

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Калининграда Дворец творчества детей и молодежи «Янтарь»

Рассмотрено, обсуждено,
одобрено на педагогическом совете
МАУДО ДТД и М «Янтарь»
Протокол № 2
« 28 » мая 2019г.

Утверждаю
директор МАУДО
ДТД и М «Янтарь»
 А.П. Толмачева
« 28 » мая 2019г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа
«Игровой стретчинг. Особая реальность
доступная каждому»**

Направленность: художественная
Для детей от 5 до 10 лет
Срок реализации программы: 3 года

Программу составила:
Фукина Наталья Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Калининград
2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг. Особая реальность доступная каждому» имеет художественную направленность. Программа разработана на 3 года для детей в возрасте от 5 до 10 лет.

Цель программы:

- Раскрыть скрытые творческие и оздоровительные возможности ребенка.

Задачи:

Обучающие:

- Научить удерживать внимание детей на определенных мысленных образах.
- Научить концентрировать внимание на реальных ощущениях, восприятиях. (мышечных, зрительных, слуховых)
- Научить управлять своим телом, вырабатывать навыки мышечной памяти.
- Формировать танцевальные навыки и умения.

Воспитательные:

- Воспитать хорошие манеры, телесную и моральную чистоплотность.
- Воспитать сознание творческого долга, понимание того, что любое дело, должно делаться добросовестно и доводиться до конца.

Развивающие:

- Развить в детях творческое, созидательное начало.
- Развить музыкально – ритмические навыки.
- Добиться работы всех групп мышц с помощью чередования упражнений.
- Добиться оздоровительного эффекта, с помощью дыхательной гимнастики.

Мотивационные:

- создать комфортную обстановку на занятиях и мероприятиях;
- создать условия для сотрудничества и атмосферу доброжелательности в коллективе;
- развить активную деятельность воспитанников;
- создать условия для социального и профессионального самоопределения обучающихся

Принципы построения программы:

- *Толерантность.* Воспитание личности ребенка на ненасильственной основе в духе миролюбия и уважения. Он заключается в том, чтобы беречь детскую индивидуальность, не стремиться ее переламывать и каждого ребенка принимать, учить и воспитывать таким, какой он есть, создавая доступные зоны развития.

- *Индивидуально личностный подход.*

Учитываются особенности физического развития, состояния здоровья ребенка, создаются условия для удовлетворения его доминантных потребностей: в движении, игре, познании, общении с людьми, в творчестве,

обеспечиваем нормальную преемственность этапов детского развития. Разностороннее развитие личности ребенка направлено на формирование инициативного, деятельного человека с ярко выраженной творческой индивидуальностью.

- *Гуманизация педагогического процесса.* Воспитать в ребенке способности к самообразованию, самореализации, саморегуляции, гуманному взаимодействию с другими людьми, то есть для развития целостной гуманной личности, способной реализовать себя в быстро меняющейся социально – экономической обстановке.

Уважение личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В обстановке доброжелательности, создаем благоприятный психологический климат в группе, положительный эмоциональный фон.

Одновременно помним о приоритете воспитательных образовательных задач, проявляя высокую требовательность к воспитанникам для достижения нужных результатов.

- Построение и подача материала «от простого к сложному».

- Система контроля существует в виде открытых уроков, контрольных срезов 1 раз в полугодие, а так же одним из важнейших элементов для детей является отчетный концерт коллектива и итоговая гала – программа в конце года.

Объем образовательной нагрузки:

Количество максимальной аудиторной нагрузки на одну группу

- 1-й год обучения – три раза в месяц по одному академическому часу, 27 часов в год (с сентября по май)
- 2-й год обучения – три раза в месяц по одному академическому часу, 27 часов в год (с сентября по май)
- 2-й год обучения – три раза в месяц по одному академическому часу, 27 часов в год (с сентября по май)

Принципы построения занятий:

- *Наглядность.*
- *Доступность.*
- *Систематичность.*
- *Закрепление навыков.*
- *Индивидуальный подход.*
- *Сознательность.*

Эффективность занятий определяется показателем общего показателя состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.

Данная система контроля дает очень хорошие результаты, сделать лучше, добиться большего, расти от урока к уроку, закрепляя и обогащая свои познания.

Многолетний опыт работы и наблюдение за развитием детей разных возрастов (5 – 18 лет) и само время подвело к обобщению и осмыслению накопившихся методик и наработок.

С каждым годом, несмотря на все достижения медицины, все больше детей страдает какими-либо заболеваниями, имеют патологическую осанку,

нарушение опорно-двигательного аппарата, умственную и эмоциональную заторможенность.

В наше время глобальных перемен, достойно выжить могут только здоровые, эмоционально устойчивые, способные на высокую концентрацию усилий и умеющие своевременно восстанавливать свои силы люди.

Предлагаемая программа направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, психоэнергетическую саморегуляцию, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой, окружающими, природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные способности.

Упражнения стретчинга можно выполнять в детских учреждениях и дома, в группах и индивидуально.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, увеличивается подвижность суставов.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет, без особого ущерба, использовать защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. через воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само по себе достаточно универсально. Самоманипулирование своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме, дает наиболее эффективные результаты.

Все это связано с изменением корковых процессов, в связи с возникновением в коре головного мозга в области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой - возбуждениями, передающимися от работающих мышц.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, занятия можно начинать с 5-х лет. И очень важно заниматься с детьми именно дошкольного возраста, тем более, что в дошкольном возрасте, дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу.

Работа со школьниками имеет свою специфику, в зависимости от возраста, но везде учитывается объем необходимых физиологических процессов. Упражнения для каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной

занятости всех групп мышц. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психические напряжения.

Переход от мышечных напряжений к расслаблениям позволяет за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение.

У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И.П. Павлова, «мышечная радость», сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста.

Помимо общего оздоровительного эффекта, умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, создает чувство внутренней свободы.

Чтобы добиться хорошего физического здоровья, надо добиться психического равновесия, восстановить потенциал нервной системы, жизненных сил. Поэтому требуется правильное положение тела человека в пространстве, осанка, при которой позвоночник всегда должен быть прямым, т.к. он является антенной, принимающей информацию из окружающего мира. При правильном положении позвоночника восстанавливается нервная система, улучшается настроение, повышается работоспособность, нормализуется работа сердца, легких, исчезают неврозы.

Гармония движений с окружающим миром, концентрация внимания на определенных участках тела снимают нервно - мышечное напряжение и восстанавливают равновесие жизненных энергий, тело делается легким и жизнерадостным.

Программа предназначена для оздоровительной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Ребёнок приходит на занятия послушать сказку, где немного занимается ритмикой, немного - танцевальной мимикой и, на фоне текста сказки, делает упражнения глубинных растяжек. Это в том возрасте, когда еще о серьезных танцах особенно не говорят, но подготовка тела очень важна.

Наши дети раньше времени уходят из мира детских игр в неприглядные "игры" взрослых,

А ведь игра - это особая реальность, доступная восприятию каждого, существующая на всех ступенях культуры, при разных формах мировоззрения. Игра - это биологическая функция человека, реализация врожденного инстинкта подражания, выход избытка энергии, праздник, радость, отдых. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире. Игра - это творческая деятельность детей.

Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром, метод театрализации, где педагог - режиссер, используя игровую атрибутику,

образ активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно - образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Если рассматривать человека с позиции глубокого уровня существования, как организм, увидим, что это телесно - духовное социальное существо, наделенное от природы многими задатками и способностями, чаще всего так и не раскрытыми. Стать неповторимой личностью, раскрыть свою индивидуальность, научиться жить в гармонии с собой и окружающим миром, найти свое место, свое дело в этом мире очень нелегко.

Для продуктивной деятельности в любой области необходимо сочетание активности левого и правого полушарий. Однако в наш рациональный век своего развития, тогда как левое полушарие получает больше импульсов для развития, способности правого полушария остаются нераскрытыми. Именно игра, работа с образом различные упражнения по развитию творческих способностей, психоэнергетической саморегуляции помогает раскрыть эти возможности.

Основные задачи 1-ого года.

Задачей первого года является работа с маленькими детьми по обучению созданию мысленных образов и представлений. Это театрализация, телесно – ориентированная сказкотерапия – это игра – театрализация, вызывающая положительные эмоции и телесные ощущения. Педагог, комментируя, закрепляет их в подсознании ребенка, подводя его к начальному этапу физического развития

Ожидаемые результаты в конце 1 года обучения

Обучающийся должен знать:

- Основы первичной танцевальной подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- Использовать пространство зала

- Выработать правильную походку, осанку.

- Уметь принимать исходное положение.

- Научиться принимать словесную информацию.

- Уметь подчинять свои движения общему ритму.

- Воспринимать музыкально сопровождение.

- Научиться фантазировать и вживаться в образ.

Обучающийся должен освоить основные понятия и термины:

- Линия

- Колонна

- Круг

- Вперед

- Назад

- Вверх

- Вниз

Основные задачи 2-ого года обучения

Задачи второго года обучения является изучение геометрии поз. В этом отличие среднего звена от младшего, младшие дети изображают персонажи сказок. В среднем звене более авторитарный подход: здесь надо научить тело послушанию, надо, чтобы оно прочувствовало все нагрузки.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Обучающийся должен знать:

- Упражнения игрового стретчинга.

Обучающийся должен уметь:

- Проявлять волевые качества, самостоятельность, настойчивость.
- Добиться пластики движения, красоты, четкости.
- Научиться разумно распределять свои силы, акцентируя внимание на главном.
- развить чувство музыкального ритма, подчиняясь ему вне словесной команды.

Обучающийся должен освоить основные понятия и термины:

- Сгибать, разгибать.
- Напрягать, расслаблять.
- Прогиб, наклон.
- Носок, пятка, стопа.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Обучающийся должен знать:

- Упражнения танцевальной ритмики.

Обучающийся должен уметь:

- Управлять мышечной системой.
- Координировать движения.
- Музыкальное выполнение упражнений.

Обучающийся должен освоить основные понятия и термины:

- Громкий, тихий звук.
- Быстрый, медленный темп.
- Ходьба, поскок галоп.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

первый год обучения

№ п./п.	Раздел программы/тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Подготовка к движению	30	7	23
2.	Подготовка мышечного аппарата	34	10	24
3.	Развитие, коррекция и укрепление двигательного-мышечного аппарата	42	10	32
4	Развитие творческих способностей, танцевальности, музыкальности	36	8	28
5	Контрольный срез знаний по итогам учебного года	2	-	2
	ВСЕГО:	144	35	109

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

второй год обучения

№ п./п.	Раздел программы/тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Подготовка к движению	30	10	20
2.	Подготовка мышечного аппарата	42	10	32
3.	Развитие, коррекция и укрепление двигательного-мышечного аппарата	52	14	38
4.	Развитие творческих способностей, танцевальности, музыкальности	54	18	36
5.	Контрольный срез знаний по итогам учебного года	2	-	2
6.	Творческая деятельность	36	10	26
	ВСЕГО:	216	62	154

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

третий год обучения

№ п./п.	Раздел программы/тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Подготовка к движению	30	10	20
2.	Подготовка мышечного аппарата	42	10	32
3.	Развитие, коррекция и укрепление двигательного-мышечного аппарата	52	14	38
4.	Развитие творческих способностей, танцевальности, музыкальности	54	18	36
5.	Контрольный срез знаний по итогам учебного года	2	-	2
6.	Творческая деятельность	36	10	26
	ВСЕГО:	216	62	154

Содержание программы

Первый год обучения

1. «Подготовка к движению». 30 часов.

Цели и задачи.

Развитие и концентрация внимания на реальных ощущениях, восприятиях (мышечных, зрительных, слуховых).

1.1. Различные виды ходьбы. 21 час.

Цели и задачи.

Разработать мышцы стопы.

Содержание.

Музыкально четко, ритмично выполняем основные виды ходьбы.

Практическая работа.

Музыкальный размер 2\4.

- Выполняем четкий шаг с оттягиванием носка и взмахом рук.
- Проходка на носочках, руки за головой.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

1.2. Ориентация в зале. 7 часов.

Цели и задачи.

Научить ориентироваться в зале, выполняя команды педагога.

Содержание.

Освоение пространства.

Практическая работа.

Изучаем основные виды перестроений:

- линия
- колонна
- круг

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

1.3.Поклон. 2 часа.

Цели и задачи.

Научить языком пластики, хореографии под музыку здороваться с педагогом.

Содержание.

Под музыку осваиваем элементы поклона.

Практическая работа.

Музыкальный размер 4\4. Соблюдая, проверяя правильность осанки, дети под музыку осваивают общий поклон.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

2. Подготовка мышечного аппарата. 34 часа.

Цели и задачи.

Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятий.

2.1. Игровая ритмика. 9 часов.

Цели и задачи.

Увеличить степень подвижности суставов и укрепить мышечный аппарат.

Содержание.

Последовательно разрабатываем все основные группы суставов и мышц.

Практическая работа.

Музыкальный размер 2\4, 4\4.

Через образное восприятие и игровую форму последовательно подключаем в работу:

- кисти
- предплечья
- плечи
- корпус
- бедра
- колени
- стопы

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

2.2. Танцевальный упражнения. 9 часов.

Цели и задачи.

Привести к более быстрому «растанцовыванию» ребенка.

Содержание.

Расширяем двигательный навыки детей.

Практическая работа.

Последовательная подача информации о движении ноги, корпус, руки, взгляд. Приводит к более быстрому умению координировать движения и двигаться под музыку.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

2.3. Упражнения на внимание. 8 часов.

Цели и задачи.

Сформировать привычки навыки на эмоциональном уровне.

Содержание.

Создаем положительную мотивацию, используя переключение внимания ребенка.

Практическая работа.

Вырабатываем свой язык общения речь – жест – музыка, которые позволяют быстро сменить вид деятельности, мобилизуют внимание ребенка.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

2.4. Упражнения на координацию движений. 8 часов.

Цели и задачи.

Развить память, внимание, чувство ритма и умение «считывать» движения.

Содержание.

Учимся координировать движения, развиваем способность к зрительному восприятию.

Практическая работа.

Освоение движений путем протанцовывания в медленном темпе, под счет и под музыку, с постепенным нарастанием темпа.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал

3. Развитие, коррекция и укрепление двигательно – мышечного аппарата. 42 часа.

Цели и задачи.

Выполняем упражнения стретчинга (основной части упражнений на растяжку), оказывающие физическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей.

3.1. Сюжетно – ролевая игра. 20 часов.

Цели и задачи.

Пробудить фантазию, расширить кругозор, воспитать этические и эстетические качества ребенка.

Содержание.

Используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей. Сказка должна быть доступна пониманию ребенка.

Практическая работа.

Игра проводится эмоциональна, с точно рассчитанным временем чередований упражнений и слушанья сказки.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

3.2. Упражнения игрового стретчинга. 22 часа.

Цели и задачи.

Вызвать усиленное действие физической функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений.

Содержание.

Выполняем упражнения со статикой и расслаблением развиваем мышечный контроль, вырабатываем навыки памяти тела.

Практическая работа.

Дети изображают сказочные персонажи, по заранее подготовленному сказочному сценарию. Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку, добиваясь ритмизации двигательной деятельности детей.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

4. Развитие творческих способностей, танцевальности, музыкальности. 36 часов.

Цели и задачи.

Расширить двигательные навыки детей, создать дополнительный положительный фон и настроение. Приблизить ребенка к смысловому и образному восприятию и ощущению.

4.1. Игровые танцы. 20 часов

Цели и задачи.

Переход организма ребенка к более активным действиям и другим видам деятельности.

Содержание.

Активизируем действия детей, развиваем их внимание.

Практическая работа.

Выполняем простые танцевальные движения в игровой форме, приучаем детей координировать свои движения согласно музыке.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

4.2. Танцы и импровизация. 16 часов.

Цели и задачи.

Добиться танцевальной выразительности через средства самовыражения.

Содержание.

Слушаем музыку, импровизируем на заданную тему.

Практическая работа.

Выполняются не сложные, самостоятельно составленные танцевальные движения.

Виды деятельности учащихся.

Групповая и индивидуальная работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения танцевальных движений.

Оборудование.

Магнитофон.

5. Контрольный срез знаний по итогам учебного года. 2 часа.

Цели и задачи.

Анализ проделанной работы.

Содержание.

Проведение открытых уроков, отчетных концертов.

Практическая работа.

Партерная гимнастика, ритмика, участия в хореографических номерах.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Подготовка к движению. 30 часов.

Цели и задачи.

Развитие и концентрация внимания на реальных ощущениях, восприятиях (мышечных, зрительных, слуховых).

1.1. Различный виды ходьбы. 14 часов.

Цели и задачи.

Разработать мышцы стопы.

Содержание.

Музыкально четко, ритмично выполняем основные виды ходьбы.

Практическая работа.

- На пятках. Руки за спиной, ладонью на противоположный локоть.
- На внешней стороне стопы. Руки на поясе.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

1.2. Ориентация в зале. 11 часов.

Цели и задачи.

Научить ориентироваться в зале, выполняя команды педагога.

Содержание.

Освоение пространства.

Практическая работа.

Изучаем основные виды перестроений парами, четверками и поворотами вправо, влево.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

1.3. Поклон. 5 часов.

Цели и задачи.

Научить языком пластики, хореографии под музыку здороваться с педагогом.

Содержание.

Под музыку осваиваем элементы поклона.

Практическая работа.

Музыкальный размер 4\4. Соблюдая, проверяя правильность осанки, дети под музыку осваивают общий поклон, координируя положение рук, ног, головы.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

2. Подготовка мышечного аппарата. 42 часа.

Цели и задачи.

Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятий.

2.1. Игровая ритмика. 12 часов.

Цели и задачи.

Увеличить степень подвижности суставов и укрепить мышечный аппарат.

Содержание.

Последовательно разрабатываем все основные группы суставов и мышц.

Практическая работа.

Музыкальный размер 2\4, 4\4. Увеличиваем количество упражнений на каждую группу мышц

Через образное восприятие и игровую форму последовательно подключаем их в работу:

- кисти
- предплечья
- плечи
- корпус
- бедра
- колени
- стопы

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

2.2. Танцевальные упражнения. 10 часов.

Цели и задачи.

Привести к более быстрому «растанцовыванию» ребенка.

Содержание.

Расширяем двигательные навыки детей.

Практическая работа.

Увеличивается количество упражнений с более сложной координацией и музыкальным материалом. Последовательная подача информации о движении ноги, корпус, руки, взгляд. Приводит к более быстрому умению координировать движения и двигаться под музыку.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

2.3. Упражнения на внимание. 10 часов.

Цели и задачи.

Сформировать привычки навыки на эмоциональном уровне.

Содержание.

Создаем положительную мотивацию, используя переключение внимания ребенка.

Практическая работа.

Вырабатываем свой язык общения речь – жест – музыка, которые позволяют быстро сменить вид деятельности, мобилизуют внимание ребенка.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

2.4. Упражнения на координацию движений. 10 часов.

Цели и задачи.

Развить память, внимание, чувство ритма и умение «считывать» движения.

Содержание.

Учимся координировать движения, развиваем способность к зрительному восприятию.

Практическая работа.

Освоение движений путем протанцовывания в медленном темпе, под счет и под музыку, с постепенным нарастанием темпа.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

3. Развитие, коррекция и укрепление двигательного – мышечного аппарата. 52 часа.

Цели и задачи.

Выполняем упражнения стретчинга (основной части упражнений на растяжку), оказывающие физическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей.

3.1. Сюжетно – ролевая игра. 22 часа.

Цели и задачи.

Пробудить фантазию, расширить кругозор, воспитать этические и эстетические качества ребенка.

Содержание.

Используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей. Сказка должна быть доступна пониманию ребенка.

Практическая работа.

Игра проводится эмоциональна, с точно рассчитанным временем чередований упражнений и слушания сказки.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

3.2. Упражнения игрового стретчинга. 30 часов.

Цели и задачи.

Вызвать усиленное действие физической функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений.

Содержание.

Выполняем упражнения со статикой и расслаблением развиваем мышечный контроль, вырабатываем навыки памяти тела.

Практическая работа.

Дети изображают сказочные персонажи, по заранее подготовленному сказочному сценарию. Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку, добиваясь ритмизации двигательной деятельности детей. Увеличивается количество упражнений дается более сложный музыкальный материал.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

4. Развитие творческих способностей, танцевальности, музыкальности. 54 часа.

Цели и задачи.

Расширить двигательные навыки детей, создать дополнительный положительный фон и настроение. Приблизить ребенка к смысловому и образному восприятию и ощущению.

4.1. Игровые танцы. 18 часов.

Цели и задачи.

Переход организма ребенка к более активным действиям и другим видам деятельности.

Содержание.

Активизируем действия детей, развиваем их внимание.

Практическая работа.

Выполняем более сложные танцевальные движения в игровой форме, приучаем детей координировать свои движения согласно музыке.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

4.2. Танцы и импровизация. 18 часов.

Цели и задачи.

Добиться танцевальной выразительности через средства самовыражения.

Содержание.

Слушаем музыку, импровизируем на заданную тему.

Практическая работа.

Выполняются более сложные, самостоятельно составленные танцевальные движения.

Виды деятельности учащихся.

Групповая и индивидуальная работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения танцевальных движений.

Оборудование.

Магнитофон.

4.3. Этюды на перевоплощение. 18 часов.

Цели и задачи.

Развить в детях творческое, созидательное начало.

Содержание.

Наблюдаем за животными и пробуем «поиграть» в кого-нибудь из них.

Практическая работа.

Пробуем под музыку двигаться, как тигр, обезьяна и т.д., пытаемся пластически выразить повадки, характер, настроение животного.

Виды деятельности учащихся.

Групповая и индивидуальная работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения танцевальных движений.

Оборудование.

Магнитофон.

5. Контрольный срез знаний по итогам учебного года. 2 часа.

Цели и задачи.

Анализ проделанной работы.

Содержание.

Проведение открытых уроков, отчетных концертов.

Практическая работа.

Партерная гимнастика, ритмика, участия в хореографических номерах.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

6. Творческая деятельность. 36 часов.

Цели и задачи.

Привить ребенку вкус к музыке, воспитать в ней настоящую духовную потребность и умение передать ее средствами хореографии.

6.1. Танцевальные комбинации. 16 часов.

Цели и задачи.

Достичь художественной выразительности исполнителя.

Содержание.

Соединить вместе, добиться слитности исполнения двух и более движений.

Практическая работа.

Выполняется ряд движений соответствующие музыкальному материалу, хореографическому образу.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

Виды деятельности учащихся.

Групповая и индивидуальная работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

6.2. Отработка танца. 20 часов.

Цели и задачи.

Научить ребенка танцевать красиво, раскрывая мысль и настроение музыки.

Содержание.

Постегаем мысль и смысл танца через хореографический текст.

Практическая работа.

Работая с музыкальным текстом из связанных между собой движений (комбинаций), создаем пластический образ.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

Виды деятельности учащихся.

Групповая и индивидуальная работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Подготовка к движению. 30 часов.

Цели и задачи.

Развитие и концентрация внимания на реальных ощущениях, восприятиях (мышечных, зрительных, слуховых).

1.1. Различный виды ходьбы. 14 часов.

Цели и задачи.

Разработать мышцы стопы.

Содержание.

Музыкально четко, ритмично выполняем основные виды ходьбы.

Практическая работа.

- С высоким коленом (тянуть носок поднятой ноги). Руки согнуты в локтях, ладони вниз. Стараются прикоснуться коленом к ладошке.

- На прямых ногах. Руки согнуты в локтях, ладони внутрь. При ходьбе учимся сохранять правильную осанку.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортетьяно, нотный материал.

1.2. Ориентация в зале. 12 часов.

Цели и задачи.

Научить ориентироваться в зале, выполняя команды педагога.

Содержание.

Освоение пространства.

Практическая работа.

Изучаем точки зала с 1-ой о 8-ую, выполняем движения по диагонали.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортетьяно, нотный материал.

1.3. Поклон. 4 часа.

Цели и задачи.

Научить языком пластики, хореографии под музыку здороваться с педагогом.

Содержание.

Под музыку осваиваем элементы поклона.

Практическая работа.

Музыкальный размер 4\4. Соблюдая, проверяя правильность осанки, дети под музыку осваивают общий поклон, координируя положение рук, ног, головы.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

2. Подготовка мышечного аппарата. 42 часа.

Цели и задачи.

Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятий.

2.1. Игровая ритмика. 12 часов.

Цели и задачи.

Увеличить степень подвижности суставов и укрепить мышечный аппарат.

Содержание.

Последовательно разрабатываем все основные группы суставов и мышц.

Практическая работа.

Музыкальный размер 2\4, 4\4. Увеличиваем количество упражнений на каждую группу мышц

Через образное восприятие и игровую форму последовательно подключаем их в работу:

- кисти
- предплечья
- плечи
- корпус
- бедра
- колени
- стопы

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

2.2. Танцевальный упражнения. 10 часов.

Цели и задачи.

Привести к более быстрому «растанцовыванию» ребенка.

Содержание.

Расширяем двигательный навыки детей.

Практическая работа.

Увеличивается количество упражнений с более сложной координацией и музыкальным материалом. Последовательная подача информации о движении ноги, корпус, руки, взгляд. Приводит к более быстрому умению координировать движения и двигаться под музыку.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

2.3. Упражнения на внимание. 10 часов.

Цели и задачи.

Сформировать привычки навыки на эмоциональном уровне.

Содержание.

Создаем положительную мотивацию, используя переключение внимания ребенка.

Практическая работа.

Вырабатываем свой язык общения речь – жест – музыка, которые позволяют быстро сменить вид деятельности, мобилизуют внимание ребенка.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

2.4. Упражнения на координацию движений. 10 часов.

Цели и задачи.

Развить память, внимание, чувство ритма и умение «считывать» движения.

Содержание.

Учимся координировать движения, развиваем способность к зрительному восприятию.

Практическая работа.

Освоение движений путем протанцовывания в медленном темпе, под счет и под музыку, с постепенным нарастанием темпа.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

3. Развитие, коррекция и укрепление двигательно – мышечного аппарата. 52 часа.

Цели и задачи.

Выполняем упражнения стретчинга (основной части упражнений на растяжку), оказывающие физическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей.

3.1. Сюжетно – ролевая игра. 22 часа.

Цели и задачи.

Пробудить фантазию, расширить кругозор, воспитать этические и эстетические качества ребенка.

Содержание.

Используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей. Сказка должна быть доступна пониманию ребенка.

Практическая работа.

Игра проводится эмоциональна, с точно рассчитанным временем чередований упражнений и слушания сказки. Увеличивается количество упражнений, их сложность, более сложный музыкальный материал.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

3.2. Упражнения игрового стретчинга. 30 часов.

Цели и задачи.

Вызвать усиленное действие физической функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений.

Содержание.

Выполняем упражнения со статикой и расслаблением развиваем мышечный контроль, вырабатываем навыки памяти тела.

Практическая работа.

Дети изображают сказочные персонажи, по заранее подготовленному сказочному сценарию. Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку, добиваясь ритмизации двигательной деятельности детей. Увеличивается количество упражнений дается более сложный музыкальный материал.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал.

4. Развитие творческих способностей, танцевальности, музыкальности. 54 часа.

Цели и задачи.

Расширить двигательные навыки детей, создать дополнительный положительный фон и настроение. Приблизить ребенка к смысловому и образному восприятию и ощущению.

4.1. Игровые танцы. 18 часов.

Цели и задачи.

Переход организма ребенка к более активным действиям и другим видам деятельности.

Содержание.

Активизируем действия детей, развиваем их внимание.

Практическая работа.

Выполняем более сложные танцевальные движения в игровой форме, приучаем детей координировать свои движения согласно музыке.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

4.2. Танцы и импровизация. 18 часов.

Цели и задачи.

Добиться танцевальной выразительности через средства самовыражения.

Содержание.

Слушаем музыку, импровизируем на заданную тему.

Практическая работа.

Выполняются более сложные, самостоятельно составленные танцевальные движения.

Виды деятельности учащихся.

Групповая и индивидуальная работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения танцевальных движений.

Оборудование.

Магнитофон.

4.3. Этюды на перевоплощение. 18 часов.

Цели и задачи.

Развить в детях творческое, созидательное начало.

Содержание.

Наблюдаем за животными и пробуем «поиграть» в кого-нибудь из них.

Практическая работа.

Пробуем под музыку двигаться, как тигр, обезьяна и т.д., пытаемся пластически выразить повадки, характер, настроение животного.

Виды деятельности учащихся.

Групповая и индивидуальная работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения танцевальных движений.

Оборудование.

Магнитофон.

5. Контрольный срез знаний по итогам учебного года. 2 часа.

Цели и задачи.

Анализ проделанной работы.

Содержание.

Проведение открытых уроков, отчетных концертов.

Практическая работа.

Партерная гимнастика, ритмика, участия в хореографических номерах.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

6. Творческая деятельность. 36 часов.

Цели и задачи.

Привить ребенку вкус к музыке, воспитать в ней настоящую духовную потребность и умение передать ее средствами хореографии.

6.1. Танцевальные комбинации. 10 часов.

Цели и задачи.

Достичь художественной выразительности исполнителя.

Содержание.

Соединить вместе, добиться слитности исполнения двух и более движений.

Практическая работа.

Выполняется ряд движений соответствующие музыкальному материалу, хореографическому образу.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

Виды деятельности учащихся.

Групповая и индивидуальная работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

6.2. Отработка танца. 10 часов.

Цели и задачи.

Научить ребенка танцевать красиво, раскрывая мысль и настроение музыки.

Содержание.

Постегаем мысль и смысл танца через хореографический текст.

Практическая работа.

Работая с музыкальным текстом из связанных между собой движений (комбинаций), создаем пластический образ.

Виды деятельности учащихся.

Групповая работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

Виды деятельности учащихся.

Групповая и индивидуальная работа.

Форма контроля.

Самостоятельное выполнения упражнения.

Оборудование.

Фортепьяно, нотный материал, магнитофон.

6.3. Участия в конкурсах. 16 часов.

Цели и задачи.

Научить детей относиться к своей работе, к своему искусству самокритично, чтобы успех был бесспорно приятным и важным стимулом для творчества.

Учебно – тематический план первый год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Количество занятий	Контроль освоения программного материала учащимися	Методическое обеспечение
		всего	теория	практика			
1	Подготовка к движению	6	3	3	6	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
	1.1 Различные виды ходьбы	2	1	1	2		
	1.2 Ориентация в зале	2	1	1	2		
	1.3 Поклон	2	1	1	2		
2	Подготовка мышечного аппарата	8	4	4	8	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
	2.1 Игровая ритмика	2	1	1	2		
	2.2 Танцевальные упражнения	2	1	1	2		
	2.3 Упражнения на внимание	2	1	1	2		
	2.4 Упражнения на координацию движения	2	1	1	2		
3	Развитие, коррекция и укрепление двигательного - мышечного аппарата	6	2	4	6	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
	3.1 Сюжетно – ролевая игра	3	1	2	3		
	3.2 Упражнения игрового стретчинга	3	1	2	3		
4	Развитие творческих способностей, танцевальности, музыкальности	6	2	4	6	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
	4.1 Игровые танцы	3	1	2	3		
	4.2 Танцы импровизации	3	1	2	3		

5	Контрольный срез по итогам учебного года	1	-	1	1	1	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
	Итого:	27	9	9	27	27		

Учебно – тематический план второй год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Количество занятий	Контроль освоения программного материала учащимися	Методическое обеспечение
		всего	теория	практика			
1	Подготовка к движению	5	2	3	5	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
	1.1 Различные виды ходьбы	2	1	1	2		
	1.2 Ориентация в зале	2	1	1	2		
	1.3 Поклон	1	-	1	1		
2	Подготовка мышечного аппарата	8	4	4	8	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
	2.1 Игровая ритмика	2	1	1	2		
	2.2 Танцевальные упражнения	2	1	1	2		
	2.3 Упражнения на внимание	2	1	1	2		
	2.4 Упражнения на координацию движения	2	1	1	2		
3	Развитие, коррекция и укрепление двигательного - мышечного аппарата	4	2	2	4	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
	3.1 Сюжетно – ролевая игра	2	1	1	2		
	3.2 Упражнения игрового стретчинга	2	1	1	2		
4	Развитие творческих способностей, танцевальности, музыкальности	5	2	3	5	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
	4.1 Игровые танцы	2	1	1	2		
	4.2 Танцы импровизации	2	1	1	2		
	4.3 Этюды на перевоплощение	1	-	1	1		

5	Контрольный срез по итогам учебного года	1	-	1	1	1	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
6	Раздел «Творческая деятельность»	4	2	2	4	4	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
	6.1 Танцевальные комбинации	2	1	1	2	2		
	6.2 Отработка танца	2	1	1	2	2		
	Итого:	27	12	14	27	27		

Учебно – тематический план третий год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Количество занятий	Контроль освоения программного материала учащимися	Методическое обеспечение
		всего	теория	практика			
1	Подготовка к движению	5	2	3	5	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
	1.1 Различные виды ходьбы	2	1	1	2		
	1.2 Ориентация в зале	2	1	1	2		
	1.3 Поклон	1	-	1	1		
2	Подготовка мышечного аппарата	8	4	4	8	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
	2.1 Игровая ритмика	2	1	1	2		
	2.2 Танцевальные упражнения	2	1	1	2		
	2.3 Упражнения на внимание	2	1	1	2		
	2.4 Упражнения на координацию движения	2	1	1	2		
3	Развитие, коррекция и укрепление двигательного - мышечного аппарата	4	2	2	4	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
	3.1 Сюжетно – ролевая игра	2	1	1	2		
	3.2 Упражнения игрового стретчинга	2	1	1	2		
4	Развитие творческих способностей, танцевальности, музыкальности	5	2	3	5	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
	4.1 Игровые танцы	2	1	1	2		
	4.2 Танцы импровизации	2	1	1	2		
	4.3 Этюды на перевоплощение	1	-	1	1		

5	Контрольный срез по итогам учебного года	1	-	1	1	1	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
6	Раздел «Творческая деятельность»	4	-	2	4	4	Самостоятельное выполнение упражнений.	Групповая и индивидуальная работа. Фортепьяно, нотный материал. Аудио аппаратура.
	6.1 Танцевальные комбинации	1	-	1	1	1		
	6.2 Отработка танца	1	-	1	1	1		
	6.3 Участие в конкурсах	2	-	2	2	2		
	Итого:	27	10	16	27	27		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ.

1) Возраст 5 лет.

Основной вид деятельности - игра. Получают от игры огромное удовольствие, легко вживаются в образ. Но игра, в основном, индивидуальна, каждый играет сам, результат действия их еще мало интересует. Собственное "Я" на первом месте, каждый хочет показать себя, поглощен самим процессом движения. Многие не стремятся повторять упражнение, «превратился» в кого-то - и доволен.

Внимание крайне неустойчиво, повышенная эмоциональная возбудимость, волевых усилий в выполнении упражнений почти нет.

Требуется индивидуальный подход к каждому, нужно приучать к словесным пояснениям; показывая лучшего, обязательно объяснять, почему выбрали его, что он делает правильно, пробуждая желание заниматься, повторяя движение (4-5 раз).

2) Возраст 6 лет,

Игра остается главным видом деятельности, но, наряду с показом упражнения, уже способны воспринимать и словесные пояснения.

Умеют подчинять свои движения общему ритму, делать упражнения согласованно.

Получают удовлетворение от красоты движения, умеют анализировать движения, охотно фантазируют, вживаются в образ.

3) Возраст 7 лет.

Игра важнее, но уже привлекает результат упражнений. Случается, что не любят делать упражнения, которые не получаются.

Словесные указания важнее показа упражнения. Можно добиться пластики движений, красоты, четкости.

В основном, хорошо чувствуют музыкальный ритм, подчиняются ему и вне словесной команды.

4) Возраст 8-10 лет.

У этих детей больше сознательности, самоконтроля, выдержки. Но они все еще склонны к перевозбуждению, непоседливы.

Игра в жизни детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Но, наряду с игрой, детям этого возраста можно уже объяснять важность занятий, воздействий их на организм и т.д. И обязательно прививать потребность в занятиях.

Упражнениями игрового стретчинга можно заниматься индивидуально или в группе. При групповых занятиях обязательно учитывать возрастные особенности детей.

Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают их особенно эффективными.

Сюжетно - ролевые игры на занятиях не должны повторяться, следует удерживать внимание детей на определенных мысленных образах, делать представления яркими, живыми.

Управление вниманием начинается с концентрации на реальных ощущениях, восприятиях (мышечных, зрительных, слуховых).

Воздействие мысленных образов, регулирующей и программирующей силы слова значительно повышается в состоянии мышечной расслабленности.

В каждом занятии обязательно сочетание динамических (разминка, танец) и статических (упражнения) форм работы мышц.

Всякое движение может и должно концентрироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления.

Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.

Работа с одними группами мышц влияет на тонус других (биосвязь с мозгом).

В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.

Выполнение упражнений со статикой и расслаблением развивает мышечный контроль, вырабатывает навыки памяти тела.

Чтобы научиться расслабляться, нужно научиться предельно напрягаться.

Мышечный тонус - готовность к действию или бездействию. Чем пластичнее мышечная сила, тем меньше крайностей у тела (при стрессе - от судорог до обморока). Упражнения на растяжку и расслабление наиболее короткий путь к умению управлять своим мышечным тонусом,

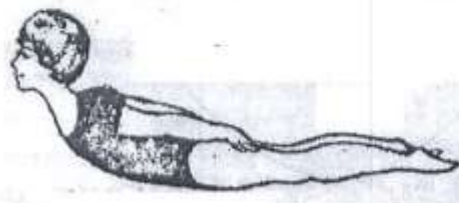
Управление своим телом, сотрудничество с ним, начинается с осознания своего тела, закрепления представлений о нем.

Следует также развивать мышечные чувства лица, контроль тонуса мимической мускулатуры, сбрасывание зажимов. Вводить сюжетно - ролевые игры, мимические упражнения (удивление, страх, гнев, презрение, радость и т.д.)

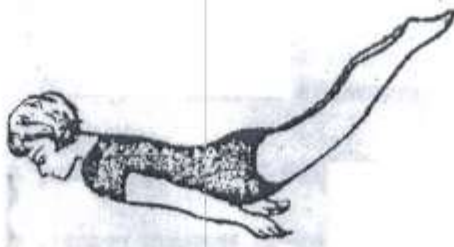
Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку, добиваясь ритмизации двигательной деятельности детей.



Змея



Кобра



Ящерица



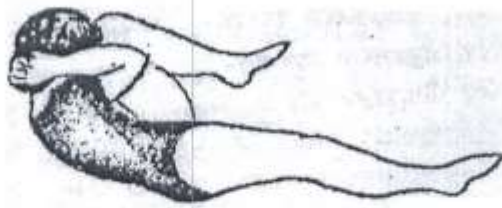
Колечко



Книжка



Страус



Носорог



Веточка



Горка



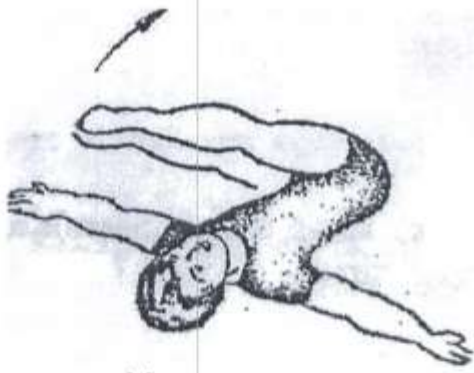
Бабочка



Паучок



Лягушка



Маятник



Муравей



Елочка



Аист

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ЭКСПЕРТИЗА ОСВОЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧАЩИМИСЯ _____

Коллектив: Образцовая вокально-хореографическая студия «Вдохновение»

Педагог: Фукина Н.В. категория высшая Группа № _____

По итогам первого полугодия 2016-2017 учебного года

Градация оценки: десятибалльная шкала оценивания

№	Фамилия, имя	Показатели							
		Игровая ритмика, танцевальные упражнения	Музыкально-ритмические навыки	Пространственное перестроение без четко определенного рисунка	Развитие координации	Упражнения на внимание	Упражнения игрового стретчинга	Этюды на прерывление	Освоение программного материала
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
ИТОГО:									
Средний балл:									

Общий средний балл – _____

ЭКСПЕРТИЗА ОСВОЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧАЩИМИСЯ _____

Коллектив: Образцовая вокально-хореографическая студия «Вдохновение»

Педагог: Фуклина Н.В. категория высшая Группа № _____

По итогам 2016-2017 учебного года

Градации оценки: десятибалльная шкала оценивания

№	Фамилия, имя	Показатели							
		Игровая ритмика, танцевальные упражнения	Музыкально-ритмические навыки	Пространственное перестроение без четко определенного рисунка	Развитие координации	Упражнения на внимание	Упражнения игрового стретчинга	Этюды на прерывоплощение	Освоение программного материала
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
ИТОГО:									
Средний балл:									

Общий средний балл –

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. №1008
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» №41 от 04.07.2014г.
5. Устав МАУДО ДТД и М «Янтарь»
6. Коллективный договор
7. Правила внутреннего трудового распорядка
8. Правила зачисления и отчисления учащихся
9. Возрастная и педагогическая психология: Учебник для студентов пед. Ин-тов/ В.В. Довыдов, Т.В. Драгунова, Л.Б. Ительсон и др.; Под ред. А.В. Петровского. -2-е изд., испр. И доп. М.: Просвещение, 1979. - 288 с., ил.
10. М.Р. Битяновой. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. – М.: 2006 г.
11. И.В. Ганичева. Телесно- ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. – М.: 2004 г.
12. Киселев М, Современный ребенок и эстетическое воспитание. - М.: 1994 г.
13. Коронова Е.В. Методическое пособие по ритмике, Выпуск 1. – М: «Музыка», 1972 г.
14. Константиновский В. Учить прекрасному. – М.: «Молодая гвардия», 1973 г.
15. Материалы международной научно – практической конференции Санкт – Петербург 2006 г.
16. Печко Л.П. Эстетическая культура и воспитание человека. -М.: 1991 г.
17. Ягодинский В.Н. «Ритм. Ритм. Ритм.» -М.: Наука; 1985 г.