

ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА №1 ГОРОДА МАКЕЕВКИ»

РАССМОТРЕНО:  
Педагогическим советом  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного  
образования «Центр детского и  
юношеского творчества № 1  
города Макеевки»  
Протокол № 3 от 21.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор Муниципального  
бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского  
творчества №1 города Макеевки»  
В.В. Плакунова



Приказ № 58 от 21.08.2021г.

**Дополнительная образовательная программа**

**Студии эстрадного танца «Флоренс»**

программа рассчитана на детей в возрасте 4-6 лет

срок реализации программы 2 года

Хмеленко Маргарита Юрьевна  
руководитель студии

Макеевка, 2021

## **Пояснительная записка**

Образовательный процесс данной программы определяют и регламентируют следующие государственные и ведомственные нормативные документы:

1. Конституция Донецкой Народной Республики.
2. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (статья 72).
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310.
4. Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей, утверждённое приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 января 2015 г. № 8.
5. Требования к программам дополнительного образования детей, утверждённые приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11 августа 2015 г. № 392.
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей, утверждённый приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26 июля 2016 г. № 793.
7. Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17 июля 2015 г. № 322 и Министерства молодёжи, спорта и туризма от 22 июня 2015 г. № 94
8. Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03 августа 2016 г. № 815.

9. Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утверждено приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16.08.2017 г. № 832

Потребность в красоте у детей отмечается с первых лет жизни. Способность восприятия и понимания прекрасного в искусстве и действительности формирует у детей стремление, готовность и умение вносить в свою жизнь элементы прекрасного.

Искусство танца, в настоящее время, превратилось в массовую форму детского творчества.

С медицинской точки зрения часто хореография является своеобразной танцевальной терапией – устранение дефекта осанки (сколиоз, дифоз, лордоз), борьба с гиподинамией.

Данная программа учитывает возрастные и физиологические особенности детей с различными способностями и различным состоянием здоровья, а также создает условия для развития личности ребенка, его творческих способностей. Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

**Новизна** настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как хореография, музыка, пластика и изложение данного материала даются детям в игровой форме с адаптированными для дошкольников с целью выработки крепкого физического и психологического здоровья.

**Отличительными особенностями** данной программы является: активное использование игровой деятельности для организации творческого

процесса для детей дошкольного возраста – значительная часть практических занятий.

**Направленность** программы художественно-эстетическая.

**Актуальность данной образовательной программы** характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

**Педагогическая целесообразность**

Программа дополнительного образования детей дошкольного возраста искусству хореографии в студии эстрадного танца «Флоренс» предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей 4–6 лет в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа поможет дошкольникам творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

У детей формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике. Дети впервые могут одеть сценический костюм, подготовленный специально к танцевальному номеру. С непосредственным участием родителей дети выступят на своих первых концертах и конкурсах. Все это, несомненно, содействует усилению воспитательного эффекта, проводимого в комплексе семьи и образовательного учреждения.

Сотрудничество, мобильность, динамизм, конструктивность, ответственность – это именно те личностные качества, которые формируются у детей в результате систематических занятий по танцевальным программам и хореографией.

В дошкольном возрасте активно развиваются специальные способности детей, прежде всего художественные. Дошкольное детство создает благоприятные условия для их формирования. Дошкольник включен во все

многообразие художественных видов деятельности. Он поет, танцует. Это создает возможность для проявления специальных способностей, в том числе музыкальных и танцевальных.

Возможность выразить свои чувства в танце, внимательно слушая музыку, в огромной степени способствует эмоциональному, духовному, физическому развитию дошкольника. Сочетание духовного и физического необходимо для развития личности ребенка.

Работа с детьми по обучению музыкально-ритмическим навыкам показала, что в каждом ребенке заложен огромный эмоциональный, творческий, физический потенциал. Задача хореографа – создать условия для его раскрытия и развития.

**Цель программы** – развитие творческих способностей обучающихся посредством танцевального искусства. Выявление, раскрытие и развитие специальных (художественных) способностей каждого воспитанника, развитие личности ребенка.

**Задачи программы:**

*Обучающие:* обучить основам партерной гимнастики, поэтапно овладеть основам классического экзерсиса у опоры и на середине зала, обучить простейшим элементам классического и народного танца, обучить элементам музыкальной грамоты, познакомить детей с историей возникновения и развития танца;

*Развивающие:* способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения, формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка, формировать интерес к танцевальному искусству, развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений, развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить, развивать художественный вкус.

*Воспитательные:* воспитать культуру поведения и общения, воспитать умение ребенка работать в коллективе, заложить основы становления эстетически развитой личности, воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

**Возраст** от 4 до 6 лет.

**Сроки реализации программы** 2 года обучения.

**Формы и режим занятий.** Групповые занятия в студии проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

*1 год обучения дети должны знать:*

- простейшие элементы партерной гимнастики;
- навыки выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- правила постановки корпуса;
- правила поведения на занятиях и на концерте.

*уметь:*

- передавать в движении музыкальный размер и ритмический рисунок, акцентировать шаг на первую долю;
- распознавать характер танцевальной музыки;
- творчески мыслить и фантазировать в соответствии с музыкальным материалом;
- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носочка;
- чувствовать характер музыки;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- строить отношения со сверстниками.

1. Коллективно-порядковые навыки и умения:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- организованно строиться (быстро, точно), сохранять правильные дистанции в колонке парами;

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковому и музыкальному сигналам;

- наблюдать темп движений, обращая внимание на музыку;

- ходить вдоль стен с четкими поворотами в углах зала;

- строиться в колонну «по два»;

- перестраиваться из колонны парами в колонну «по одному»;

- строиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную.

## 2. Музыкально-ритмические навыки и умения:

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями;

- отмечать в движении сильную долю такта;

- реагировать сменой движений на смену характера музыки;

- самостоятельно ускорять и замедлять темп разнообразных движений;

- самостоятельно отмечать в движении метр, ритмический рисунок, акцент;

- реагировать на темповые и динамические изменения в музыке.

## 3. Навыки и умения выразительного движения:

- легко, естественно и непринужденно выполнять шаг польки, переменный шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, боковой галоп, подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки, переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед и все плясовые движения;

- ритмично, легко и непринужденно действовать с мячами, скакалками и другими предметами под музыку;

- ритмично двигаться в соответствии с различным характером и динамикой музыки;

- выполнять танцевальные движения: поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении;

- выразительно передавать игровые образы в инсценировании песен;
- самостоятельно инсценировать содержание песен, хороводов, действовать, не подражая друг другу;
- самостоятельно искать способы передачи в движении музыкального образа;
- выполнять элементарные элементы классического и народно-сценического урока;
- приветствовать учителя и друг друга («Поклон – приветствие»), приглашать на танец («Поклон – приглашение»).

***2 год обучения дети должны знать:***

1. простейшие элементы классического и народного танца;
2. элементы партерной гимнастики;
3. правила поведения в обществе.

***уметь:***

- музыкально, выразительно и осмысленно исполнять танцевальные движения;
  - фантазировать и находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
  - творчески мыслить на занятиях;
  - самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
  - отличать в движении музыкальные фразы, акценты, несложный ритмический рисунок;
  - выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
  - распознавать характер танцевальной музыки;
  - исполнять простейшую танцевальную композицию на изученных танцевальных движениях;
  - исполнять упражнения в более быстром темпе;
  - работать в коллективе.
1. Коллективно-порядковые навыки и умения:
    - маршировать в соответствии с метрической пульсацией;

- чередовать ходьбу с приседанием, со сгибами коленей, на носках, широким или мелким шагом, на пятках, держа ровно спину;

- рассчитаться на 1, 2, 3 для последующего построения в 3 колонны, шеренги;

- соблюдать правильные дистанции в колонне «по 3» и в концентрических кругах;

- перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад;

- перестроение из общего круга в кружочки по 2, 3, 4 человека и обратно в общий круг;

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движения, руководствуясь музыкой;

- выполнение движений с предметами более сложных, чем в предыдущих группах.

## 2. Музыкально-ритмические навыки и умения:

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоcontrastными построениями;

- передать хлопками ритмический рисунок мелодии;

- повторять любой ритм, заданный учителем;

- задавать самим ритм и проверять правильность его исполнения хлопками и притопами);

- выполнять ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего плана, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц;

- выполнять упражнения с детскими инструментами;

- передавать в игровых движениях различные нюансы музыки.

## 3. Навыки и умения выразительного движения:

- легко, естественно и непринужденно выполнять элементы танца по программе: шаг на носках, шаг польки, широкий и высокий бег, сильные поскоки, боковой галоп;

- передавать в игровых, плясовых движениях различные нюансы музыки – напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;

- выразительно действовать с воображаемыми предметами;

- самостоятельно искать способы передачи в движении музыкального образа;

- выражать свои впечатления от танцевальной музыки в движениях или рисунках;

- сохранять правильное положение корпуса, рук, ног при исполнении танцевальных движений, правильно распределяя дыхание;

- исполнять танцевальные движения индивидуально и коллективно, с сопровождением и без него;

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок;

- самостоятельно начинать движение после музыкального вступления;

- активно участвовать в выполнении творческих заданий;

- выполнять танцевальные движения:

- шаг с притопом;

- приставной шаг с приседанием;

- пружинящий шаг;

- боковой галоп;

- переменный шаг;

- выразительно и ритмично исполнять танцы согласно репертуарного плана;

- выразительно и ритмично исполнять движения с предметами (шарами, обручами, мячами, цветами, ложками, веерами и др.);

- выполнять упражнения народно-сценического и классического экзерсиса;

- выполнять «Поклон – приветствие», «Поклон – приглашение»;

- выполнять элементы классического и народно-сценического урока;

Дети должны иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Подведения итогов реализации программы проводится в форме итогового открытого занятия. Концерт является основной и конечной формой контроля знаний, умений, навыков и творческой самореализации дошкольников.

### **Способы диагностики**

Диагностика усвоения программного материала и результаты физических возможностей детей оценивается руководителем кружка. Результат по изменению пластики ребенка заносится в оценочный лист, в котором отражены результаты детей на начало, середину и конец учебного года (Приложение № 1).

**Доукомплектование групп** в течении учебного года осуществляется руководителем кружка методом оценивания физических способностей ребенка, и личной беседы на знание счета от одного до восьми и выполнения простых упражнений на слух и память.

При наличии свободных мест в объединении прием обучающихся может осуществляться в течение всего учебного года

После окончания обучения по данной программе обучающиеся переводятся на следующий уровень и продолжают обучение в студии эстрадного танца «Флоренс» по программе для младшего школьного возраста.

## Учебно-тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
	Набор детей	4		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-
2	Азбука музыкального движения	8	3	5
3	Партерная гимнастика	18	8	10
4	Играя, танцуем	14	4	10
5	Основные танцевальные движения	8	2	6
6	Репетиционно-постановочная работа	16	6	10
7	Выступления	6	-	6
8	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	76	24	48

### *Содержание программы 1 года обучения*

#### ***1. Вводное занятие***

Теория: Ознакомление с правилами коллектива, образовательной программой, планом работы, расписанием занятий, техникой безопасности в танцевальном классе.

#### ***2. Азбука музыкального движения***

Теория: музыкально-ритмическое воспитание детей- универсальное средство для развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений.

«Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивать чувство ритма. Следует развить умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, умение согласовывать музыку с движением.

## Практика. УПРАЖНЕНИЯ:

а. Определение и передача в движении:

- 1-характера музыки (спокойный, торжественный);
- 2-темпа (умеренный);
- 3-сильных и слабых долей.

б. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

- ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;

- бег (легкий, стремительный, широкий);
- танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);
- подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой;

с. Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц.

- упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей вниз–вверх, руки вытянуты в стороны на уровне плеч;

- движение рук. Имитация «Полоскание»;
- «пушинка» - схватить пух пальцами;
- прослушивание простейших ритмических рисунков;
- поклон. Поклон дисциплинирует ребенка и приучает к правилам

хорошего тона.

Мальчики - I свободная позиция, руки опущены вдоль корпуса.

«Раз» - шаг в сторону правой ногой, голова прямо.

«Два» - подставить левую ногу в I позицию.

«Три» - опустить подбородок вниз.

«Четыре» - вернуть голову в исходное положение.

Девочки – I свободная позиция ног, руки в IV позиции.

«Раз» - шаг правой ногой в сторону, голова прямо.

«Два» - подставить левую ногу в I позицию.

«Три» - demi – plie, подбородок опустить вниз

«Четыре» - исходное положение.

### **3. *Партерная гимнастика***

Теория: термин «партерная гимнастика» появился не так давно. Слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par — по, а слово terre — земля. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Практика. УПРАЖНЕНИЯ:

- упражнение на подвижность голеностопного сустава;
- упражнение на развитие шага;
- упражнение на развитие гибкости;
- упражнение на укрепление позвоночника;
- упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
- упражнение на развитие выворотности ног;
- упражнение на развитие мышц паха;
- наклоны корпуса к ногам;
- упражнение на полу (шпагат).

### **4. *Игра, танцуем***

Теория: Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Правильно используя игры можно многого добиться в воспитании детей. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется или осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. Через игру можно научить детей танцевать. В искусстве танца игра, по мнению И. Хейзинга, присутствует в еще большей мере. «О каком бы народе или эпохе не шла речь, - пишет он, - всегда можно сказать в самом полном смысле слова, что Танец есть сама Игра, более того, представляет собой одну из самых чистых и совершенных форм игры».

Практика: танцевальная часть совместно с игровой.

## **5. Основные танцевальные движения.**

Теория: данном разделе объясняется правила исполнения отдельных движений.

Практика:

- шаг на носках;
- приставной шаг;
- высокий бег;
- легкие подскоки;
- галоп вперед, «лошадками»;
- различные виды прыжков;
- основные пространственные построения и передвижения.

## **6. Репетиционно-постановочная работа**

Теория: ведется объяснение постановочного материала танца.

Практика: разучивается танцевальная композиция, построенная на изученных танцевальных движениях и выстраивается в законченную форму-танец. Танец «Три веселых зайчика», «Карлсон».

## **7. Выступления**

(Одна из форм оценки качества знаний).

Теория: детям объясняется правила поведения на концертных выступлениях.

Практика:

- праздник осени;
- новогодние выступления;
- фестиваль.

Для обозначения движений экзерсиса желательно пользоваться общепринятой терминологией на французском языке.

Длительность одного учебного часа детей 4–6-и лет составляет 30 мин.

## **8. Итоговое занятие.**

Итоговое занятие проводится в виде открытого урока для родителей.

## Учебно-тематический план

### 2-й год обучения

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-
2	Азбука музыкального движения	8	3	5
3	Партерная гимнастика	18	8	10
4	Играя, танцуем	14	4	10
5	Основные танцевальные движения	8	2	6
6	Репетиционно-постановочная работа	16	6	10
7	Выступления	6	-	6
8	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	72	24	48

### Содержание программы 2 года обучения

#### 1. Вводное занятие

Теория: рассказать о целях и задачах коллектива на предстоящий год, познакомиться с внутренними правилами, техникой безопасности в танцевальном классе.

#### 2. Азбука музыкального движения.

Теория: на данном этапе дается более сложный материал для развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений. Следует развить умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, умение согласовывать музыку с движением.

Практика: Является повторением первого года обучения с усложнением изучаемого материала.

#### УПРАЖНЕНИЯ:

- а. Определение и передача в движении:
  - 1-характера музыки (спокойный, торжественный);
  - 2-темпа (умеренный);
  - 3-сильных и слабых долей.

б. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

- ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;
- бег (легкий, стремительный, широкий);
- танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);
- подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой;
- галоп по кругу, по диагонали, в парах.

с. Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц:

- упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей вниз–вверх, руки вытянуты в стороны на уровне плеч;
- движение рук, имитация «Полоскание»;
- «пушинка» - схватить пух пальцами;
- поклон с выводом ноги в сторону.

### ***3. Партерная гимнастика***

Теория: объясняется правильное исполнение упражнений партерной гимнастики ,усложняется работой с палкой.

Практика:

- упражнение на развитие подвижности стопы;
- упражнение на подвижность голеностопного сустава;
- упражнение на развитие шага;
- упражнение на развитие гибкости;
- упражнение на укрепление позвоночника (лодочка, корзинка, стрела);
- упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса (подъем ног на 90 градусов);
- упражнение на развитие выворотности ног;
- упражнение на развитие мышц паха;
- растяжка ног (вперед, в сторону);
- наклоны корпуса к ногам;

- упражнение на полу (шпагат).
- «корзинка»;
- «лодочка»;
- мостик и полумостик.

#### **4. *Играя, танцуем.***

Теория: Этот раздел повторяет материал прошлого года обучения с некоторым усложнением изучаемого материала.

Практика:

- игры на развитие ловкости; - игры для развития творческой фантазии.

#### **5. *Основные танцевальные движения***

Теория: объясняется правильное исполнение изучаемого материала.

Практика:

- подъем на полупальцы по VI позиции;
- проучивание шага подскока с высоко поднятым коленом;
- проучивание бега на месте и в продвижении;
- проучивание шага галопа;
- разучивание бега на полупальцах;
- проучивание шага с носочка;
- полуприседание по VI позиции (пружинка);
- полуприседание с выносом ноги на каблук;
- движение рук с талии;
- удары ногой по VI позиции;
- простой топающий шаг по VI позиции;
- галоп по VI позиции в сторону, вперед;
- «ковырялочка».;
- работа в парах;
- более сложные перестроения и рисунок танца.

#### **6. *Репетиционно-постановочная работа.***

Теория: данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции,

просмотр видеокассет, дисков. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и само утверждают.

Практика: разучиваются танцевальные композиции, построенные на изученных танцевальных движениях и выстраивается в законченную форму танец («Калинка-малинка»; «Подснежники»; «Страна чудес»).

### **7. Выступления (одна из форм оценки качества знаний)**

Открытый урок в середине учебного года и в заключении учебного года. Дети должны показать умения и навыки, приобретенные детьми за время первого года обучения.

### **8. Итоговое занятие.**

Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей (изменилась ли пластика ребенка в течение года).

Итоговое занятие проводится в виде открытого урока для родителей.

## **Методическое обеспечение программы**

Метод обучения – это совокупность приемов и способов организации познавательной деятельности учащегося, развитие его умственных сил, обучающего взаимодействия педагога и учащихся, учащихся между собой, с природной и общественной средой. Метод обучения реализуется в единстве познавательной деятельности педагога и обучаемых, уяснении учащимися знаний, овладении умениями и навыками. Прием, конкретный способ представляет собой часть, элемент метода.

Образовательная программа дополнительного образования детей дает возможность раскрыть методику ознакомления дошкольников с основами хореографии, вводит в большой и удивительный мир хореографического искусства, посредством игры знакомит с танцевальным искусством. Также поможет дошкольникам влиться в громадный мир музыки и попытаться проявить себя посредством пластики, близкой детям дошкольного возраста. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей

развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

Метод музыкального движения (Метод Айседоры Дункан) применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда дети знакомятся с музыкой, ритмом и, опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки, пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями.

Музыкальное движение – это метод музыкального воспитания, личностного развития и обучения свободному танцу. Он одинаково пригоден как для детей, так и для взрослых (метод адаптирован для разных возрастных групп) и рассчитан, главным образом, на здоровых людей, хотя есть успешные попытки применить его элементы в работе с проблемными детьми, например, страдающими аутизмом. Занятия проходят в группах, всегда под живую музыку (инструментальную или вокальную). В качестве музыкального материала используются специально подобранные фрагменты классических произведений и народных песен (музыка может быть разной, но исторически метод был разработан именно на таком музыкальном материале).

От занимающегося требуется двигаться только вместе с музыкой: начинать движение с её началом и заканчивать точно с окончанием. Движение должно отражать характер музыкального фрагмента – контрастность, текучесть, порывистость и т.д., - иначе говоря, занимающийся должен найти в музыке угадывающееся там движение. Как показывает практика, почти никто из новичков это сделать не может; для обучения способности «двигаться в музыке» создатели метода разработали специальный тренаж: отобраны такие музыкальные фрагменты, в которых двигательный характер музыки проявляется особенно явно, и найдена

пластическая форма, точно отражающая все особенности данного музыкального произведения.

Правильное выполнение упражнения заключается не в копировании двигательной формы, а в её воссоздании, для чего занимающийся должен услышать, прочувствовать и присвоить – «взять внутрь» - музыкальное произведение со всеми его особенностями. Только тогда пластический жест занимающегося совпадет с музыкальной интонацией произведения и отольется в эстетически совершенную и эмоционально убедительную музыкально-двигательную форму. Задача эмоционального выслушивания музыки и перевода её в движения собственного тела служит импульсом для развития музыкальности и личностного роста.

Упражнения тренажа разделены по уровню сложности на три группы – от таких, в которых связь музыки с движением лежит на поверхности, до тех, где она не очевидна. Поднимаясь с одного уровня на другой, занимающийся в одно и то же время осваивает содержание все более сложных музыкальных фрагментов и овладевает более сложными движениями. Важной частью метода являются самостоятельные работы занимающихся – их собственная пластическая интерпретация предлагаемых музыкальных произведений. В созданной Гептахором пластике подчёркиваются центральные характеристики музыки – дыхательность, текучесть, пружинность. Метод, первоначально созданный как часть музыкального воспитания, используется также в танцевальных практиках, в особенности для обучения двигательной импровизации и свободному, или пластическому танцу.

Метод хореокоррекции - это метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает правильную и красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия.

Коррекция фигуры сопровождается снижением избыточного веса, а также поднятием жизненного тонуса, хорошим настроением ребенка. Все это

достигается, благодаря объединенной музыкально-хореографической методике, в веселой, доброжелательной атмосфере, с опытными педагогами.

Педагог подбирает специальную систему упражнений для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, опираясь на данные медицинских обследований.

Методика партерного экзерсиса – упражнения на полу.

Методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи.

Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).

Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений, а далее – в танце.

Выполняя эти упражнения, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Главное – перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.

2. Первоначальное обучение упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе, чтобы помочь каждому ребенку.

3. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

4. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

5. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.

6. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.

7. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.

8. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

I. Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела.

Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения выполняются лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. Выполняя упражнения, дети должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо ощутить. Дыхание свободное.

II. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья.

Упражнение 1. Повторить 6 - 8 раз.

И.П. – стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

«раз-четыре» - потянуться плечами к полу.

«пять-восемь» - вернуться в И.П.

Упражнение 2. Повторить 6 - 8 раз.

И.П. – лежа на спине, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх.

«раз-два» - увести руки вправо.

«три-шесть» - зафиксировать положение.

«семь-восемь» - вернуться в И.П.

Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение 3. Повторить 4 раза.

И.П. – стоя на коленях, ноги врозь, взяться за пятки изнутри.

«раз-четыре – подать таз вперед, развернуть плечи, прогнуться.

«пять-восемь» - вернуться в И.П.

III. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов.

Упражнение 1. «Верблюд» И.П. – стоя на коленях.

Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ног или до пола за носками ног. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

Упражнение 2. Повторить 4 – 6 раз.

И.П. – сидя на полу, колени и стопы вытянуты.

С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед, к ногам. Следить за тем, чтобы спина не прогибалась.

### Список использованной литературы

1. Конституция Донецкой Народной Республики.
2. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (статья 72).
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310.
4. Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей, утверждённое приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 января 2015 г. № 8.
5. Требования к программам дополнительного образования детей, утверждённые приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11 августа 2015 г. № 392.
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей, утверждённый приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26 июля 2016 г. № 793.
7. Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17 июля 2015 г. № 322 и Министерства молодёжи, спорта и туризма от 22 июня 2015 г. № 94
8. Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03 августа 2016 г. № 815.
9. Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утверждено приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16.08.2017 г. № 832

10. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические требования и нормативы СанПиН)
11. Программа воспитания и обучения в детском саду./ Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.- 2-е изд. испр. и доп.- М.: Мозаика-Синтез, 2005, с. 3-13, 123-129, 153-162. 163-166, 192-202.
12. Матяшина А.А. Образовательная программа «Путешествие с страну «Хореография»».- В кн.: Фольклор. Музыка. Театр.- театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Програм.-метод. пособие / Под ред. С И . Мерзляковой. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003, с. 104-119. - (Воспитание и доп. образование детей).
13. Пряхина О.В. Программа «Пластика движений».- В сб.: Программы для учреждений дополнительного образования детей. Вып. 2.- 2-е изд.- М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003, с. 71-73.
14. Программа «Хореографический кружок».- В сб.: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Художественные кружки.- М.: Просвещение, 1981. с. 171-199.
15. Ионе Е.А. Образовательная программа «История балета».- В сб.: Образовательные программы дополнительного образования детей. Методическое пособие для образовательных учреждений. Приложение к журналу «Дополнительное образование и воспитание» № 4 (6) 2011, с. 7-39
16. Материал из Википедии — свободной энциклопедии-  
<http://ru.wikipedia.org>
17. Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru>
18. [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/2011-12-08-1-](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1-) о методике партерного экзерсиса - «Методика работы с детьми.