

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Исток»

Рассмотрена на
педагогическом совете
МАОУ «Гимназия «Исток»
№ протокола 10 от 30.08.2017г.



Утверждаю
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»
/Ивлева И. Е./
Приказ № 435 от 01.09.2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ
«Танцуем играя»**

Уровень: ознакомительный

Автор программы: Е.В. Горшкова

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:

Фомина Марина Александровна

Великий Новгород
2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Танцуем играя» имеет **художественную направленность**, составлена на основетиповой программы «Ритмика» (сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением»/Под ред. О.А. Петрашевича. – Мн.: Национальный институт образования, 2005), а также методики Е.В.Горшковой «От жеста к танцу»(по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце).

Данная программа реализуется в объединении дополнительного образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что очень важно именно в детстве привить ребенку любовь к движению, к танцу, поскольку раннее приобщение детей к искусству создает необходимые условия для гармоничного развития личности, раннее творческое самовыражение способствует сохранению и развитию творческих импульсов. Ребенок, занимающийся танцами, осознает красоту движения, гармонию музыки и пластики, гармонию и красоту мироздания. Занятия хореографией разносторонне развивают личность ребенка и впоследствии помогают ему в другой деятельности, способствуют раскрытию физического и духовного начала, создают тот гармоничный синтез души и тела, к которому изначально стремится человек.

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент. Она позволяет с помощью игры - особой формы усвоения ребенком окружающей действительности, стимулировать творческую деятельность детей и формировать начальные хореографические умения.

Цель программы: содействие развитию хореографических компетенций ребенка, через вовлечение в танцевально-ритмическую деятельность в игровой форме.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Образовательные задачи:

- формирование элементарных хореографических компетенций на основе овладения и усвоения хореографического материала;
- изучение простейших хореографических терминов.

Развивающие задачи:

- развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма);
- развитие хореографических способностей;
- развитие эмоциональности;
- развитие психических процессов (внимание, память, мышление).

Воспитательные задачи:

- нравственное воспитание и развитие учеников с учетом их возрастных возможностей и интересов;
- организация взаимоотношений со сверстниками.

Отличительная особенность данной программы в том, что она адаптирована к условиям образовательного процесса учреждения и опирается, в первую очередь, на интересы самих занимающихся.

В рамках модификации сокращено количество часов в теме «Вводное занятие», «Азбука музыкального движения», «Танцевально-образная импровизация». Скорректирован возрастной состав обучающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы преимущественно 4-6 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 1 год (72 часа).

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на **добровольные** преимущественноодновозрастные группы детей.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах Санитарно-эпидемиологическими правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41

Форма организации обучения - групповая.

Наряду с групповой формой занятий также осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся. Такой подход поддерживает мотивацию к предмету, способствует гармоничному развитию детей, а также мотивирует их на занятия музыкально-ритмическими движениями.

Продолжительность занятий: 30 минут (2раза в неделю)

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Обучающийся должен владеть следующими знаниями, умениями:

- уметь слушать и выполнять указания педагога во время занятия;
- иметь навыки актерской выразительности (умение передать некоторые художественные образы);
- знать движения, изученные по программе за год обучения;
- владеть понятиями «круг», «колонна», «линия»;
- иметь навыки построения по указанным выше рисункам;
- иметь чувство ритма, уметь выполнять хлопки под музыку (на сильную долю);
- знать простейшие хореографические термины («VI позиция», «II позиция», «поклон», «полупальцы»);
- участвовать в постановках.

Способом определения результативности данной программы и подведения итогов является диагностика уровня психофизической подготовленности обучающихся.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей;
- участие в гимназических праздниках, концертах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	Общее количество часов	В том числе	
			теории	практики
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Азбука музыкального движения	18		18
3.	Основные виды движения	9		9
4.	Партерная гимнастика	12		12
5.	Танцевально образная импровизация	8		8
6.	Пространственные перестроения. Рисунки танца.	6		6
7.	Музыкально-подвижные игры	4		4
8.	Дыхательные упражнения	4		4
9.	Пальчиковая гимнастика	2		2
10.	Учебно-тренировочная работа (постановочная и репетиционная работа)	8		8
	Итого:	72	1	71

Содержание программы обучения.

Вводное занятие(1 час).

Теория 1 час. Знакомство с учениками и родителями, игра-знакомство.

Азбука музыкального движения(18 часов).

Практика 18ч. Включает в себя выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом. Используется с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

- *Понятие осанка.* Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
- *Хлопки в ладоши* – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
- *Положения головы.* Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
- *Музыкальные темпы:* вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
- *«Пружинка»* - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
- *«Мячик»* - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.
- *Упражнения для рук и кистей.* Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
- *Упражнение для плеч.* Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница » - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
- *Понятия:* «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой.
- *Упражнение «Улыбнемся себе и другу».* Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняются поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.

- *«Топотушки»* - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.
- *Тройные притопы с остановкой.*
- *Логика поворотов вправо и влево.* Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.
- *Подъем на полупальцы по VI позиции.*

Основные виды движения (9 часов).

Практика 9 часов.

- Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
- Шаги на полупальцах.
- Шаги на пятках.
- Шаги в комбинации с хлопками.
- Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.
- Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).
- Галоп (лицом в круг).

Партерная гимнастика (12 часов).

Практика 12 часов. Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

- *Упражнение для подъема стопы.* Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.
- *Упражнение для выворотности стопы.* Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.
- *«Буратино»* - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:
1-2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;
3-4 такты - вернуться в исходное положение.
Движение повторить с левой ноги.
- *«Солнышко»* – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4.
1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.
2 такт – вернуться в исходное положение.
Движение повторить с левой ноги.
- *«Складочка»* – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

- «*Бабочка*» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».
- «*Лодочка*» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.
- «*Рыбка*» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.
- «*Русалочка*» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладонки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4:
1-2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.
3-4 такты – вернуться в исходное положение.
- «*Колечко*» – *упражнение для мышц спины*. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- «*Ушастый зайчик*» – *упражнение для мышц спины*. Музыкальный размер 2/4. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- «*Корзиночка*» – *упражнение для мышц спины*. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.
- «*Дощечка*» – *упражнение для укрепления мышц живота*. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

Танцевально-образная импровизация (8 часов).

Практика 8 часов. Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов. Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и так далее. Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует. Через танцевальные элементы предложить детям изобразить, как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

Пространственные перестроения. Рисунки танца (6 часов).

Практика 6 часов. Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

- *Круг.* Отработка навыков двигаться по кругу:
 - лицом и спиной;
 - по одному и в парах;
 - собираться в маленький круг и расходиться в большой круг;
 - перестроения из свободного расположения в круг и обратно.
- *Линия.* Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.
- *Колонна.* Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

Музыкально-подвижные игры (4 часа).

Практика 4 часа. Содержат упражнения, применяемые практически на всех уроках и являются ведущим видом деятельности детей раннего возраста. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой деятельности. Музыкально-подвижные игры: «Нитка и иголка», «Цапля и лягушки», «Кто я?», «Шел король по лесу», «Танцующий зоопарк», «У оленя дом большой», «Мы движенья сочиняли».

Дыхательные упражнения (4 часа)

Дыхательные упражнения с речитативом

- **Вороны**
Вот под елочкой зеленой – вдох
Скачут весело вороны – прыжки на одной ноге
Кар- кар-кар - Прыжки на другой ноге
Целый день, они летали – Дети кричат на выдохе
Спать ребятам не давали – Бег на месте со взмахом рук в стороны и вниз
Кар – кар- кар – Дети кричат на выдохе
Только к ночи умолкают – Ходьба на месте
Вместе с нами засыпают – Присесть с выдохом
Ш-ш-ш-ш-ш-.....

- **Насос**

Это очень просто – наклон вперед, назад и т.д.

Покачай насос ты!

Налево, на право,

Руками скользя

Назад и вперед

Наклоняться нельзя

- **Дрова**

Раз, дрова, два дрова

Раскололся ствол едва

Бух дрова, бух. Дрова

Вот уже полена два

Наклоны вперед, на выдохе произнося «Ух»

Произвольные дыхательные упражнения

Зернышко

И.П. – упор присев. Медленно встать « вырасти» , руки вверх – вдох

Медленно выдох – приняв исходную позицию.

Обнимаем себя за плечи

Руки в стороны, ладонями вперед – вдох. Согнуться, присесть, руки скрестно перед грудью обнять плечи – выдох

Пальчиковая гимнастика (2 часа)

Включает в себя упражнения, превращающие учебный процесс в увлекательную игру, которая не только обогащает внутренний мир ребенка, но и оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления и развивает фантазию малыша. Этот раздел служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

Выполнение фигурок из пальчиков:

«*бинокль*»— О-образное соединение пальцев каждой руки и соединение рук перед глазами;

«*лодочка*»— соединение мизинцев и «ребра» ладоней обеих рук;

«цепочка»— кольцеобразное соединение указательного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки.

Учебно-тренировочная работа (8 часов).

Практика 8 часов. Постановка танцев, работа над исполнительским мастерством.

Методическое обеспечение программы.

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1.Записи музыкально-ритмических композиций. Все движения выполняются под высокохудожественную музыку (классическую и народную), также используются современные композиции и сюжетно-тематические произведения, что позволяет развивать в детях эстетический вкус чувства и осуществлять нравственное воспитание.

2.Материалы к развитию импровизации в процессе театрализованной деятельности. При проведении занятий педагог использует различные предметы, необходимые для выполнения тех или иных упражнений.

Рекомендации по организации занятий

Перед началом каждого занятия руководитель должен проверить внешний вид детей, проследить, чтобы все были аккуратно причесаны, одеты в соответствующую форму, сняли различные украшения (серьги, цепочки, браслеты, часы), которые могут послужить помехой на занятиях и стать причиной травм.

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого учащегося, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Программа обучения учитывает ведущий вид деятельности детей 4-летнего возраста – игру. На занятиях много времени уделяется играм: игры на подражание, сюжетно-ролевые, музыкальные и пр. Учебный материал также преподносится в игровой форме. Все используемые игры способствуют оптимальной подготовке детского организма к более высоким психическим и физическим нагрузкам. Чередование развивающих игр и физической нагрузки сбалансировано таким образом, чтобы обучающиеся не переутомлялись во время занятий, а также прочно усваивали материал.

По мере освоения учебного материала, оценив творческие способности детей, руководитель может осуществлять постановочную работу, опираясь на уже усвоенный материал.

Список литературы для педагога.

1. Горшкова Е.О. «От жеста к танцу». Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002.
<http://psychlib.ru/mgppu/GOjm/GOJM-001.HTM>
2. Сборник образовательных программ музыкально-хореографических объединений; Хореография/Сост. О.А. Клецова. – Минск: НЦХТДМ, 2007. – 52с.
http://www.studmed.ru/view/klecova-oasost-sbornik-obrazovatelnyh-programm-muzykalno-horeograficheskikh-obedineniy_02b03a8e7ab.html
3. <http://secret-terpsihor.com.ua/>