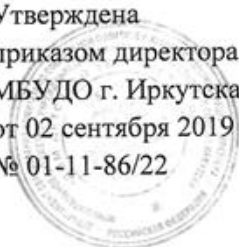


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дом детского творчества №3»

Рекомендована
педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1
от 26 августа 2019 года

Утверждена
приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
от 02 сентября 2019 года
№ 01-11-86/22



Дополнительная общеразвивающая программа

«Шалунишки»

Адресат программы: дети 5-8 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:

Корман Ирина Игоревна

Педагог дополнительного образования

Щербакова Анна Александровна

Педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2019

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Объем, содержание программы
3. Планируемые результаты
4. Учебный план
5. Календарный учебный график
6. Учебно-тематический план
7. Оценочные материалы
8. Методическое обеспечение
9. Условия реализации программы
10. Список литературы
11. Приложения

Пояснительная записка

Программа разработана на основе и с учетом правовых документов:

Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, ст. 12, 33, 58,75;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, (утв. Приказом министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №10080);

СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением №41 от 04.07.2014г;

Письмо Службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области «О структуре и содержании дополнительных общеразвивающих программ» от 14.04.2015г. №75-37-0768/15;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации № 504-02-1039/15 от 29.05.2015г.

И авторской программы педагога дополнительного образования детей Веры Николаевны Беляевой.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы — художественная.

Значимость и педагогическая целесообразность программы

Танцевально-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса и является его приоритетным направлением. Богатейшее поле для эстетического развития детей, а так же развития их творческих способностей представляет хореография.

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей ребенка, сохраняет и умножает качества ребенка (инициативность, фантазия, непосредственность); определяет перспективы развития, что даёт возможность большему количеству детей включиться в образовательный процесс.

Ритмика – это танцевальные движения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. В основе ритмики лежит музыка, ее восприятие, эмоциональный отклик. Движение используется как средство более глубокого проникновения и понимания музыкального искусства.

На занятиях дети знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм). Ритмические упражнения развивают у детей координацию движений, быстроту реакции, исправляют природные недостатки (сутулость, плоскостопие и т.п.), укрепляет мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения. Танцевальные движения помогают ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе.

Обучение хореографии – это всегда диалог, даже когда обучающийся совсем еще маленький человек, но все равно от его настойчивости, целеустремленности в желании постигать тайны искусства танца зависит успех совместного труда. Оригинальность данной программы – это творческое мышление учащихся. В каждой группе отведено время на то, чтобы воспитанники не только учились определенным движениям и танцам, но и могли на основе проученных движений придумать свои; в процессе обучения используются нетрадиционные виды упражнений (пальчиковая гимнастика; элементы детской йоги в упражнениях для развития гибкости, растяжки, координации).

На основе современных диагностик («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева) разработала диагностику музыкально-двигательного развития детей (Приложение3).

Адресат программы – программа предназначена для детей 5-8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, успешно прошедших вводное тестирование.

Срок освоения программы: 2 года.

Форма обучения – очная в группах по 12-15 человек.

Режим занятий: 2 раза, продолжительность занятия – 2 академических часа (академический час для детей 5-8 лет равен 35 минут). Всего за год – 72 часа.

Предусмотрена перемена - 10 минут.

Цель: формирование у детей навыков музыкального ритма, развитие их творческих способностей, умения воплощать музыкально-двигательный образ через танец.

Задачи:

Обучающие:

Обучение основным движениям танца.

Обучение точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств.

Развивающие:

Физическое развитие через систему специальных упражнений.

Развитие музыкально-исполнительских способностей.

Воспитательные:

Формирование личностных качеств: познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности.

Воспитание уважения к коллективу, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

Воспитание трудолюбия и стремления к преодолению препятствий.

Содержание программы

Первый год обучения

1. **Игроритмика** - упражнения для развития музыкальности и чувства ритма включает в себя: движения под стихи, игры с ускорением, пальчиковые игры, которые развивают ловкость, подвижность, а веселые стишки помогают снять нервное напряжение. Их можно использовать как упражнения, дающие отдых после или во время игр и занятий, требующих физической нагрузки.
2. **Упражнения для ориентации в пространстве** - включает в себя упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве: перестроение в круг из шеренги, цепочки; ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.
3. **Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений** - включает в себя упражнения, которые учат детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы; игровой стретчинг - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. (Приложение 1).
4. **Танцевальные этюды и игры** - предполагает изучение разноплановых танцев: образные, детские, в современных ритмах, которые могут стать репертуаром для сцены. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие эмоциональности, синхронности, чувства ансамбля.

Второй год обучения

1. Игроритмика
2. Упражнения для развития координации
3. Упражнения для гибкости, растяжка в форме игрового стретчинга
4. Танцевальные этюды и игры

Планируемые результаты:

Первый год обучения

1. Ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко - тихо).
2. Слышать и отличать в движении сильную долю такта (хлопками), передавать хлопками простой ритмический рисунок.
3. Самостоятельно начинать движения после вступления.
4. Свободно ориентироваться в пространстве (строить круг, сужать и расширять его, соблюдать расстояние между парами, тройками, строить шеренги, круг в круге, цепочку, хоровод).
5. Исполнять несложные музыкально - ритмические этюды, игры, соблюдая правила постановки корпуса, рук, ног, головы.

Второй год обучения

1. Ориентироваться в пространстве класса;
2. Уметь координировать движения в соответствии с характером музыки;
3. Владеть основами гимнастическими упражнениями этого года обучения.

Учебный план

Первый год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1	Организационно-воспитательное занятие	2	2	-	Анкетирование
2	Игроритмика	18	6	12	Контрольный урок
3	Упражнения для ориентации в пространстве	18	6	12	Контрольный урок
4	Гимнастика	16	4	12	Контрольный урок
5	Танцевальные этюды и игры	16	4	12	Контрольный урок
6	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие Отчетный концерт
	Итого:	72	22	50	

Учебный план
Второй год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1	Организационно-воспитательное занятие	2	2	-	Анкетирование
2	Игроритмика	18	6	12	Контрольный урок
3	Упражнения для координации	18	6	12	Контрольный урок
4	Гимнастика	16	4	12	Контрольный урок
5	Танцевальные этюды и игры	16	4	12	Контрольный урок
6	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие Отчетный концерт
	Итого:	72	22	50	

Календарный учебный график
Первый год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационно-воспитательное занятие	2				2				
Игроритмика	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Упражнения для ориентации в пространстве	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Гимнастика		2	2	1		2	2	2	1
Танцевальные этюды и игры		2	2	1		2	2	2	1
Итоговое				2					2

занятие									
Промежуточная аттестация				Контрольный урок					Открытое занятие
Всего	6	10	8	8	6	8	8	10	8

Календарный учебный график

Второй год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационно-воспитательное занятие	2				2				
Игроритмика	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Упражнения для ориентации в пространстве	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Гимнастика		2	2	1		2	2	2	1
Танцевальные этюды и игры		2	2	1		2	2	2	1
Итоговое занятие				2					2
Промежуточная аттестация				Контрольный урок					Открытое занятие
Всего	6	10	8	8	6	8	8	10	8

Учебно-тематический план

Первый год обучения

Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего
Организационно-воспитательное занятие: - правила поведения на уроке, техника безопасности, правила дорожного движения, пожарная безопасность; - вводное занятие	2	-	2
Игроритмика: - Постановка корпуса, положение рук на поясе; - Ритмическая разминка на середине класса; - Упражнения со стихами; - Игры с ускорением	6	12	18
Упражнения для ориентации в пространстве: - Упражнения по кругу; - По диагонали; - По линиям	6	12	18
Гимнастика: - упражнения для головы и шеи; - упражнения для рук и ног; - упражнения для спины и живота; - упражнения на гибкость; - упражнения на растяжку мышц	4	12	16
Танцевальные этюды и игры: - Народные игры; - Танцевальные этюды	4	12	16
Итоговое занятие: - закрепление пройденного материала; - открытое занятие, отчетный концерт.	-	2	2
Итого	22	50	72

Учебно-тематический план

Второй год обучения

Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего
Организационно-воспитательное занятие: - правила поведения на уроке, техника безопасности, правила дорожного движения, пожарная безопасность; - вводное занятие	2	-	2
Игроритмика: - Ритмическая разминка на середине класса; - Упражнения со стихами; - Игры с ускорением	6	12	18
Упражнения для ориентации в пространстве: - Упражнения по кругу; - По диагонали; - По линиям	6	12	18
Гимнастика: - упражнения для головы и шеи; - упражнения для рук и ног; - упражнения для спины и живота; - упражнения на гибкость; - упражнения на растяжку мышц	4	12	16
Танцевальные этюды и игры: - Народные игры; - Танцевальные этюды	4	12	16
Итоговое занятие: - закрепление пройденного материала; - открытое занятие, отчетный концерт.	-	2	2
Итого	22	50	72

Оценочные материалы

1. Входящая диагностика;
2. Промежуточная аттестация;

Цель контроля:

1. Входящего - диагностика начального уровня хореографических способностей обучающихся;
2. Промежуточная - оценка качества усвоения материала.

Входящий контроль проводится в процессе набора детей в хореографический коллектив.

Промежуточная аттестация – проводится в ходе обучения, в форме открытого урока (отчетного концерта), показов для родителей.

Промежуточные оценки заносятся в диагностические таблицы отслеживания ЗУН обучающихся (Приложение 3)

Методическое обеспечение

Игры, беседы, экскурсии, конкурсы.

Раздаточный материал, задания, упражнения.

Организация и проведение массового мероприятия.

Проведение родительских собраний.

Формы подведения итогов реализации программы

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь), промежуточная аттестация (апрель — май).

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, концерты, участие в концертных мероприятиях.

Условия реализации программы

танцевальный класс, оборудованный вентиляционной системой;

зеркала;

хореографические станки;

аппаратура (музыкальный центр);

гимнастические коврики.

Список использованной литературы:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000.
2. Гурвич Е. Растяжка с улыбкой [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2011 - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
3. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003.

4. Коренева Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 частях. - Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
5. Программы и методички по хореографии| horeograf.COM.
<http://www.horeograf.com/biblioteka/programmy-i-metodichki>
6. Сюткина О. В., Сеницына Н.В. Педагогические аспекты преподавания межпредметного курса «Игровой стретчинг» на основе малых форм фольклора: потешек, пестушек, прибауток и небылиц. Учебно – методическое пособие. Киров, 2012.

Приложение 1

Примеры упражнений:

Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет, именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка. Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста.

1. «Просыпаемся».

Движение выполняется на основе потягиваний. Сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз.

2. «Зёрнышко».

Сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

3. Поза «Индеец», в которой дети находятся между выполнением упражнений.

Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождём индейцев с гордой осанкой и всё время за ней следить (азы хореографии).

4. «Ходьба».

Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки. И. п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.

5. «Птица».

Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы.

Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста. И. п. – сесть в позу прямого

угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! –

взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и. п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и. п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.

6. «Грустный медвежонок».

Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой.

7. «Бабочка».

Усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов. И. п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.

8. «Веточка».

Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. И. п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и. п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

9. «Носорог».

Лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба, носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой.

10. «Шлагбаум».

Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть, руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. То же проделать другой ногой.

11. «Велосипед».

Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения. И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.

12. «Кошка».

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций. И. п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

13. «Зайчик».

Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

14. «Слонёнок».

Встать на колени, руки сзади сцеплены в замок, медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться.

16. «Удав».

Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках, одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону.

18. «Страус».

Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться.

19. «Кобра» Польза: Кобра выпрямляет верхнюю часть спины и позвоночника. Она развивает грудную клетку, увеличивая тем самым жизненную ёмкость лёгких. Подготовка тела: лягте на живот и расслабьтесь. Положите кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз, руки прижмите к грудной клетке так, чтобы локти были направлены вверх. Ноги вместе, носки вытянуты. Лоб упирается в коврик. Теперь начнём: Медленно поднимайте голову (задержитесь на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвите грудь от пола (задержитесь на 5 секунд).

Теперь, мягко опираясь на руки, прогнитесь назад (задержитесь на 5 секунд).

Отдых: Медленно опустите грудь и голову, касаясь лбом пола. Поверните голову набок и положите щекой на пол. Опустите руки вдоль туловища, расслабьте ноги (при этом пятки разойдутся в стороны). Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

Время: Повторите один - два раза. Удерживайте позу каждый раз от 15 до 30 секунд. Как только вы достигнете мастерства и лёгкости выполнения упражнения, можете полностью прогнуться назад, не делая пауз.

Примечания: Не совершайте движения вверх рывками. Старайтесь, чтобы основная нагрузка приходилась на мышцы спины, а руки служили главным образом лишь для поддержки.

Варианты: Более сложный вариант заключается в том, что вы выпрямляете руки и сгибаете ноги в коленях, чтобы носки ног были направлены прямо к голове.

20. «Кузнечик» Подготовка Тела: Лягте на живот, ноги вытянуты вместе.

Поместите кисти рук под бёдра ладонями вверх. Теперь продвиньте локти под живот и прижмите подбородок к полу.

Теперь начнём: Вытяните правую ногу, оттягивая носок. Медленно отрывайте правую ногу от пола, не сгибая колена. Удерживайте тело, чтобы оно не кренилось на одну сторону. Медленно опустите правую ногу. Сделайте то же самое левой ногой. Отдых: Поверните голову на бок, положив щеку на коврик. Вытащите руки из-под туловища, расслабьте ноги, чтобы пятки разошлись в стороны. Закройте глаза и спокойно отдохните в течение некоторого времени.

Время: Удерживайте каждую ногу от 10 до 20 секунд. Повторите 2 раза.

Примечания: Не поднимайте ноги слишком высоко, иначе ваше тело будет заваливаться на один бок.

Варианты: Дети более старшего возраста могут попытаться поднять обе ноги одновременно и удерживать их от 5 до 15 секунд. При первом подъёме обеих ног поднимайте их лишь чуть-чуть. Когда ваши мышцы спины станут крепче, можете поднимать их выше и удерживать позу дольше. Польза: Кузнечик укрепляет поясницу и нижнюю часть позвоночника. Он укрепляет и тонизирует также нижнюю часть живота.

21. «Лук» Подготовка Тела: Согните ноги в коленях и ухватитесь за лодыжки.

Лбом упритесь в коврик. Руки держите выпрямленными и не сгибайте их в локтях. Расслабьте тело.

Теперь начнём: Медленно и непринуждённо отрывайте бёдра от пола. Плечи держите расслабленными. Теперь начните поднимать голову и грудь, отрывая их от

пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживайте позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститесь в исходное положение.

Отдых: Отпустите лодыжки ног, чтобы они легли на пол. Голову положите на бок, щекой на коврик. Руки положите вдоль туловища, ноги врозь. Закройте глаза и спокойно отдохните некоторое время. Время: Повторите один-два раза. Каждый раз удерживайте позу от 10 до 30 секунд. Она соединяет в себе пользу от поз Кобры и Кузнечика.

22. «Свернутый лист». Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе. Вытяните руки вверх так, чтобы голова оказалась между рук. Садитесь, вытягивая руки вверх к небу. Удерживайте это положение от 5 до 10 секунд.

Теперь начнём: Очень медленно наклоняйтесь вперёд, пока не коснётесь коленей. Старайтесь выполнять наклон за счёт сгибания в тазобедренных суставах, а не за счёт сгибания в пояснице. Если не трудно, ухватитесь за лодыжки или даже за пальцы ног. Локти слегка согните, ноги в коленях не сгибайте.

Отдых: Вернитесь в сидячее положение, а затем опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведены. Закройте глаза и некоторое время отдохните.

Время: Удерживайте эту позу от 20 секунд до одной минуты.

Примечания: Следите за тем, чтобы ноги в коленях не сгибались, а пальцы ног были обращены вверх, чтобы вызвать дополнительное растяжение задних мышц ног. Не перенапрягайтесь. Просто позвольте телу спокойно сложиться пополам.

23. «Свеча». Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки положите вдоль туловища ладонями вниз.

Теперь начнём: Опираясь на ладони, подтяните колени к груди. Выпрямляйте ноги и поднимайте туловище до тех пор, пока вытянутые ноги не будут параллельны полу. Положите ладони рук на поясницу, чтобы удерживать равновесие, затем медленно поднимайте ноги, чтобы они стали перпендикулярными полу.

Отдых: Для того чтобы выйти из позы Свечи, согните ноги, чтобы колени приблизились к груди. Положите руки на пол ладонями вниз и опустите на пол поясницу, а затем и ноги. После того, как ноги будут на полу, расслабьте их так, чтобы носки разошлись в стороны. Один-два раза поверните голову из стороны в сторону. Поверните кисти ладонями вверх. Закройте глаза и некоторое время отдохните. Время: Выполняйте Свечу только один раз около 30 секунд и постепенно доведите до 3-х минут. Варианты: Дети старшего возраста при входе в позу и при выходе из неё могут держать ноги полностью выпрямленными. Через

некоторое время, когда вы сможете легко выполнять Свечу в течение предписанного времени, можно осторожно убрать сначала одну руку с поясницы, а затем другую и поместить вытянутые руки с боков или спереди вдоль туловища и бёдер. Получится Стойка на плечах без поддержки. Польза: Свеча помогает тонизировать щитовидные железы, расположенные на шее. Они отвечают за общее здоровье всего тела. Перевернутое положение улучшает кровообращение в головном мозге и в верхней части лёгких. Оно противодействует также влиянию гравитационных сил на ноги и внутренние органы тела.

24. «Рыба». Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки прижмите к бокам.

Теперь начнём: Опираясь на локти, поднимите голову и верхнюю часть туловища. Плавно прогнитесь назад, разворачивая грудь, и поместите макушку головы на пол. Придвиньте голову как можно ближе к ягодицам, чтобы хорошо прогнуться назад. Расслабьте плечи и мышцы рта, сохранив улыбку на губах. Медленно и глубоко дышите через нос.

Отдых: Для выхода из позы Рыбы захватите руками боковую часть бёдер и, опираясь на локти, на вдохе снимите давление головы на коврик и садитесь, а на выдохе опустите туловище на пол. Несколько раз поверните голову из стороны в сторону, слегка подвигайте плечами вверх и вниз и положите голову так, чтобы центр затылка касался пола. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх.

Слегка разведите ноги. Закройте глаза и некоторое время отдохните. Время:

Повторите один-два раза от 15 до 25 секунд.

Примечания: Всегда сопровождайте Стойку на плечах позой Рыбы, поскольку они дополняют друг друга влиянием на тело. Для того чтобы помочь ребёнку прогнуться назад и не перенапрягаться, выходя из позы, дети старшего возраста или родители могут поддерживать спину упражняющегося в межлопаточной области.

Польза: Поза Рыбы увеличивает способность лёгких поглощать свежий воздух. Она способствует также укреплению мышц спины и позвоночника.

25. «Дерево». Подготовка Тела: Это поза равновесия, поэтому станьте прямо, поставив ноги вместе, руки прижмите к туловищу.

Теперь начнём: Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите её, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите её на верхнюю часть бедра (если вы можете выполнять позу Лотоса). Затем поднимите руки, приняв одно из следующих трёх

положений, показанных на рисунке. Завершите упражнение, вернувшись в исходное положение. Повторите то же самое с другой ногой.

Отдых: Медленно опустите руки и ноги и примите удобное положение.

Время: Удерживайте позу на каждой ноге от 15 до 60 секунд.

Примечания: Старайтесь удерживать позу и не прыгать. Сосредоточьте взгляд на одной точке. Это поможет вам сохранить неподвижное состояние. Если вы достаточно уверены в своей устойчивости, попробуйте закрыть глаза, и посмотрите, сохранится равновесие или нет. Польза: Эта поза помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

26. «Лодочка». Подготовка Тела: Лягте на живот. Ноги держите вместе. Руки положите за спину, захватив запястья или локти - то, что вам удобнее. Подбородок упирается в коврик.

Теперь начнём: Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дышите произвольно через нос.

Отдых: Медленно выходите из позы. Разъедините руки. Поверните голову на бок, щекой касаясь коврика. Пятки ног разведите в стороны. Закройте глаза и немного отдохните.

Время: Выполните Лодочку 2 раза, каждый раз удерживая от 10 до 30 секунд.

Примечания: Не выполняйте упражнение рывком и не выходите из него слишком быстро. Прогибайтесь назад настолько, насколько это удобно, чтобы не было перенапряжения мышц тела во время удержания позы.

Варианты: Вытяните руки над головой (голова находится почти между рук), сцепив большие пальцы рук, друг с другом и смотрите на них.

Польза: Лодочка укрепляет мышцы живота, улучшает работу органов пищеварения.

27. «Морская ракушка». Подготовка Тела: Сядьте прямо в любой удобной для медитации позе со скрещёнными ногами.

Теперь начнём: Заведите руки за спину и захватите запястья рук. Медленно наклоняйтесь вперёд над скрещёнными ногами как можно ниже, но чтобы не ощущать неудобства и не отрывать ягодиц от пола. Закройте глаза и расслабьте голову, шею и плечи.

Время: Выполняйте Морскую ракушку от 30 до 60 секунд.

Примечания: Обращайте внимание на то, чтобы ягодицы не отрывались от пола. Не пытайтесь резко, рывком наклониться вперёд как можно больше. Позвольте, чтобы лишь один ваш собственный вес помогал со временем расслабить мышцы тела, и

вы могли бы приблизить голову к полу.

Польза: Морская ракушка растягивает мышцы спины и позвоночника, увеличивая гибкость тела. Эта поза улучшает также пищеварение и выделительные функции организма.

Приложение 2

Русские народные игры

«Ручеек»

Ребята обхватывают друг друга за пояс и становятся гуськом вдоль «весеннего ручья». Все поют:

Разливался родник ключевой,

Белый, снеговой:

По чистым полям,

По синим морям,

По мхам, по болотам,

По зелёным колодам.

Царь едет жениться,

Царевна велит воротиться:

Сама к тебе буду,

Летом – в карете,

Зимой – в возочке,

Весной – в челночочке!

Затем боком стараются перепрыгнуть «ручей», не коснувшись «воды». Но при этом каждый мешает своему соседу. Тот, кто коснулся «воды», из игры выбывает.

«Золотые ворота»

В бесчисленных разновидностях и вариантах эта игра существует едва ли не у всех народов. У русских наиболее распространены приведенные ниже разновидности.

Играют от 6-ти человек, чаще дошкольники, младшие школьники, а иногда и подростки, юноши, молодежь.

Выбирают двух игроков посильнее. Те отходят немного в сторону и договариваются, кто из них будет «солнцем», а кто «луной» («месяцем»).

Выбравшие себе роли луны и солнца становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, как бы образуя ворота. Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через «ворота». Часто при этом поют любимые участниками песни. Когда через «ворота» проходит последний из идущих, они «закрываются»:

опускаются поднятые руки, и последний оказывается между ними. Задержанного спрашивают тихонько, на чью сторону он хотел бы стать: позади «луны» или «солнца». Он выбирает и встает позади соответствующего игрока. Остальные снова идут через «ворота», и снова последний попадает в группу «луны» или «солнца». Когда все распределены, группы устраивают перетягивание, взявшись за руки или с помощью веревки, палки и т. д.

Разновидность этой игры (ставшая в последние десятилетия более распространенной, чем описанная выше) заключается в том, что идущие через «ворота» не поют, зато игроки, изображающие «ворота», говорят речитативом:

Золотые ворота

Пропускают не всегда:

Первый раз прощается,

Второй – запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

«Ворота» закрываются при последнем слове и ловят того, кто оказался в них.

Чтобы не быть пойманными, идущие невольно ускоряют шаг, иногда переходят на бег, а ловящие, в свою очередь, меняют скорость речитатива. Игра становится более подвижной и веселой. Заканчивается также перетягиванием.

Другая разновидность состоит в том, что «ворот» – двое. Игроки, изображающие их, произносят стишок одновременно (в лад). Пойманные не выбирают, куда встать, а сразу включаются в команду поймавших их «ворот». Изображающие ворота соревнуются в том, кто больше поймает игроков. Соревнование завершается перетягиванием. Игроку, который должен пройти через «ворота», нельзя останавливаться перед ними (из-за боязни, что они закроются). Остановившегося считают пойманным. Идущим или бегущим нельзя расцеплять руки, надо держаться за руку хотя бы с одним игроком. Кто бежит, ни с кем не держась за руки, считается пойманным. Опустать руки («закрывать ворота») можно только на последнее слово речитатива.

Музыкальная игра «Лавата»

Танцующие становятся в круг лицом к центру. В середину круга выходит ведущий, который показывает различные движения: например, указывает стоящим в кругу, что нужно двигаться простым шагом или галопом, положить руки на плечи впереди стоящего или взяться за руки, вертеться, держась за уши, голову, одежду и

т.п.

Показ новых движений должен совпадать с началом песни.

«Чиж»

Участников игры в кругу должно быть четное количество. Все заранее делятся на пары. Еще один участник стоит в центре круга. Он - "чиж". Участники идут по кругу, один в затылок другому. По ходу песни участники и "чиж" показывают, какой у чирика хохолочек (ладонь над головой), как он летает (руками показывают порхание крыльшками), как он кивал ножкой (прыгаем на одной ножке, вторую держа перед собой, согнутой в колене).

По дубочку постучишь -

Вылетает сизый чиж

У чижа, у чирика

Хохолочек рыженький

Чижик по полю летал,

Правой ножкой все кивал

Чиж, чиж, не зевай,

Себе пару выбирай!

На последних словах все должны поменяться парами, а "чиж" - найти себе пару. Не нашедший пару становится новым чижом.

Приложение 3

Механизм оценки получаемых результатов				
№	Критерии	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4 балла)	Низкий уровень (3 балла)
1	Музыкальность и ритм – способность воспринимать и передавать в движении образ и	Движения выражают музыкальный образ, совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.	Движения передают только общий характер, темп, метроритм музыки.	Движения не совпадают с темпом, ритмом, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога.

<p>основные средства выразительности, изменять движения в соответствии и с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).</p>			
<p>2 Эмоциональность Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах</p>	<p>Дети эмоциональны, подпевают во время движений, мимика богата и выразительна.</p>	<p>Ребенок неэмоционален, мимика бедна, движения невыразительны, занимает место в отдалении от педагога, оценка которого не интересует</p>	

	<p>разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (радость, страх, восторг и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.</p>			
3	<p>Артистизм (особенности сценического поведения и самочувствия). Понятие «артистизм» включает в себя яркую эмоциональ</p>	<p>Исполняя танцевальный номер на сцене, дети ярко проявляют и музыкальность, и выразительность пластики и мимики. Выступают спокойно и уверенно, эмоционально</p>	<p>Дети исполняют танец скованно, робко, неэмоционально, иногда неритмично (ускоряют или замедляют движения), - что является следствием воздействия на них обстановки сцены, чувства неуверенности в себе.</p>	

<p>ность, фантазию и чувство меры. В хореографи и артистизм - это:· спосо бность к восприяти ю танцевальн ых композици й в целом; - способност ь воспринима ть и откликатьс я танцевальн ым движением на все музыкальн ые нюансы; · способност ь выразить пластикой движений настроения,</p>	<p>заразительно.</p>		
--	----------------------	--	--

	заложенны е в музыке.			
4	Специальн ые хореографи ческие данные - (Выводится средний балл по всем измерениям). Шаг (При вертикальн ом положении корпуса):	Нога свободно поднимается на любую высоту выше 90 ⁰	Поднимание ноги на 90 ⁰ свободно, без напряжения.	Поднимание ноги ниже 90 ⁰
	Прыжок (во время прыжка с натянутым и стопами):	Нога свободно поднимается на любую высоту выше 90 ⁰	Поднимание ноги на 90 ⁰ свободно, без напряжения	Поднимание ноги ниже 90 ⁰
	Подъем (В положении стоя при открывани и ноги в сторону носком в пол):	Расстояние от пятки до пола не менее 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.	Расстояние от пятки до пола равно или немного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.	Расстояние от пятки до пола намного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.
	Гибкость	Ладшки	Достает до пола кончиками	Не касается пола

	(Наклон вперед из положения сидя, стоя)	ребенок полностью ставит на пол.	пальцев.	руками.
	Выворотность в бедре (Упражнение «Лягушка»):	Колени свободно лежат на полу.	Расстояние от пола до коленей менее 10см	Расстояние от пола до коленей не более 10см