

АДМИНИСТРАЦИЯ ПАРФИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА"



Утверждаю:
директор МАУ ДО "ЦДТ" Н.А. Полявина
приказ № 35 от 1.09.2025 года
протокол педсовета № 4 от 29.08.2025 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ВВЕДЕНИЕ В ХОРЕОГРАФИЮ»**

Направленность: Художественная

Уровень: Базовый

Возраст учащихся: 5-8 лет

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

Автор - составитель:

*Владимирова Дарья Николаевна
педагог дополнительного образования*

п. Парфино
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Введение в хореографию» по дополнительному образованию детей дошкольного возраста (5-7 лет) имеет художественную направленность, предназначена для реализации в условиях учреждений дополнительного образования.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 03.08.2018г.);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09 ноября 2018 года № 196;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

с учетом:

- распоряжения правительства Российской Федерации от 04.09 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»
- письма Министерства образования и науки РФ от 29.03. 2016 г. № ВК641/09 «О направлении методических рекомендаций»
- Устава МАУ ДО «ЦДТ»

Программа разработана на основе многолетнего опыта работы с детьми, с учетом физических и психологических особенностей развития данного возраста, а также за основу преподавания взяты методические подходы изложенные в программах: «Воспитание и обучение в детском саду». М., Просвещение, 1985, 1987., Буренина А.И. «Ритмическая гимнастика».- СПб.:ЛОИРО, 2000., Лифиц И.В. «Ритмика».- М.: Изд. Центр Академия, 1999. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика. – М.: Родничок, 1999. Лебедев Е., Русакова Е. Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1970. и др.

Актуальность:

Занятия по данной программе создают необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Способствуют укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию. Занятия по данной программе способствуют правильному формированию осанки и свода стопы, развитию координации движений и ориентации в

пространстве, музыкального слуха и чувства ритма, помогает ребенку в социальной адаптации.

Новизна программы:

Данная программа «Введение в хореографию» предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, ритмические танцы, гимнастика, самомассаж, творческая игра, ритмика, пластика, пальчиковая гимнастика и специальные задания, которые используются на каждом занятии. Содержание занятий постепенно усложняется. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учётом возрастных особенностей детей. Педагог проявляет определённую гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и особенности детей. Программа направлена на обучение детей умению красиво танцевать, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение оздоровительных задач.

Место программы в программном поле Учреждения. Программа органично вписывается в сложившуюся систему ценностей и целей Образовательной программы Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества».

Цель:

Создание условий для развития творческих способностей ребенка средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

- Укрепление здоровья: развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие координации, гибкости, мышечной силы, мелкой моторики, чувства ритма и музыкального слуха, памяти и внимания.
- Развитие творческих способностей: познавательной активности, мышления, воображения. Воспитание эмоциональности, раскрепощённости и творчества в движениях, развития лидерства, инициативы, чувства взаимопомощи и трудолюбия.

Отличительные особенности. Программы заключаются в том, что в ней использованы нетрадиционные, эффективные, разнообразные формы, средства и методы физического, эстетического и музыкального воспитания детей. Она предлагает расширенный спектр музыкально – двигательной деятельности детей, включая в себя:

- танцевально-ритмическую гимнастику;
- нетрадиционные виды упражнений;
- креативную гимнастику.

Данная программа объединила в себе физическое и эстетическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста.

Срок реализации, продолжительность образовательного процесса:

- Программа рассчитана на 1 год обучения.
- Общая продолжительность обучения составляет 72 часа.
1 год обучения - 72 часа

Режим занятий:

Занятия могут проводиться как в первую половину дня, так и во вторую. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год). Во время занятия предусмотрены пятиминутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Возраст детей: от 5 до 7 лет.

Количество обучающихся в группе устанавливается в соответствии с лицензионными требованиями. Минимальное количество – 6 человек. Максимально допустимое количество 12 **человек**. В группу принимаются все дети без предварительного отбора.

Формы проведения занятий:

Основной формой работы является групповая на основе индивидуального подхода к каждому учащемуся.

- практическое занятие
- открытое занятие
- праздник

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

В процессе проведения занятий используются: фронтальная, групповая, индивидуальная формы организации деятельности.

Приемы и методы:

- игровой метод, придающий учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчающий запоминания и освоение
- упражнений, повышающий эмоциональный фон занятий, способствующий развитию мышления, воображения и творческих способностей.
- вербальный (рассказ, объяснение, похвала, одобрение, анализ проделанной работы)
- практический (упражнения, массовые танцы, танцы- игры, специальные задания)

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

К концу обучения дети должны уметь:

- Слышать музыку

- Чувствовать ритмический рисунок
- Координировать движения в статике и динамике
- Ориентироваться в пространстве класса
- Сохранять равномерность дыхания при изменении нагрузки

Должны иметь:

- Достаточно тренированный костно - мышечный скелет
- Крепкий свод стопы
- Развитое воображение
- Раскрепощённость

Формы подведения итогов реализации программы:

Отслеживание динамики освоения образовательной программы осуществляется предварительной, текущей и итоговой аттестацией. (Приложение №1)

- короткого импровизационного задания
- занятия – повторения
- итогового занятия

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

- беседа;
- практикум.

Предметная диагностика проводится в форме:

- короткого импровизационного задания
- занятия – повторения
- итогового занятия

Оценка уровня и качества освоения программы фиксируется

1. в протоколе результатов аттестации учащихся через прохождение аттестации.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Содержание и виды работы.	теория	практика	Всего часов	Формы аттестации, контроля
1.	Танцевально-ритмическая гимнастика				Просмотр, Беседа, практикум
1.1	Ритмика	2	13	15	Просмотр, Беседа, практикум.
1.2	Гимнастика	2	18	20	Практикум.
1.3	Ритмические танцы	2	8	10	Практикум

2.	Нетрадиционные виды упражнений				
2.1	Пластика	1	4	5	Практикум.
2.2	Пальчиковая гимнастика	1	4	5	Практикум.
2.3	Самомассаж	1	4	5	Беседа, практикум
3.	Креативная гимнастика				Практикум.
3.1	Творческая игра	1	3	4	Практикум.
3.2	Специальные задания	1	3	4	Просмотр, Беседа, практикум
4.	Аттестация				
4.1.	Текущая		2	2	
4.2.	Итоговая		2	2	
	ИТОГО:	11	61	72	

Календарный учебный график

№ п / п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь	3.09	16.40-17.15	Лекция	0.35 ч.	Ритмика. Лекция для детей о понятии ритмики.	МАУ ДО «ЦДТ»	Беседа Практикум Просмотр
	Сентябрь	5.09	16:40-17:15	Практическое занятие	0.35 ч.	Ритмика. Педагог использует специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и	МАУ ДО «ЦДТ»	Беседа Практикум Просмотр

						другие сочетания ритмического рисунка.		
Сентябрь	10.09	16:40-17:15	Лекция	0.35 ч.	Ритмика.	Продолжение лекции с детьми, чем полезна ритмика.	МАУ ДО «ЦДТ»	Беседа Практикум Просмотр
Сентябрь	12.09	16:40-17:15	Практическое занятие.	0.35 ч.	Ритмика.	Повторение пройденного материала на прошлом уроке, изучение нового хлопки и притопы ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.	МАУ ДО «ЦДТ»	Беседа Практикум Просмотр
Сентябрь	17.09	16:40-17:15	Лекция	0.35 ч.	Гимнастика	Лекция с детьми на тему что такое гимнастика и чем она полезна.	МАУ ДО «ЦДТ»	Беседа Практикум Просмотр
Сентябрь	19.09	16:40-17:15	Практическое занятие	0.35 ч.	Гимнастика	строевые упражнения :	МАУ ДО «ЦДТ»	Беседа Практикум Просмотр

						построения и перестроения, фигурные маршировки. Выполнение заданий в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание.		
Сентябрь	24.09	16:40-17:15	Лекция	0.35 ч.	Гимнастика	Продолжение лекции с детьми: виды гимнастики.	МАУ ДО «ЦДТ»	Беседа Практикум Просмотр
Сентябрь	26.09	16:40-17:15	Практическое занятие	0.35 ч.	Гимнастика	Повторение пройденного материала на прошлой уроке, изучение нового: ходьба на носках и пятках, с высоким подъемом бедра, сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками, комбинированные упражнения в следах и положении лежа, прыжки на двух ногах	МАУ ДО «ЦДТ»	Беседа Практикум Просмотр

						и одной ноге, с ноги на ногу и т.д.		
	Октябрь	1.10	16:40-17:15	Практическое занятие	0.35 ч.	Ритмика. Повторение пройденног о материала на прошлом уроке, изучение нового Гимнастиче ское дирижирова ние- тактирован ие на музыкальны й размер 2/4, 4/4 и 3/4.	МАУ ДО «ЦДТ»	Беседа Практикум Просмотр
	Октябрь	3.10	16:40-17:15	Практическое занятие	0.35 ч.	Гимнастика Повторение пройденног о материала, изучение нового Упражнени я с предметами - основные положения и движения в упражнения х с платочком, лентой, мячами, обручами и др. предметами	МАУ ДО «ЦДТ»	Беседа Практикум Просмотр
	Октябрь	8.10	16:40-17:15	Лекция	0.35 ч.	Ритмически е танцы.	МАУ ДО «ЦДТ»	Беседа Практикум Просмотр

	Ноябрь							
	Декабрь							
	Январь							
	Февраль							
	Март							
	Апрель							
	Май							

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На выполнение поставленных задач направлено содержание программы включающее в себя три раздела :

1. Танцевально-ритмическая гимнастика:

Теория:

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца.

Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

Польза от занятий:

Гармоничное развитие чувства ритма в сочетании с изучением танцевальных элементов и физической нагрузкой — идеальная подготовка к будущим занятиям по танцам или любым другим видам спорта.

Почему полезна ритмика для детей:

- развивается гибкость, пластичность;
- тренируется творческое воображение, ребенок учится самовыражению через движения;
- улучшается координация движений;
- ребенок учится проявлять инициативу, работать с другими детьми, улучшаются коммуникативные навыки;
- упражнения под музыку учат ребенка чувствовать мелодию, развивают музыкальный слух;
- формируется уверенность в себе.

Кроме того, что регулярные занятия музыкально-ритмическим воспитанием приносят пользу для физического здоровья ребенка, благодаря занятиям ритмикой дети становятся грациознее, смелее, а их движения — раскованней и обретают выразительность.

Занимаясь ритмикой, дети развивают ритм, учатся выражать идею музыкального произведения посредством сюжетно-ролевых танцевальных игр. Педагог помогает улучшать равновесие, восприятие, память, внимание, образное мышление использует различные методики обучения и подаёт упражнения в виде увлекательной игры, что помогает ребятам в непринужденной форме осваивать новые для них движения.

Занимаясь с раннего возраста ритмикой, детям не обязательно заучивать точность движений. Основной акцент делается на то, чтобы научить детей воспринимать ритм, владеть своим телом, пробудить воображение и развить творческие способности.

Танцы, предусмотренные программой по ритмике, просты в исполнении и дарят детям много радости и удовольствия. Это могут быть народные танцы, парные, импровизации. Композиции несут в себе определенный сюжет, который выражается с помощью танцевальных движений, пластики и пространственных построений.

Выполняя упражнения в игровой форме, дети учатся согласовывать движения с музыкой, например, двигаться топающими движениями «паровозиком», водить хоровод, танцевать в паре. В непринужденной атмосфере детки раскрепощаются и раскрываются. А работа в группе, приобщение к единому танцевальному процессу развивает коммуникативные навыки.

Разучивая новое движение, педагог старается использовать его в различных комбинациях, связках, чтобы ребенок запомнил его и умел использовать самостоятельно.

Ритмика для детей — полезное и увлекательное занятие. Малыши не только гармонично развиваются физически, но и привыкают к взаимодействию с другими детьми.

Практика:

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и притопы ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе. Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 2/4, 4/4 и 3/4. Упражнения, связанные с работой над качеством движений (из области физкультуры, танца, сюжетно-образной драматизации) дают хорошую нагрузку на мышечный аппарат в самом начале урока, делают тело более гибким и податливым для сложных заданий, связанных с созданием развёрнутых музыкально-двигательных образов. Упражнения с композиционными перестроениями, различной сложности. Упражнения со скакалкой, мячами, ленточками, обручами, флажками (исполняются под различную музыку, темп и ритм, что требует от обучающихся ловкости, быстроты реакции и выполнения, а так же развивает коллективизм и хороший слух). Упражнения на середине зала, шаг с носочка, шаг с пяточки, переменный, пике, шаг на полупальцах. Различные упражнения на координацию движений (с ускорением музыкального сопровождения). Упражнения на середине зала на осанку, правильную походку, равновесие, устранения косолапее.

2. Гимнастика:

Теория:

Гимнастика для детей – это комплекс физических дисциплин, направленный на поддержание здоровья ребенка, развитие силы, выносливости, гибкости и пластичности.

Детская гимнастика стабилизирует психоэмоциональное состояние, помогает справиться с проблемами и получить истинное удовольствие от занятий.

Данный вид спорта популярен, как у девочек, так и у мальчиков.

Чем полезны занятия гимнастикой для детей?

Детская гимнастика оказывает положительное влияние на растущий организм. Она обеспечивает гармоничное физическое развитие, повышает силу и выносливость, улучшает гибкость, грацию, координацию. Регулярные тренировки развивают ловкость и скорость.

Благоприятно занятия влияют на общее состояние здоровья. Физически активные дети реже болеют простудными, вирусными и бактериальными заболеваниями. А в случае их поражения легче переносят недуг и быстрее выздоравливают.

Уроки гимнастики для детей придают уверенности, закаляют характер, учат целеустремленности и дисциплинированности. Данный вид спорта помогает найти друзей-единомышленников, наставника, развивает дух соперничества. Секция гимнастики для детей способствует не только физическому, но и духовному развитию, становлению личности.

Утренняя гимнастика для детей направлена на активизацию метаболических процессов, пробуждение всех органов и систем. Она помогает организму подготовиться к новому дню, получить заряд бодрости и энергии. Это своего рода зарядка, которая включает много элементов на растяжку.

Виды гимнастики:

Существует три группы гимнастики. Оздоровительная ставит перед собой цель поддержать здоровье человека. Спортивная направлена на развитие и совершенствование физических качеств, а прикладная тренирует навыки, необходимые в определенных условиях. Каждая из групп включает в себя различные виды гимнастики.

Оздоровительная гимнастика:

- Общая гимнастика. Бег, ходьба быстрым шагом, преодоления различных препятствий и т.д. Все это совершенствует двигательные навыки.
- Гигиеническая гимнастика. Легкие упражнения без отягощения и снарядов повышают общий тонус и улучшают самочувствие.
- Силовая гимнастика. Упражнения с отягощением: гантелями, гириями, штангой развивают силовые качества, тренируют выносливость, что в конечном итоге способствует наращиванию мышечной массы.
- Ритмическая гимнастика. Энергичные, ритмичные упражнения, выполняемые под музыку направлены на сжигание калорий и тренировку сердечной мышцы.

Спортивная гимнастика:

- Художественная гимнастика — олимпийский вид спорта. Чаще всего им занимаются женщины. Гимнастки выполняют акробатические, танцевальные, гибкие упражнения с применением таких снарядов, как ленты, мяч, обруч, скакалка. За счет музыкального сопровождения создается эффект зрелищности.
- Акробатика. Серьезный, трудоемкий вид спорта, который требует длительных тренировок, хорошей координации и выдержки. Акробаты могут выступать в паре или тройке, применяя такие сложные упражнения как мостик, шпагат, кувырок, стойка и т.д.
- Спортивная гимнастика. Как и художественная гимнастика является Олимпийским видом спорта. Соревнования проходят на гимнастических снарядах: брусках, кольцах, бревне, перекладине, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Прикладная гимнастика:

- Лечебная. Занятия улучшают самочувствие больного. Они проводятся под контролем врача. Обычно элементы лечебной гимнастики

используют при болезнях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

- Военно—прикладная гимнастика. Совершенствует качества, необходимые при военных действиях.
- Спортивно — прикладная гимнастика. Ее элементы применяют профессиональные спортсмены, когда готовятся к соревнованиям.
- Профессионально — прикладная гимнастика. Упражнения адаптированы под определенные профессии, требующие физических нагрузок. Такие комплексы используются космонавтами, пожарными, спасателями, летчиками и т.д.

Практика:

Строевые упражнения: построения и перестроения, фигурные маршировки. Выполнение заданий в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предмета – ходьба на носках и пятках, с высоким подъемом бедра, сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками, комбинированные упражнения в следах и положении лежа, прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу и т.д.

Упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с платочком, лентой, мячами, обручами и др. предметами.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки - посегментное расслабление рук, ног и всего корпуса из положения, сидя, стоя и лежа. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях стоя, лежа на спине и на животе.

Акробатические упражнения: группировка в положениях лежа и сидя, перекаты вперед-назад и в стороны, вертикальное равновесие на полупальцах и одной ноге с различными движениями рук, горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без. Акробатические комбинации из пройденных упражнений.

4.Ритмические танцы

Теория:

Детские танцы – это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

Основной целью занятий ритмикой и танцами с дошкольниками является всестороннее развитие ребенка, его музыкальности, чувства ритма, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка.

Основными задачами обучения и воспитания являются:

- Развитие музыкальности, способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение, характер, понимать содержание;
- Развитие музыкального слуха и музыкальной памяти, чувства ритма, музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству; умения работать в коллективе и знакомство с азами танцевального искусства;
- Развитие двигательных качеств и умений: гибкости, ловкости, точности и пластичности; воспитание выносливости, силы; формирование правильной осанки, красивой походки.
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений, развитие способностей фантазии и импровизации, тренировка психических процессов, умения выражать свои эмоции в мимике и пантомиме.
- Всестороннее развитие и раскрытие творческого начала в каждом ребенке.

На музыкальных занятиях и занятиях в танцевальном кружке предоставляется возможность полноценно развивать индивидуальные особенности каждого ребенка, сформировывать хороший эстетический вкус, помогая тем самым, приводить в гармонию внутренний мир ребенка. Ритмика и танец не только дают выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствуют развитию у него многих полезных качеств. Танцевально- ритмические движения закладывают надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка. Танец под музыку вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения.

Танцевально-ритмические движения, как и собственно сам танец, развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Практика:

Танцевальные упражнения – полуприседы, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Наклоны туловища. Прыжки с поворотом на 90 градусов. Подъем ног и махи ногами через выставление ноги на носок.

Танцевальные шаги – шаг с носка, на носках, приставной в сторону, приставной в сторону с выносом ноги вперед на носок или пятку, галоп прямой и боковой, шаг с подскоком.

Танцы – «Танец утят», «Лавота», «Если весело живется», «Дружочек мой, станцуй со мной», «Здравствуй, здравствуй, мой дружок», «Полька тройками», «Регтайм», «Вальс дружбы».

2. Нетрадиционные виды упражнений:

А) Пластика.

Теория:

Пластика – общий рисунок жестов и движений, производимых человеком, она оказывает столь же сильное влияние, как и звучание голоса, и мимика в хореографии. Пластика в силу своей творческой основы считается одним из главных инструментов хореографии. Это мощный способ превратить самый банальный танец с простыми движениями во что-то более интересное и захватывающее. Воспроизведя обычный танцевальный элемент с применением техники пластики, танец сразу же приобретает танцевальное очертание. Пластика является неотъемлемой частью танцевальной культуры человека. Воспитание танцевально-пластической культуры начинается с познания и развития опорно-двигательного аппарата танцовщика. Чтобы пройти через сознательное управление своим телом к бессознательному использованию танцевальных движений, необходимо научиться выполнять простейшие танцевальные упражнения и движения.

Основой пластики служат:

- Гармоничные движения и позы;
- Пластическая выразительность и мимика;
- Динамика, темп и ритм движения;
- Пространственный рисунок;

Совершенство танцевальных образов определяется их содержанием и формой. Зачатки образной выразительности свойственны человеческой пластике и в реальной жизни. В том, как человек движется, жестикулирует и пластически реагирует на действия других, выражаются особенности его характера, строй чувств, своеобразие личности – так создаётся на сцене пластический образ.

Практика:

Пластика – специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях, Комплексы упражнений. Упражнение «кошка»; «мостик»; растяжка с наклонами в сторону, вперёд, назад; «поза щенка»; растяжка с выпадом в сторону; растяжка на подколенные сухожилия сидя, тянуться к носкам; растяжка на подколенные сухожилия сидя с дополнительной нагрузкой, тянуть руками носки на себя; поперечная растяжка, скручивания сидя; бабочка; корзинка лягушка.

Б) Пальчиковая гимнастика

Теория:

Пальчиковая гимнастика – это инсценировка стихов или каких-либо общеразвивающих упражнений и игр пальчиками в двигательных и образных действиях, с речитативами по сказкам и рассказам. Пальчиковая гимнастика способствует развитию мелкой моторики.

Главная цель пальчиковых игр – переключения внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что на прямую воздействует на умственное развитие ребёнка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное

звукопроизношение, умение быстро и чётко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

Какое действие оказывает пальчиковая гимнастика:

- Такая тренировка движений пальчиков и кистей рук является мощным средством развития мышления ребёнка. В момент этой тренировки повышается работоспособность коры головного мозга. То есть при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг.
- Прежде всего, мелкая пальцевая моторика связана с развитием речи. В мозгу двигательные и речевые центры – самые ближайшие соседи. И при движении пальчиков и кистей, возбуждение от двигательного центра перекидывается на речевые центры головного мозга и приводит к резкому усилению согласованной деятельности речевых зон. У всех детей с отставанием в речевом развитии пальчики малоподвижны и их движения пальцев рук стимулирует развитие речи малышей.
- Пальчиковая гимнастика развивает умение малыша подражать взрослым, учит вслушиваться в нашу речь и её понимать, повышает речевую активность ребенка, да и просто создаёт благоприятную эмоциональную атмосферу. Ведь играть в пальчиковые игры не только полезно, но интересно и весело.
- Пальчиковая гимнастика учит ребёнка концентрировать внимание и правильно его распределять. Это очень важное умение! И нужно помогать малышу его формировать. Кстати произвольно управлять своим вниманием ребёнок сможет научиться только к возрасту 6-7 лет. И от этого умения во многом будут зависеть его школьные успехи.
- Когда малыш начнёт говорить и сможет стихами сопровождать упражнения из пальчиковой гимнастики – это будет делать его речь более чёткой, ритмичной, яркой. Кроме этого, таким образом, он сможет усилить контроль за своими движениями.
- В пальчиковых играх нужно запомнить многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи. Вот и отличное весёлое упражнение для развития памяти малыша.
- С помощью пальчиковых игр можно развить фантазию и воображение у ребёнка. Ведь руками можно «рассказывать» целые рассказы.
- После всех этих упражнений кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными и гибкими. А это поможет в дальнейшем в освоении навыка письма.

Практика:

Пальчиковая гимнастика – Упражнения «сорока белобока»; «колечко»; «утята»; «улиточка»; «замок»; «по грибы»; «ягодки»; «кобра»; «замесили пирожки»; «за чаем»; «ладушки ладошки»; «крыша дома».

В) Самомассаж.

Теория:

Самомассаж – это массаж, выполняемый собственноручно, на своём теле. Механизм воздействия на организм, все виды и формы, а так же приёмы массажа и самомассажа аналогичны. Отличие состоит лишь в том, что возможности самомассажа ограничены доступными для его проведения участками тела.

Основные приёмы массажа и самомассажа:

- Поглаживание
- Растирание
- Разминание
- Выжимание
- Ударные приёмы (поколачивания, рубление, похлопывание)
- Вибрации (потряхивание)

Массажные приёмы выполняются в определённой последовательности. Начинается массаж и самомассаж с поглаживания, затем растирание и выжимание, после чего выполняются ударные приёмы и вибрацию. Между приёмами и в конце массажа делается поглаживание.

Максимальное требование при всех видах самомассажа – максимальное расслабление массируемых мышц. Дозировка массажных приёмов и их интенсивность должны нарастать постепенно. Все приёмы применяются, как правило, в сочетании. Массаж груди, живота, спины конечностей для усиления лимфа и кровообращения, улучшение венозного оттока производят по ходу лимфатических и кровеносных сосудов в направлении тока крови и лимфы. Руки при массаже должны двигаться ритмично, в начале процедуры медленно, а затем быстрее.

Практика:

Самомассаж – поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

3. Креативная гимнастика.

А) Творческая игра.

Теория:

Творческая игра – это игра, которая создаётся самими детьми. В них игровой сюжет определяется самими играющими (детьми), нет заданной программы поведения детей, а действие ребёнка в воображаемой ситуации и осмысление её выступают на первый план.

Теоретические представления о сущности детской игры, развитие в отечественной психологии, в основном сводится к следующему:

- Игра занимает своё место в ряду других воспроизводящих деятельности, являясь ведущей в дошкольном возрасте. Именно в процессе игры как ведущей деятельности возникают основные психические новообразования данного возраста.
- Игра является особой, социальной по происхождению, содержанию и структуре деятельностью.

- Развитие игры происходит не спонтанно, а зависит от условий воспитания ребёнка, то есть социальных явлений.

В работах педагогов – психологов анализируется значение игры для морально-нравственного развития ребёнка, прежде всего роль самого содержания игры, посредством которого происходит овладение ребёнком нормами и правилами взаимоотношений между людьми.

Совместная игра создаёт условие для возникновения «детского общества» и реальных отношений в нём между детьми.

Этапы развития игры:

- Первый этап – развитие игры связан с овладением ребёнком специфическими функциями предметов, недоступных ему в его практической деятельности – **практическая игра**.
- Второй этап – развитие игры связан с овладением отношениями между людьми, опосредствующими отношение к предмету – **ролевая игра**.
- Третий этап – выделение скрытых в этих отношениях задач и правил человеческих действий и отношений – игры с правилами и сдвигом мотива процесса деятельности на её результат – **игра драматизация и игра фантазия**.

Детские игры чрезвычайно многообразны по содержанию, характеру организации, поэтому точная классификация их затруднена.

Практика:

а. Творческая игра – игры способствующие развитию творческого воображения, умения общаться, ориентации в пространстве. «У медведя во бору», «Гуси лебеди», «Чай - чай выручай», «Светофор», «Хитрая лиса», «Попади в кольцо», «Море волнуется раз».

Б) Специальные задания – задания способствующие развитию выдумки и творческой инициативы. По заданию педагога.

По окончании обучения у детей формируется сильный и в тоже время гибкий и пластичный костно-мышечный скелет. Формируется и укрепляется свод стопы. Улучшается работа нервной и сердечно-сосудистой систем. Дети слушают музыку, чувствуют ритмический рисунок, координируют движения в статике и динамике. Наблюдается улучшение памяти, развивается внимание. При выполнении творческих заданий у детей развивается воображение, мышление, познавательная активность.

**ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «Введение в хореографию»
(срок реализации 1 год)**

**педагог дополнительного образования
ВЛАДИМИРОВА ДАРЬЯ НИКОЛАЕВНА**

ТЕКУЩАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Срок проведения: декабрь, май.

Цель: оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Введение в хореографию» (далее программа) к указанному этапу учебного года.

Форма проведения: беседа, практикум, просмотр.

Содержание аттестации:

Критерии оценки текущей аттестации

Приложение № 1

Оценка	Критерии оценивания
5 «отлично» «высокий уровень»	Педагогическое наблюдение в течение урока за успеваемостью и усвоению обучающимися учебного материала. Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 «хорошо» «средний уровень»	Педагогическое наблюдение в течение урока за успеваемостью и усвоению обучающимися учебного материала. Отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 «удовлетворительно» «низкий уровень»	Педагогическое наблюдение в течение урока за успеваемостью и усвоению обучающимися учебного материала. Исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неграмотное и невыразительное выполнение движений, слабая техническая подготовка, неумение анализировать своё исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 «неудовлетворительно» «неаттестованно»	Педагогическое наблюдение в течение урока за успеваемостью и усвоению обучающимися учебного материала. Комплекс недостатков, являющейся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;

Критерии оценки промежуточной аттестации:

Приложение № 2

5 «отлично» «высокий уровень»	Ярко выраженные природные данные: подъём стопы, мышцы тела мягкие, эластичные, хорошая растяжка. Во время исполнения танца всегда улыбается, улыбка открытая, яркая. Выполняет движения выразительно, активно, с большой амплитудой, с высоко поднятой головой. Хорошо запоминает рабочий материал, может без ошибок показать упражнения по заданию педагога.
4 «хорошо» «средний уровень»	Физические данные соответствуют развитию данного возраста, мышцы ребёнка поддаются дальнейшему развитию. Улыбается по напоминанию педагога. Старается выполнять движения выразительно, эмоционально. Не очень хорошо запоминает рабочий материал, может допустить некоторые ошибки при показе упражнений по заданию педагога.
3 «удовлетворительно» «низкий уровень»	Наблюдается недостатки физического характера (кифоз, лордоз). Мышцы ребенка напряжены, трудно поддаются растяжке. Стесняется показать улыбку. Не может выполнять движения выразительно. Плохо запоминает рабочий материал, допускает много ошибок при показе по заданию педагога.
2 «неудовлетворительно» «неаттестованно»	Затруднена координация движения. Ребёнок быстро устаёт от физических нагрузок. Мышцы ребёнка не поддаются растяжке. При исполнении номера не улыбается. Движения исполняет невыразительно с допущением множества ошибок. Не запоминает рабочий материал, допускает большое количество ошибок при показе по заданию педагога.

Критерии оценки итоговой аттестации

Приложение № 3

Оценка	Критерии оценивания
5 «отлично» «высокий уровень»	Полноценное знание всего изученного материала данного на протяжении 1-годичного обучения, а так же технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на заключительном этапе обучения;
4 «хорошо» «средний уровень»	Неполноценное знание изученного материала данного на протяжении 1-годичного обучения, а так же отражение грамотного исполнения с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 «удовлетворительно» «низкий уровень»	Слабое знание всего изученного материала данного на протяжении 1-годичного обучения, а так же исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неграмотное и невыразительное выполнение движений, слабая техническая подготовка, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 «неудовлетворительно» «неаттестованно»	Отсутствие значительной части знаний, а так же комплекс недостатков, являющейся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы:

- Установление контакта с каждым ребёнком;
- Стремление педагога увидеть творческие возможности каждого ребёнка и постараться максимально развить их;
- Выразительный и музыкальный показ движений педагогом;
- Подбор подходящего музыкального сопровождения для детей, который нравился бы обучающимся и помогал создавать образы, используемые в этюдах и импровизациях;
- Стремление развитию у детей активного творческого поиска в создании образов;
- Формирование у детей эмоциональной отзывчивости, сопереживания, поддержки во взаимоотношениях со сверстниками во время занятий и вне стен хореографического класса;

Дидактический материал:

Дидактический материал призван помогать, ребёнку освоить технику танца хип-хоп в полной мере – это разработанное педагогом занятие по технике «Хип-хоп для тинейджеров», видеопродукция, демонстрирующая лучшие образы современного танца, книги об истории появления современного танца в Америке, Европе, России.

Кадровое обеспечение:

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного, коллективного и чужого; чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважения к себе и другим, адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройного союза»: дети – педагог - родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплочённость коллектива и как следствие – повышает качество образовательного процесса.

Демонстрационный и раздаточный материал, требования к нему и вид:

Демонстрационный материал – это особые изображения предметов и явлений, специально созданные для облегчения восприятия. Они способствуют формированию у детей верных представлений и понятий, благоприятствуют выработке прочных осознанных навыков и умений.

Демонстрационные материалы активно используются преподавателем на различных этапах воспитательно–учебного процесса. С их помощью дети лучше изучают новый материал, а также закрепляют и повторяют пройденный. **Демонстрационный материал** – предназначен для показа всей группе детей. **Раздаточный материал** – предназначен для работы одного ребёнка, индивидуально.

Требования к демонстрационному и раздаточному материалам:

- Они должны соответствовать требованию детей;
- В них должны быть хорошо выражены особенности предметов;
- Привлекательность;
- Безопасность;
- Устойчивость;
- Прочность;
- Разнообразие.

Демонстрационный материал	Раздаточный материал
1. Крупные игрушки	1. Мелкие предметы
2. Стенды	2. Мелкие плоскостные изображения
3. Крупные плоскостные предметы	3. Игрушки
4. Картины	4. Обручи
	5. Скакалки
	6. Мячи
	7. Аэробические коврики
	8. Платочки, ленточки
	9. Сценические костюмы

Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- аудио материалы с фонограммами;
- видеоматериала (для расширения кругозора ребёнка)
- использование разностилевой музыкальной композиции (ритмические танцы, гимнастика, самомассаж, пальчиковая гимнастика, различная детская музыка и т.д.)

Материально-техническое оснащение

Техническое оснащение.

Для работы по данной программе необходим игровой зал с ковровым покрытием или хореографический зал со специальным покрытием.

Музыкальный инструмент (фортепиано, баян, аккордеон) при наличии аккомпаниатора. Звуковоспроизводящая аппаратура (музыкальный центр, магнитофон) высокого качества.

Материально-техническое обеспечение:

- Для успешной реализации программы обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:
- - помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- танцевальный станок;
- зеркальная стена;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- музыкальный центр;
- коврики;

В программе используются разработки педагогов М.А. Михайловой и Н.В. Ворониной

- упражнения с превращениями: «Лесная зверобика» «Заводные игрушки» «Мы играем» «В гости к Винни- Пуху» «Веселый зоосад»
- игры превращения
- ритмические фантазии

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика». - СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие.-СПб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС,2004.-256с
3. Лебедева Е., Русакова Е. Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1970.
4. Лифиц И.В. Учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений «Ритмика».- М.: Изд. Центр Академия,1999
5. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика. – М.: Родничок, 1999.
6. Смирнова Е. Психология ребенка от рождения до 7 лет.- М.: Школа-Пресс, 1997;
7. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений / Ред. Т.Ерофеева. – М.: Академия 1999.
8. Фиоилева Ж.Е.,Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. -СПб.: «Детство –пресс»,352с,ил.2003
9. Холл,Д. Учимся танцевать. Веселые уроки танцев для дошколят/Джим Холл; пер.с англ. Т.В.Сидорина.-2-е изд.-М.:АСТ:Астрель,2009.-184

**Протокол результатов уровня роста качества исполнительского мастерства за учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Введение в хореографию»
(далее программа) к указанному этапу учебного года.**

№ п/п	ФИО уч-ся	Форма проведения текущей аттестации	Форма оценки		
			Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
Общее кол-во уч-ся					
Итог					