогда оба игрока начинают двигаться к исходной точке и, не открывая глаз, пытаются вновь пожать руку партнёра. Затем можно открыть глаза и кратко обсудить результаты упражнения.

**Замечания:** В игре у партнёров возникает впечатление, что они вместе пережили небольшое приключение, а это сближает. Игроки почти ничего не сказали друг другу, а доверие в группе выросло.

**Упражнение «Самый-самый»**

**Цель:** углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, познание себя при помощи группы.

**Ход упражнения:**

– Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподробен и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть не удовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих

достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Пожалуйста. Заканчиваем. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т.д. Просим вас. Заканчиваем. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Давайте организуем конкурсы «самых-самых». Например, самых веселых или находчивых из числа присутствующих во всем зале. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем «самым-самым».

### **Упражнение «Никто не знает»**

**Цель:** активизация процесса самопознания.

**Ход упражнения:** Участники сидят в кругу. У ведущего в руках мяч.

– Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня) ...»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении

### **Упражнение Волшебное слово «Да»**

**Цель:** работа с различными стереотипами, Выход из привычного отношения к себе.

**Инструкция:** Ведущий готовит основной перечень вопросов (далее участники могут предлагать вопросы сами).

**Пример:**

- У тебя есть миллион рублей?
- Тебе нравится океан?
- Ты творческий человек?
- Ты добрый?
- У тебя бывают рваные носки?
- Тебе нравится танцевать?
- Ты любишь кого-нибудь?

На любой вопрос ведущего, вне зависимости от «правильности» ответа, каждый участник должен ответить «Да».

Это упражнение с одной стороны, способно вызвать всеобщий смех, а с другой – посмотреть на себя и свои привычки другими глазами, задуматься над стереотипами отношения к самому себе.

## Примерный комплекс корригирующей гимнастики

1 И.п. – лежа на спине, ноги разведены, руки в стороны. Закрыв глаза максимально расслабиться, дыхание свободное. 15сек.

2 И.п. – лежа на спине, руки положить на живот. Выполнять вдохи и выдохи сначала без сопротивления рук, затем с небольшим сопротивлением рук на вдохе. Дышать максимально редко, преднамеренно замедляя дыхание. 30 сек.

3 И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны, ладонями вверх. На 1 – не отрывая правой руки от пола, левой рукой коснуться ладони правой руки. На 2 – и.п., на 3 – то же, в другую сторону, 4 – и.п. Темп средний, 8-10 раз.

4 И.п. – лежа на спине, руки подняты вверх. На 1 - при помощи маха рук принять положение, сидя, выполнив при этом резкий выдох. Если не хватает силы пресса для выполнения этого упражнения, можно взять в руки гантели (0,5 – 2 кг) вес гантелей постепенно уменьшать. Темп средний, 5-8 раз.

5 И.п. - лежа на спине, руки согнуты в локтях. На 1-3 - свести лопатки и приподнять и удерживать спину над полом. Упор в это время приходится на локти и голову. На 4 – и.п. Темп медленный, 8-10 раз.

6 И.п. – упор, сидя, ноги выпрямлены. На 1-3 - пружинящие наклоны вперед, руками пытаться достать до стоп. На 4 – и.п. Темп медленный, 8-10 раз.

7 И.п. - то же. На 1 – скручивающим движением вправо, поставить обе руки на пол справа от ног, 2-3 - выполнить пружинящие покачивания, на 4 – и.п. Тоже выполнить в левую сторону. Темп медленный, 8-10 раз.

8 И.п. – сидя, скрестив ноги. На 1 – поднять правую руку вверх, потянуться, на 2-3 – выполнить наклон вперед, при этом руку держать строго вверх по отношению к позвоночнику, спину держать прямо, смотреть перед собой. То же сделать левой рукой. Упражнение можно выполнять, одновременно поднимая обе руки. Следить за положением спины и головы, не допуская округления спины. Темп медленный, 5-6 раз.

9 И.п. – то же. На 1-3 – сделать пружинящие наклоны в правую сторону, рука прямая над головой. 4 – и.п. То же выполнить в левую сторону. Следить за осанкой. Темп средний, 8 -10 раз.

10 И.п. – лежа на животе. Руки и ноги разведены, голова повернута в сторону. Максимально расслабиться. Сделать глубокий вдох, должно быть видно, как приподнимается поясница, затем - произвольный выдох. 15 сек.

11 И.п. – лежа на животе, руки согнуты в упоре, кисти направлены вперед. На 1 – прогнуть спину и выпрямить руки. Голову поднять вверх, посмотреть на потолок; бедра при этом не отрывать от пола. Темп медленный, 8 -10 раз.

12 И.п. – то же. Перенести вес тела на левую сторону и попытаться подтянуть правую ногу к животу, то же выполнить в другую сторону. Темп медленный, 8 -10 раз.

13 И.п. – то же. На 1-3 - отжимаясь на руках, принять положение, сидя на пятках, при этом руки не должны отрываться от пола. Спина прогнута, голову держать прямо. На 4- и.п. Темп медленный, 5 - 6 раз.

14 И.п. – стоя на четвереньках. На 1 - 4 - прогнуться в пояснице, и удерживать это положение (вдох), на 5 – 8 – выгнуть поясницу вверх, втягивая при этом живот, голову наклонить максимально вниз (выдох). Темп медленный, 5 - 6 раз.

15 И.п. лежа на животе - левая рука выпрямлена, правая рука согнута в локте в упоре. Приподнимая плечи оторвать выпрямленную левую руку от пола, голову приподнять, смотреть перед собой. То же выполнить правой рукой. Темп медленный, 5 – 6 раз.

16 И.п. – лежа на спине, руки лежат расслабленно на полу. На 1-3 поднять руки вверх сделать свободный вдох, на 4 – и.п.