

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования Свердловской области
«Октябрьская детская школа искусств»**

Дополнительная общеразвивающая программа в области
хореографического искусства

«Гравитация»

для детей от 6,5 лет

срок реализации - 1 год

Преподаватель:
Евстафьева Ольга Владимировна

п. Октябрьский
2024 г

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации 21.11.2013 г. N 191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области раннего эстетического развития детей старшего дошкольного возраста в детских школах искусств.

В основе этой программы лежит обучение музыкально- ритмическим движениям простыми, но вместе с тем разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.). использование креативных методик (игропластика, партерная гимнастика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей).

Объём и срок освоения Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения с 1 сентября по 31 мая. Занятия проводятся два раза в неделю по 40 минут (68 занятий).

Количественный состав группы от 8 человек.

Формы обучения: очная, групповая.

Основной формой обучения является занятие.

Занятия могут проводиться в следующих формах: урок, открытый урок, концерт, праздник.

Занятия должны проводиться в помещении, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Зал для занятий должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо также наличие: раздевалки; аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Для проведения занятий необходимо следующее материально-техническое оснащение: коврики для занятий партером, скакалки в необходимом для занятий количестве, музыкальный центр, музыкальные записи. Используемый музыкальный материал подбирается с учетом возрастных особенностей детей.

Учебный план. Срок освоения 1 год.

Наименование учебного предмета	Количество часов в неделю
Гимнастика	0,5
Ритмика	0,5
Танец	1

Структура занятия.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие - это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.

2. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются

основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей.

3. Заключительная часть занятия длится от 5 до 10% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, эмоциональная релаксация. В конце занятия подводится итог.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

К концу учебного года обучающиеся должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нём.
- основные танцевальные позиции рук и ног, терминологию, используемую на уроке.
- понятия: круг, шеренга, колонна.

должны уметь:

Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения.

Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки.

Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.

Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры.

Цель программы – содействовать развитию эмоциональности у детей раннего возраста через танцевально-игровую деятельность.

В основе этой программы лежит обучение танцевальной грамоте простыми, но вместе с тем разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.). актуальность программы состоит в том, что ни одна из действующих программ не имеет хореографического направления для детей раннего возраста, а использование креативных методик (игротанцы, партерная гимнастика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей) делает ее интересной и современной. Ведущей идеей программы является то, что основной подачей обучающего материала является игра (игротанцы, игромассаж и т.д.).

Мозг ребенка до 3-х лет восприимчив к информации извне и может усваивать ее в достаточно большом объеме. Именно в этот возрастной период формируется основа будущего интеллекта, а основной деятельностью на данном этапе является игра.

Дети 2 лет чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движения, особенно под музыку, доставляют им большую радость. Движения малышей еще недостаточно точны и координированы, плохо развито чувство равновесия, поэтому обмен и разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят, как правило, игровой характер. И поэтому главной задачей педагога, работающего по этой программе, будет сделать игру максимально продуктивной. В результате чего к 3-м годам у ребенка появляется достаточный запас эмоциональных впечатлений, сформируется элементарное эстетическое восприятие и эмоциональная отзывчивость к происходящему (будь то игра, танец и т.д.), повышается танцевальная активность: ребенок исполняет несложные пляски

(в том числе и с атрибутами), танцует в кругу, в паре, в хороводе, легко вовлекается в музыкально- подвижные игры, ребенок выполняет действия под музыку, передает характерные движения игровых персонажей (лиса, заяц и т.д.), появляются первые творческие проявления ребенка в движении.

Программа выдвигает следующие **задачи**:

1. Помогать ребенку овладевать танцевально-игровой деятельностью:

- учить выполнять элементарные танцевальные движения: различные виды хлопков в ладоши и по коленям, полуприседания с легким поворотом вправо и влево, покачивания с ноги на ногу, прыжки на двух ногах, притопы одной ногой и попеременно, прыжки на двух ногах, кружения по одному и в парах, притопывать правой ногой, кружиться под правой рукой, выполнять упражнения с атрибутами;
- добиваться связывания танцевальных движений с ритмом музыки;
- учить согласовывать движения с текстом и музыкой;
- развивать двигательные качества и умения (двигаться в соответствии с ярко выраженным характером музыки – веселый, грустный: весело бежать под легкую музыку, энергично ходить под ритмичный марш);
- менять движения в связи с изменениями динамики звучания музыки;
- развивать умение ориентироваться в пространстве (уметь вместе с детьми двигаться стайкой за взрослыми, образовывать круг, немного продвигаться по кругу, сужать и расширять круг, становиться парами по кругу);
- дать представление о возможностях пластики для передачи различных эмоциональных состояний.

2. Приобщать ребенка к восприятию музыкально – ритмической культуры.

- Настраивать на эмоциональное восприятие музыки, используемой для танцевально-игровой деятельности;
- способствовать проявлению эмоциональной отзывчивости на характер танца;
- дать представление о возможности мимики и жестов для передачи различных эмоциональных состояний.

3. Побуждать к первоначальным творческим проявлениям.

- настраивать на эмоциональное восприятие музыки, используемой для игровой деятельности;
- учить эмоциональному исполнению игр, вызывая желание участвовать в них;
- вовлекать малышей в сюжетные музыкальные игры, в которые они могли бы выполнять под музыку различные роли и учитывать взаимоотношения в игре;
- побуждать к первоначальным творческим проявлениям в музыкальных играх (придумать и показать движения зайца, лисы и т.д. соответствующие характеру персонажа сказки);
- учить мимикой и жестом выражать различные эмоциональные состояния.

4. Совершенствование развития психомоторных способностей:

- развивать ручную умелость и мелкую моторику (пальчиковая гимнастика, самомассаж).
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности (игропластика, партерная гимнастика, йога для малышей).

Структурирование программы осуществлено, прежде всего, на основе традиционных подходов, в виде представления единственного вида деятельности на данном этапе – игры. Материал изложен в соответствии с традиционными программными компонентами: характеристика возрастных особенностей, задачи обучения ребенка определенным видам танцевальной деятельности, содержание (репертуар), показатели овладения материалом.

Для развития танцевальной деятельности на этом возрастном этапе работы необходимо привлечь внимание детей к музыке, подвести к умению отозваться на музыку движением. Уже в младшем возрасте ребенок эмоционально откликается на музыку, что выражается в мимике, жестах. Но движения его не точны и порой не согласованно с музыкой. В основе обучения детей этого возраста лежит подражание действиям взрослого.

Педагогу необходимо, используя личный пример и опираясь на эмоциональную отзывчивость ребенка, развивать способность запоминать и выполнять несложные движения, небольшие роли, точно выполнять задания. Необходимо обращать внимание детей на то, что двигаться надо только тогда, когда звучит музыка, учить реагировать на смену контрастных частей, отмечая их сменой движений, прекращать движения с окончанием музыки.

Показ педагога как прием нужен на начальных этапах разучивания пляски, упражнения. В дальнейшем педагог дает указания по ходу исполнения, поправляя действия отдельных детей. В течение учебного года педагог обучает детей различным танцевальным и образным движениям, которые затем используются в танцах, хороводах. Нужно приобщать ребенка к выполнению несложных танцевальных движений под музыку; побуждать малыша к музыкально-творческим проявлениям, к активности от подражания к самому творчеству.

В этом возрасте детей привлекает зрелищность, поэтому занятия обыгрываются с помощью больших игрушек. Всплеск положительных эмоций вызывает кукольный театр. Яркое, выразительное выступление взрослых доставляет детям всеобъемлющую радость. Также рекомендуется использовать яркие атрибуты, ряжение. Все это способствует обогащению ребенка новыми эстетическими впечатлениями, рождает эмоциональный всплеск. Освоенный материал может быть использован в развлечениях и на праздничных утренниках, главная цель которых – эмоциональное развитие детей, воспитание у них навыков общения со взрослыми и сверстниками, обогащение их разнообразными радостными впечатлениями.

Занятия проводятся один раз в неделю по 40-45 минут, по подгруппам (5 - 8 детей), в проветриваемом и хорошо освещенном зале с ковровым покрытием или ковром на полу и зеркалами на стенах.

Данная программа может быть использована в работе с детьми воспитателями, родителями, гувернерами, педагогами студий раннего развития, которые хотят воспитать своих малышей активными, энергичными, ловкими, эмоциональными и счастливыми.

Что должен уметь ребенок к концу года:

- маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве;
- выполнять плавные и резкие движения руками;
- выполнять приседания и полуприсяды (и с разворотом);
- выполнять хлопки;

- притопывать то одной, то другой ногой;
- прыгать на месте;
- кружиться по одному и в паре;
- ходить на полупальцах и на пятках;
- выставять ногу на носок и на пятку;
- ходить стайкой по кругу, сужать и расширять его;
- выполнять прямой галоп;
- эмоционально
- образно исполнять танцевально-игровые упражнения (кружатся листочки, подают снежинки и т.д.);
- подражать характерным движениям животных;
- передавать эмоциональное состояние игровых персонажей (грустный мишка, веселый зайка);
- эмоционально реагировать на различные игровые ситуации.

Примерный учебно – тематический план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Формула контроля	В том числе	
				тео р. час ы	прак т. часы
1	Игротанцы		Наблюдение		
1.1	Хореографические	3		1	2
1.2	упражнения	2		1	1
1.3	Танцевальные шаги	3		1	2
1.4	Танцы с атрибутами	5		1	4
	Общие танцы				
2					
2.1	Креативная партерная	3		1	2
2.2	гимнастика:	5		1	4
2.3	Музыкально- творческие задания	2		1	1
3	Специальные комплексы				
3.1	упражнений	2		1	1
	Релаксационные				
3.2	упражнения	2		1	1
3.3		2		1	2
	Пальчиковая				
4	гимнастика:				
4.1	Общеразвивающие упражнения для пальчиков	3		1	2
	Игры- потешки				
5	Выполнение фигурок из				
5.1	пальцев	2		1	1

5.2	Игровой самомассаж Поглаживание отдельных частей тела в образно- игровой форме	2		1	1
	Музыкально-подвижные игры: Музыкально-подвижные игры по ритмике Сюжетно- ролевые игры				
Итого часов:		36		13	23

Содержание

1. Раздел «Игротанцы» направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

1.1 Хореографические упражнения: «Хлопки», «покачивания», «кружения», свободные, плавные движения руками, полуприседания, полное приседание, притопы, «фонарики» галоп, держимся в паре («лодочки»), ходьба вперед и, пятясь, назад, бег, прыжки на месте.

1.2 Танцевальные шаги: марш, шаги на полупальцах, шаги на пятках выставление ноги на носок и на пятку.

1.3 Танцы с атрибутами: танец с погремушками, танец с цветочками, танец сидя, танец утят, пляска с куклами, пляска с платочками.

1.4 Общие танцы: «Приседай», «Ай,да», новогодний хоровод, «Маленькая полечка», «Кузнечик», «Веселая пляска»

2. Раздел «Креативная партерная гимнастика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используется элементы и упражнения детской йоги, выполняемые в игровой форме.

2.1 Музыкально-творческие задания. «Дождик», «Большие и маленькие дома», «Лодка», «Велосипед», «Фасолинки», «Неваляшка».

2.2. Специальный комплекс упражнений: «Тянем спинки», «Массажируем животик», «Змея», «Кошка», «Собака», «Лягушка», «Тигр», «Лодочка», «Гребля», «Летающие карапузы».

3.2 Релаксационные упражнения «Снеговик», «Бабочки», «Лифт», «Спим».

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

3.1 Общеразвивающие упражнения для пальчиков: «Семья», «Здравствуй, это я», «Пианино», «Комарики».

3.2 Игры-потешки: «Снеговик», «Мышки», «Ладушки», «Сорока, сорока».

3.3 Выполнение фигурок из пальцев. «Дом», «Ворота», «Забор», «Бинокль», «Лодочка», «Цепочка».

4. Раздел «Игровой самомассаж» включает в себя упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение. Они способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма.

4.1 Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

«Поколоти», «Поезд», «Утюжки», «Кошечка», «Ветерок», «Обжорики», «Стряхни пыль», «Устали наши ножки».

5 Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые

практически на всех уроках и являются ведущим видом деятельности детей раннего возраста. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой деятельности.

5.1 Музыкально-подвижные игры по ритмике: «Есть у киски», «Прятки», «Ой, летали птички», «Поезд», «Догонялки», «Подружились», «Громче-тише».

5.2 Сюжетно-ролевые игры: «Разбуди куклу», «Сварим суп», «Зайчишка трусишка», «Солнышко», «Два человека».

Репертуар:

Хореографические упражнения:

«Зарядка» муз. Е.Тиличевой
«Побегали-потопали» муз. Л.Бетховена
«Мы едем» муз Р.Рустомова
«Ходим-бегаем» муз Е.Тиличевой
«Гуляем и пляшем» муз М.Раухвергера
«Марш и бег» муз. Е.Тиличевой
«Ловкие ручки» муз. Е.Тиличевой
«Погремушка и бубны» муз. Ал. Александрова
«Резвые ножки» муз. Г Фрида
«Чук-чук-чук!»

Пляски:

«Приседай» эстонская н.м.
«Кузнечик» муз. В.Шаинского
«Пляска с платочками» муз Е. Тиличевой
«Вот такая елочка» муз. М. Картушиной
«Пляска с куклами» муз Н. Граник
«Пляска с цветами» р.н.м.
«Пляска с погремушками» Белор. плясовая
«Веселей, детвора» Эст.н.м.
«Ай,да»
«Маленькая полечка» Муз. Тиличевой
«Танец утят» Нем. Н.м.
«Веселая пляска» р.н.м.»Ах вы, сени»

Игры:

Пальчиковые игры:

«Комарики»
«Семья»

«Сорока-сорока»
«Здравствуй, это я!»
«Ладушки»
«Пианино»
«Мышки»
«Снеговик»
«Дом»
«Ворота»
«Забор»
«Бинокль»
«Лодочка»
«Цепочка»

Музыкально-подвижные игры

«Догонялки»
«Подружились»
«Есть у киски»
«Прятки»
«Ой, летали птички»
«Поезд»
«Курочка и козлик»
«Громче-тише»
«Разбуди куклу»
«Сварим суп»
«Зайчишка-трусишка»
«Солнышко»
«Два человечка»

Самомассаж

«Поколоти»
«Утюжки»
«Стряхни пыль»
«Поезд»
«Кошечка»
«Ветерок»
«Обжорики»
«Устали наши ножки»

Креативная партерная гимнастика

«Велосипед»
«Неваляшка»
«Фасолинки»
«Лодка»
«Дождик»
«Большие и маленькие дома»

Специальный комплекс упражнений

«Тянем спинки»
«Лодочка»
«Гребля»
«Летающие карапузы»
«Массируем животик»
«Змея»
«Кошка»
«Собака»
«Лягушка»
«Снеговик»
«Бабочка»
«Лифт»
«Спим»

Используемая литература

1. Григорьева Г.Г. и др. «Кроха»: Программа развития и воспитания детей до 3 лет в семье. Н.Новгород 1996
2. А.И.Буренина «Топ- хлоп, малыши» Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2-3 лет. С-П 2001г.
3. Физическое воспитание и развитие ребенка раннего возраста -М. 2005
4. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990г.
5. Костина Э. «Камертон» - М., 2008
6. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»- СПб, 2000г.
7. Е.Черемнова «Танцетерапия» Танцевально-оздоровительные методики Ростов 2008г.
8. Кузнецова А. Учимся играючи - М., 2008
9. Ильина Н.А. Играем в памперсах- М., 2007
10. Актуальные проблемы эстетического воспитания и развития детей/ под ред. Т.С. Комаровой – М., 2002
11. Даймедина И.П. Поиграем, малыши - М., Просвещение, 1992
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи- дансе» – СПб 2000
13. Новикова Г.П. Музыкальная воспитание дошкольников - М., 2000
14. Теплякова О.Н., Козлова О.Л.– Практическая энциклопедия развивающих игр- М., 2007
15. Выродова И.А. «Погремушка» – М., 2005
16. Разенкова Ю.А. «Погремушка»– М., 2007
17. «Павлова П.А., Горбунова И.В.Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста М., 2006
18. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка- М., 1993
19. Бекина С.И. и др. Музыка и движение. – М., 1983.
20. Васильева Т.К. «Секрет танца» СПб 1997
21. Васильева - Рождественская Н.В. Историко – бытовой танец – М., 1987
22. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребенок учится говорить: пальчиковый игротренинг. –СПб 1998
23. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике – М., 1972
24. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение – М., 1972
25. Строковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет – М., 1994
26. СД диск «Йога для малышей» Б.Фридман 2008г.
27. СД диск «Йога для детей» – Б.Фридман, 2006г.
28. Аудиокассета «Аэробика для малышей» Е.Железнова