

РАССМОТРЕНО
Руководитель МС

Л.М. Вахитова
Протокол № 1
от «06» 09 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директора МАОУ
«Школа № 27 с углубленным
изучением отдельных предметов»
А.Г. Ягудина
Приказ № 406 от 16.09 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ТАНЦЫ И ЗДОРОВЬЕ»

Реализация программы: 7, 5 месяцев

Возраст: 5-7 лет

Класс: 5-7 лет

Количество часов в год: 28

Количество часов в неделю: 1 час

Составитель программы: Чернышкова Валентина Анатольевна, руководитель хореографического коллектива «Серпантин»

Уфа 2024

Пояснительная записка

Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем не сравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и свое тело и выразит все свои чувства. Танцующий, стремится выразить свои настроения и эмоции в пластически красивой и эстетической совершенной форме.

Свобода и легкость движений, красота и пластичность радуют и танцоров, и зрителей. И само обучение танцу является активным творческим процессом. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, человек познает красоту танцевального творчества. Мы живем на рубеже веков - и в танце тоже отражается веяние времени. Танцевальное искусство делает жизнь ярче и праздничнее. Именно в танце человек получает возможность познать дух своего народа, ощутить пластику своего тела, наиболее полно выразить свои чувства. Танец во все времена был средством выражения настроения и эмоций в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Все, что люди не могли сказать словами, они стремились передать в танце.

Свобода и легкость, красота и пластичность танцевальных движений доставляют радость танцорам и восхищают зрителей.

Актуальность

Танцевальная гимнастика, ритмические упражнения необходимые для освоения танца, помогают приобрести учащимся навыки легкости, грациозности, избавить от тяжеловесности, скованности, что присуще детям данного микрорайона.

Танцы - это наиболее яркая и эмоциональная часть любого мероприятия. Здесь каждый может блеснуть пластикой и грацией, умением двигаться. Не последнюю роль играет и желание выделиться, проявить свои способности. Но самым главным, конечно же, является стремление танцевать.

Кроме того, ритмические движения и музыка воздействуют на состояние здоровья человека.

Новизна

Учебный материал концентрируется вокруг блоков, каждый из которых включает в себя доступный и интересный по своему содержанию материал. В программу включены танцы народов мира, классические, современные, игровые-шуточные. Программный материал составлен с учетом возрастных особенностей детей и уровня первоначальной подготовки.

Цель программы – укреплять физическое и психическое здоровье детей, научить правильно, красиво двигаться и танцевать, воспитать эстетическое чувство вкуса.

Задачи программы

1. **Образовательные** - ознакомление учащихся с танцами народов мира, классическими, современными, игровыми.

2. **Воспитательные** - развитие художественные способности учащихся, привить им любовь к танцам, воспитание любви к музыке, к хореографическому искусству, развитие фантазии и образное мышление учеников в области хореографии

3. **Развивающие** - ознакомить с позициями ног, рук, основными ориентирами в пространстве. Выработать правильную осанку и постановку корпуса.

Программа составлена с учетом занятий 1 раз в неделю (занятие длится 25 минут) с октября по апрель месяц учебного года (всего 28 занятий).

Содержание программы

1. Раздел «Игроритмика».

- Ходьба на каждый счет и через счет.
- Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.
- Определение музыкального размера 4/4 и $\frac{3}{4}$.
- Бег в различном темпе

2. Раздел «Игрогимнастика».

* Строевые упражнения

- Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге.
- Перестроение из круга в две колонны по выбранным водящим.
- Шаги в разных направлениях по залу.
- Строевые приемы «направо», «налево», «кругом» при шаге на месте.

* Общеразвивающие упражнения

- Основные положения и движения в упражнениях с лентой.
- Прыжки на двух ногах с переменной ног.

3. Раздел «Игротанцы».

* Хореографические упражнения

- Поклон для мальчиков, реверанс для девочек.
- Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью.
- Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре.
- Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре.
- Прыжки с упором на опору.
- Перевод рук из одной позиции в другую.
- Русский поклон.
- Открывание рук в сторону и на пояс.
- Подъемы ног и махи ногами.
- Прыжки стоя лицом к опоре, из первой позиции во вторую.

* Танцевальные шаги

- Шаг галопа вперед и в сторону.
- Шаг польки, пружинные движения ногами на полуприседах, шаг с подскоком.
- Русский переменный шаг, шаг с притопом, русский шаг – припадание.
- Комбинации из изученных танцевальных шагов.
- Основные движения башкирского танца: «дробь с притопом», «простая дробь», основной шаг.
- Основные движения русского танца: «тройной притоп», «гармошка», «ковырялочка».

* Ритмические бальные танцы.

- «Конькобежцы».
- «Вальс цветов».
- «Макарена».
- «Полька тройками».
- «Веселый перепляс».
- Вальс «Пробуждение».
- «Круговая кадриль».
- «Московский рок-н-ролл».
- «Давай танцуй».
- «Танец с хлопками».
- «Русский хоровод».
- «Дружба».
- «Танец с подносами».

4. Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика» - специальные композиции и комплексы упражнений.

- «Зарядка»
- «Увезу тебя я в тундру»
- «Танцуй со мной»
- «Воробьиная дискотека»
- «Сосулька»
- «Веселая коляда»
- «Король городка»
- «Приходи сказка»
- «В лесу расцвел подснежник»
- «Наездники»
- «Черный кот»

5. Раздел «Игропластика» - специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Раздел «Пальчиковая гимнастика». Обобщающие упражнения с пальчиками.

7. Раздел «Музыкально - подвижные игры»:

- «Тихо - громко»
- «Юрта»
- «Музыкальные змейки»
- Музыкально - подвижные игры на определение темпа музыки.

Тематическое планирование

Учебный материал	Кол-во часов	Практика
1.1. Азбука музыкально - ритмического движения. Игроритмика. - «Дирижер»: В-1 2/4, В-2 4/4, В-3 3/4 - Музыкальная палочка «Передал-прими» - Хлопки «Сам» -В-1 (на месте), Хлопки «С другом» - В2 (по кругу) - Слушай! «Правое ухо» - Левое ухо» - Волшебный «Квадрат»	5	
		1
		1
		1
		1
		1
1.2 Условия положения рук: - «Рама» - «Столик» - «Лодочка» - «Чебурашка»	4	
		1
		1
		1
1.3 Игrogимнастика Позиции ног: 1, 2, 3, 6 позиции	2	2
1.4 Игротанцы - Хореографические упражнения - Танцевальные шаги - Ритмические бальные танцы	5	
		2
		1
1.5 Танцевально-ритмическая гимнастика	3	
1.6 Игропластика	3	
1.7 Пальчиковая гимнастика	2	
1.8 Музыкально – подвижные игры	3	
Концерт	1	
ИТОГО	28	28

Методическое обеспечение

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание повторение танцев) и по методам работы. Эффективны такие методы, как беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание и разбор музыки, показ педагогом движений, постоянное повторение пройденного, музыкальные игры и импровизации.

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении навыков. Это пробуждает у детей интерес к занятиям.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение.

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество.

Учащиеся дошкольного возраста быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, забывают пройденное. Поэтому, проводя цикл упражнений, выпрямляющих спинки маленьких танцоров и растягивающих им нужные мышцы, программа предусматривает находить время и для игры, и для улыбки.

Мышцы учащихся развиты слабо, они быстро устают от физических нагрузок. Ребенок не может долго удерживать корпус в подтянутом состоянии из-за слабости мышц спины. Педагог должен учитывать особенности развития ребенка и, во-первых, увеличивать физическую нагрузку очень осторожно, а во-вторых - укреплять и развивать мышцы, формировать устойчивые навыки правильной осанки и совершенствовать основные танцевальные движения постепенно. Не следует долго отрабатывать одно и то же движение; повторяя его из урока в урок, ребенок постепенно научится выполнять это движение правильно и красиво.

Давление на детей нужно свести к минимуму. Ребенок дошкольного возраста еще не обладает достаточно развитой волей, упорством и самоорганизацией, и вряд ли он оценит по достоинству слишком жесткую

дисциплину на занятиях. Для него будут привлекательными занятия по танцу, построенные на простом материале, занятия с элементами игры и соревнования.

Танец способствует развитию координации, моторной памяти, выработке здоровой осанки. Систематические занятия соразмерно развивают фигуру, могут помочь в устранении некоторых физических недостатков.

На уроке следует закреплять все навыки, выработанные раньше, повторять пройденные движения и фигуры, уточнять освоенное не до конца.

Разучивание танцев проводится в такой последовательности:

- вводное слово педагога (перед разучиванием танца педагог сообщает сведения об истории его возникновения), знакомит с темпом, характером, ритмическим рисунком танца.

- разучивание элементов танца, танцевальных движений, рисунка танца (педагог объясняет и сам показывает движения, затем ученики повторяют).

Дети повторяют движения вместе с педагогом, а затем самостоятельно; при этом педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их.

Движения разучиваются под музыку или под счет.

Разучивая танец, мы работаем над движениями рук, ног, корпуса, головы, следя за соблюдением гармонии движения.

Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступаем к соединению их в танцевальную композицию; комбинации разучиваем и отрабатываем. Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец целиком многократно повторяются учащимися в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения.

Важно сформировать у детей представление о танцевальном образе. Первое представление о танцевальном образе и, соответственно, о стиле исполнения мы получаем, прослушивая музыку.

Основная работа над танцевальным образом начинается с разучивания движений танца, отработки поз и положений рук. Показ педагога поможет ученикам увидеть типичные черты образа.

Программа составлена с учетом занятий 1 раз в неделю (занятие длится 25 минут) с октября по апрель месяц учебного года (всего 28 занятий).

Материально-техническое обеспечение программы

1. Наличие учебного класса.
2. Оборудование класса: зеркала, палубный пол, коврики, раздевалки (не менее двух).
3. Техническое оснащение: магнитофон, CD диски
4. Форма одежды: чешки, футболка, шорты - велосипедки
5. Сценическая площадка для репетиций.

Навыки и умения по музыкально - ритмическим движениям детей

Основные умения и навыки	Дошкольный возраст 6-7 лет
---------------------------------	-----------------------------------

<p><u>Строевые движения</u> 1) Основные виды движений</p>	<p>Ходить торжественно, мягко – плавно, стремительно и широко, ритмично скакать с ноги на ногу, меняя характер движения (легко, сильно).</p>
<p>2) Гимнастические упражнения</p>	<p>Выполнять движения различного характера с предметами и без них (плавно, энергично), пружинить на ногах</p>
<p>3) Перестроения</p>	<p>Ориентироваться в пространстве, ходить шеренгой в народных плясках и хороводах. Соблюдать расстояние между парами</p>
<p><u>Драматизация</u> 1) Сюжетно - образные движения</p>	<p>Выразительно передавать различные игровые образы (трусливый заяц, хитрая лиса), инсценировать игровые песни, придумывать новые варианты образного движения в играх.</p>
<p><u>Танец</u></p>	<p>Выполнять шаг польки, переменный шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, плавные движения рук, хлопки в различном ритме. Исполнять выразительно, непринужденно пляски, состоящие из этих движений. Знать термины: «шаг польки», «переменный шаг», «шаг галопа». Комбинировать элементы танцевальных движений, составлять несложные варианты плясок. Выполнять основной шаг Вальса, обоюдные повороты, по линии танца, синхронно исполнять движения фигурного вальса.</p>

Требования по предмету.

Обучающийся должен знать:

- правила требования предмета

- основные термины, используемые в хореографии
- различать основные направления в танцевальном искусстве

Обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в пространстве («точки зала», рисунок в танце)
- слушать музыку, начинать и заканчивать движение вместе с музыкой
- синхронно двигаться под музыку (разогрев-разминка, танцевальная разминка)
- делать пальчиковую гимнастику
- держать правильную осанку
- показывать гимнастику для глаз
- делать оздоровительный самомассаж точек (рук, лица)
- стоять и работать в паре
- запоминать простые комбинации танцевальных элементов
- танцевать этюды или маленькие вариации

Оздоровительно-психологический компонент.

- Движение - это сила и выносливость
- Физическая активность – это жизненный тонус и положительные эмоции
- Влияние упражнений на состояние внутренних органов на здоровье в целом
- Укрепление мышц, связок и суставов
- Снятие утомляемости, расслабление
- Правильная осанка имеет эстетическое и физиологическое значение
- Осанка способствует нормальной деятельности внутренних органов
- Правильная осанка создаёт условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной мышечной работе- беге, прыжках и др.

Диагностика детей по хореографии

№	Список детей	Высота прыжка	Подскоки	Боковой галоп	Переменный шаг	Движения в разных национ.харак	Танцевальное творчество	Физическое и психическое здоровье

Критерии уровневой оценки

Музыкального, ритмического, физического развития и здоровья ребенка

- **Высокий** - творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; быстрое осмысление задания, точное выразительное выполнение без помощи взрослого; ярко выраженная эмоциональность. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность. Развитый опорно-двигательный аппарат и высокая функциональная развитость
- **Средний** - эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Однако ребенок затрудняется в выполнении задания. Требуется помощь педагога, дополнительные показ, повторы. Необходимость в смене эмоциональных состояний, средняя утомляемость и снижение двигательной активности. Слаборазвитый опорно – двигательный аппарат, сниженная функциональная развитость
- **Низкий** - малоэмоционален; «ровно», спокойно относится к занятиям, к музыкально – танцевальной деятельности, нет активного интереса, равнодушие. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, функциональная незрелость ребенка.
- **Критический** - (редко встречаемая оценка) – негативное отношение к танцам, танцевальной деятельности. Обычно это связано с отклонениями в здоровье ребенка или с педагогической запущенностью (чаще по вине семьи).

Приложение 1

Образные упражнения под слово

Сосульки

У нас под крышей
Белый гвоздь висит
Солнце
Взойдет –
Гвоздь
Упадет
Все!

Поднять руки вверх и соединить их тыльной стороной, изображая «крышу». Свисают вниз кисти (руки остаются выпрямленными). Согнуть руки в локтях (кисти свисают). Присесть. Быстро встать и хлопнуть в ладоши над головой.

Снежок

Мягкий, беленький пушок
Дружно собираем
Лепим кругленький снежок
И вперед бросаем

Присесть и обеими ладонями «сгребать снежок» (вести ладони навстречу друг другу не касаясь пола). Привстать, слепить ладонями «снежок». Выполнить бросок, выставить вперед правую ногу.

Елочка

Огоньки на елке
Гасим, зажигаем
И у светлой елочки
Весело играем

Сжать пальцы рук в кулачки и энергичным движением выпрямить пальцы (8 раз). Изобразить кистями рук фонарики и, вращая их, опускать сверху через стороны вниз.

Список использованной литературы

1. Золотарев В. Шагают девочки и мальчики: Музыка и движение.
2. Глиэр Р. Вальс: методическое пособие по ритмике.
3. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие..
4. Мессерер А.М. Танец.Мысль .Время.- М.:Искусство.
5. Васильева Т.К. Секрет танца.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца.
7. Современный бальный танец.- М.: Просвещение.