

Департамент образования мэрии города Новосибирска
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Центр дополнительного образования «Лад»

Рассмотрена на педагогическом совете
МБУ ДО «ЦДО «Лад»
Протокол № 3
от « 05 » 02 2021 г.



Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ЦДО «Лад»

Т.А. Хаценюк

2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Я ТАНЦУЮ»**

Стартовый уровень

возраст обучающихся: 5-7 лет

срок реализации программы: 1 год

Автор составитель программы:
Косяченко Елена Юрьевна,
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

г. Новосибирск 2021

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Заместитель директора

_____ / Макарова Е.Ю./

Подпись

ФИО

«05» февраля 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка
Цели и задачи
Содержание программы:
Учебный план
Содержание разделов и тем
Планируемые результаты

2.Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график
Условия реализации программы
Материально – техническое обеспечение
Информационное обеспечение
Кадровое обеспечение
Формы аттестации
Оценочные материалы
Методическое обеспечение программы
Методы и формы работы
Педагогические технологии
Алгоритм учебного занятия
Дидактический материал
Рабочая программа воспитания
Список литературы
Приложения

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму питания, труду, отдыху.

Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В.А.Сухомлинский

Процессы модернизации современного дополнительного образования ориентируют на поиск и апробацию инноваций в педагогической сфере, на решение проблемы повышения качества образования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся в период их обучения. В числе ключевых направлений развития образования - поддержка и развитие разнообразных форм оздоровительной работы в образовательных учреждениях, обеспечивающих укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости и повышение выносливости детского организма. Одной из таких форм является танец - универсальное средство поддержания здоровья.

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально организованное движение. Актуальность хореографии в современном мире обусловлена потребностью в движении, генетически заложенной в человеческом организме и обусловленной всем ходом его эволюционного развития. Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Занимаясь танцами, ребенок учится познавать окружающий мир и себя в этом мире. Хореографическое искусство способствует воспитанию силы воли, коммуникабельности, раскрытию творческого потенциала, помогает развить целеустремленность, организованность и трудолюбие, обогащает двигательный опыт ребенка, совершенствует моторику, развивает функции головного мозга в процессе физических упражнений. Занятия хореографией занимают одно из ведущих мест в эстетическом воспитании детей. В дополнительном образовании среди обучающихся и их родителей (законных представителей) данное направление пользуется особой популярностью.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Я танцую» (далее Программа) ориентирована на развитие личности обучающегося средствами хореографического искусства; поддержание физического и психического здоровья; профессиональное самоопределение и развитие мотивации к продолжению образования.

Направленность программы: *художественная*

Программа направлена на развитие общей и эстетической культуры, выявление художественных склонностей и развитие художественных способностей обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и мотивации, предоставляя им возможность для выявления творческого потенциала, самовыражения и творческой самореализации, для самоопределения, как в личностном, так и в профессиональном плане.

Актуальность программы обусловлена в первую очередь её востребованностью - ввиду значительно возросшего интереса детей и их родителей к хореографии, как к эффективному средству оздоровления наряду с воспитанием и обучением (по данным проведенного опроса и анкетирования). Ориентируя обучающихся на формирование навыков

здорового образа жизни, Программа подразумевает многогранное развитие: умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, развивать и тренировать мышечную силу, пластику тела и его выразительность. Занятия хореографией дают организму необходимую физическую нагрузку. Правильная осанка, основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе – это тот минимум, который получает обучающийся хореографического коллектива.

Отличительные особенности программы

Авторский тип Программы предполагает авторский подход к организации и реализации образовательного процесса, выстроенного как комплекс многоуровневого поэтапного обучения и развития детей с учетом принципов природосообразности и непрерывности обучения – от формирования общекультурного уровня к освоению языка хореографии и специализированных знаний на базовом уровне до овладения основами мастерства.

В качестве концептуальной основы Программы выступают идеи развивающего обучения (Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, И.А. Якиманской, Л.В. Занкова), что предполагает реализацию гуманитарно-личностного и рефлексивно-деятельностного подходов в образовательном процессе, соблюдение следующих принципов:

- принцип ориентации на потребности общества и личности обучающегося;
- принцип личностно-ориентированного воспитания, в основе которого лежит признание личности ребёнка высшей социальной ценностью (принятие таким, какой он есть);
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся при включении их в творческую деятельность;
- принцип сотрудничества и единства требования (отношения с воспитанниками строятся на доброжелательности и доверительной основе);
- принцип компетентностного подхода, направленный на формирование культурного, самостоятельного человека с активной жизненной позицией, способного к творческому саморазвитию;
- принцип гуманизации и гуманитаризации, предполагающий правильную ориентацию ученика в системе ценностей, включение его в диалог разных культур, духовно-нравственное становление;
- интеграции на уровне синтеза языковых средств и видов деятельности в области ритмики, хореографии, музыки, пластики, сценического движения, здоровьезбережения.

Новизна Программы заключается в *интеграционном подходе* к построению и реализации содержания обучения, позволяющем обеспечить общее эстетическое, духовно-нравственное и физическое развитие обучающегося средствами синтеза музыки, физических упражнений, хореографии и фантазии, возможности развития у детей чувства ритма, музыкального такта, умения слушать музыку и откликаться на нее красивыми движениями тела. При этом обозначенный подход предполагает усовершенствование методики обучения основам искусства хореографии.

Адресат программы

Программа рассчитана на один год обучения. В хореографическое объединение принимаются физически здоровые дети, проявляющие интерес к искусству хореографии в возрасте от 5-7 лет, независимо от наличия специальных физических данных, политического, социального, национального и религиозного статуса. Состав обучающихся в объединении не более 12-15 человек.

Учёт возрастных особенностей

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития творчества у детей дошкольного возраста свидетельствует, что основанием этого процесса является продуктивная

деятельность. Результаты исследований по проблеме развития творчества в разнообразных продуктивных видах деятельности, показали, что они играют различные по значимости роли в становлении психического и личностного развития дошкольника.

Дошкольное детство – время первоначального становления личности, формирования основ самосознания, индивидуальности, поэтому это важный период в психическом и личностном развитии ребенка. Одна из важнейших характеристик этого возраста - развитие произвольности. Следует заметить, что в отечественной психологии и педагогике принято выделять младший, средний и старший дошкольный возраст. Каждый возрастной период связан с дальнейшим развитием, а главное, с существенной перестройкой познавательной деятельности и личности ребенка, необходимой для его успешного перехода к новому социальному статусу школьника.

Дошкольный возраст как начальный этап становления субъекта познавательной и практической деятельности – период дальнейшего интенсивного формирования психики, возникновения различных качественных образований в развитии психофизиологических функций, в личностной сфере. Новые качественные образования происходят благодаря многим факторам: речи и общению с взрослыми и сверстниками, различным формам познания и включению в различные виды деятельности (игровые, продуктивные, бытовые). Все это способствует лучшей адаптации ребенка к социальным условиям и требованиям жизни. Уже в 3–4 года встречаются дети, которые способны самостоятельно оценить некоторые свои возможности, верно предсказать результаты своих действий на основе собственного опыта (к примеру, дальность прыжка), что свидетельствует о высоком уровне обучаемости. Вся жизнь малыша протекает в игре. Сюжетно-ролевые игры всё чаще выступают для него на первый план. Ребенок в них главный режиссёр, а не только исполнитель. Играя, ребёнок учится сотрудничать и разрешать конфликты, пытаться уладить недоразумения и ссоры. В игре формируется самооценка. Ведущей формой психики в это время становится представление, которое интенсивно развивается в различных видах игровой и продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, ролевые, сюжетные игры). Поэтому быстро развиваются воображение, образная память, наглядно-образное мышление.

К 5 годам у детей возникает определенная позиция в группе, происходит их дифференциация по социометрическому статусу. При этом предпочтения, которые ребенок оказывает своим сверстникам в игровой деятельности, на занятиях, при выполнении трудовых поручений отличаются относительной стабильностью. Избирательность выбора связана с формированием в дошкольном возрасте мотивационной сферы, разнообразных личностных свойств. Главным мотивом, побуждающим детей объединяться, является удовлетворение процессом игрового общения. На втором месте – ориентация на положительные качества выбираемого, которые проявляются в общении (весёлый, добрый, честный и т. п.).

На пятом году жизни ведущую роль начинает играть память, с развитием которой появляются образное мышление, ребёнок становится способным удерживать «двухканальное» внимание на короткое время (т.е. он может говорить и слушать одновременно). Больше всего поражают в этом возрасте успехи ребёнка в усвоении родного языка. В нём появляются абстрактные понятия (счастье, добро, любовь). Помимо основных цветов ребёнок уже знает многие другие, хотя может и не использовать их названия. Он делает успехи в рисовании и лепке.

С 6 лет ребёнок вступает в старший дошкольный возраст. С одной стороны, это начало активной подготовки к школе, с другой – важнейший период формирования личности. Формируются общие умственные и специальные способности к изобразительной, музыкальной, хореографической и др. видам деятельности, в основе которых - развитие разных форм представлений (зрительных, слуховых и т.п.). Каждый вид деятельности ставит определенные задачи перед восприятием, мышлением, речью и личностью ребенка и требует определенного

уровня их развития. В основе развивающихся потребностей лежат те, которые принес ребенок из дошкольного детства. Сохраняется потребность в игре. Поэтому в первое время пребывания на занятиях существенным фактором для пробуждения интереса к обучению, для облегчения сложной учебной деятельности является введение игровой ситуации, использование различных видов игр. Остается сильной потребность в движении, развиваются новые духовные потребности. Особо значима для дальнейшего развития личности младшего школьника – потребность овладевать знаниями, умениями, навыками, проникать в их сущность. Под влиянием новой ведущей деятельности у младших школьников формируется более устойчивая структура мотивов, в которой мотивы учебной деятельности становятся ведущими. Одни из них возникают в процессе обучения и связаны с содержанием и формами учебной деятельности, другие лежат за пределами учебного процесса (социальные мотивы - хорошо работать, после окончания школы поступить в институт и т.д. и личные – стремление к собственному благополучию).

Объем программы

Программа рассчитана на 1 года обучения. 1 год обучения -72 часа в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности – учебное занятие.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся на базе «ЦДО «Лад». Форма организации деятельности данного творческого объединения – детский танцевальный коллектив. Объединение как основное структурное звено (элемент) в системе дополнительного образования является моделью социального воспитания, объединяющей в себе различные творческие объединения в единое целое. Детское объединение как форма организации основано на добровольном объединении обучающихся, которые желают заниматься в интересующей их области, по конкретному профилю или виду деятельности. Основное предназначение детского объединения - развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества и государства.

Детский танцевальный коллектив, как детское объединение организуется на принципах гуманизма, добровольности, демократии, творческого развития личности, свободного выбора вида деятельности и темпов обучения, дифференциации обучения с учетом реальных возможностей и мотивационной заинтересованности каждого обучающегося.

Коллектив обучающихся ранжирован по уровню подготовленности: младшие, средние, старшие. Каждый уровень – это не просто конкретные курсы для отдельной возрастной группы - это определенный этап в образовании, со своими целями и результатами. Для каждого из уровней помимо общих подходов к организации образовательного процесса, можно обозначить специфические особенности в содержании и методике обучения. Учебные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. График и режим занятий выстраиваются с учетом возраста обучающихся, согласно требованиям санитарных норм и выполнения учебного плана Программы.

Режим занятий

Срок реализации программы	Количество часов в год	Режим занятий	Наполняемость групп
1 год	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу	12-15 человек

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: выявление и развитие художественно-творческих способностей, обучающихся в области хореографии как средства гармоничного развития в условиях детского танцевального коллектива.

Задачи:

Личностные:

1. формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
3. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, художественного вкуса;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
5. формирование целостного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий, формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
6. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям, овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
7. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
8. развитие способностей, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные:

Познавательные

1. формирование способностей к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
2. формирование навыков применения полученных знаний на практике;
3. применение навыка классифицировать полученную информацию.

Коммуникативные

1. развитие и поддержка устойчивого интереса обучающихся к танцевальному творчеству;
2. формирование понятия этики в хореографии;
3. формирование общей культуры личности;
4. воспитание дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
5. развитие коммуникативных качеств, для творческого общения.

Регулятивные

1. формирование навыка самостоятельно ставить цели, формулировать новые задачи;
2. формирование навыка самостоятельного планирования;
3. освоение умения самоконтроля и способности самооценки собственных действий;
4. формирование навыка соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Предметные:

1. формирование общего представления о хореографии в целом;

2. освоение теоретических основ хореографии, терминологии классического и народного экзерсиса;
3. формирование базовых знаний, об основных направлениях хореографии: эстрадный танец, народно-сценический танец;
4. формирование навыков владения средствами музыкальной выразительности через танцевальные движения;
5. освоение комбинаций, этюдов, хореографических постановок различных уровней сложности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов		Форма аттестации
		Теория	Практика	
	Введение (1час)	0,5	0,5	Беседа, устный опрос
1	Жизнь, танец, движение(6часов)	2	4	Наблюдение
1.1	Будем знакомы	1	2	
1.2	Дружный танец	1	2	
2	Азбука музыкального движения (14 часов)	7	7	Наблюдение, беседа, практическое задание
2.1	Мелодия и движение	2	2	
2.2	Музыкальный темп	2	2	
2.4	Контрасты музыки	1	1	
2.6	Построение	2	2	
3	Азбука танцевального движения (16 часов)	4	12	Практическое задание, устный опрос
4.1	Основы классического танца.	2	6	
4.2	Детский танец	2	6	
5	Ритмопластика (16часов)	3	13	Практическое задание
5.2	Портерная гимнастика	1	5	
5.3	Танцевальные этюды	1	4	
	Танцевальная импровизация	1	4	
6	Танцующие волшебники (15 часов)	-	15	Практическое задание, наблюдение
7	Итоговые и контрольные занятия (4 часа)	1	3	Отчетный концерт, устный опрос, практические задания
ИТОГО 72 часа		17,5ч.	54,5час.	

Содержание разделов и тем

Вводное занятие.

Теоретические сведения.

О Программе «Я танцую»: сведения о содержании и форме проведения занятий, о требованиях к внешнему виду (форма одежды купальник, юбочка, балетные тапочки, волосы собраны в узел; майка, шорты у мальчиков). Правила поведения и распорядком в МБУ ДО «ЦДО «Лад», в танцевальном зале, сведения по технике безопасности. Правила поведения на сцене и за кулисами.

Практическая работа.

Просмотр видео материала с выступления

1. Жизнь, танец, движение (3,5 часа)

Теоретические сведения.

Танец как искусство. Средства выразительности в искусстве танца - «чтобы танец был красивым». Искусство танца: понятие общие сведения из истории возникновения и развития.

Практическая работа.

Коммуникативные игры: «Поздоровайтесь», «Здравствуй, говори», «Приветтики». Просмотр видеоматериалов с записью танцевальных номеров. Танцы: «Корзиночка», «Мы опять с тобой танцуем». В игровой форме знакомство с понятием «танец», центр танцевального зала, рисунок танца (прямые горизонтальные и вертикальные линии, круг). Освоение танцевального поклона.

2. Азбука музыкального движения (6 часов)

Теоретические сведения.

Основы музыкальной азбуки. Формирование чувства темпа (быстро, медленно). Контрастная музыка (веселая - грустная). Определение жанра музыкального произведения (детская, современная, русская)

Практическая работа:

- танцевальные движение в образах животных;
- импровизации под заданную тему и музыку;
- выделение сильной доли хлопками, шагами;
- смена характера движений при смене музыкального темпа.
- Музыкальные игры, упражнения, отражающие в движении характер, динамические оттенки музыки: «Музыкальная змейка», «Три цветка», «Музыкальный квадрат», «Круг дружбы», «Дирижер».

3. Азбука танцевального движения (9 часов)

Теоретические сведения.

Лексика классического танца. Танцевальный поклон (по 1-й позиции с шагом в сторону и плие у девочек). Ориентация в зале (понятия – середина зала; направление движения вперед, назад, в сторону, по кругу; линия танца). Специфика танцевального шага и бега. Прослушивание детских песен, образное описание героев и их особенностей (мимика, движения). Превращение характерного движения в танцевальное.

Практическая работа.

Постановка корпуса (положение плеч и головы), позиции ног (1-я, 2-я, 6-я) и рук (подготовительная; 1-я, 2-я, 3-я) в классическом танце), Releve по 1-, 2-й, 6-й позиции.

Положение рук (на поясе; вдоль корпуса; за спиной)

- работа рук (хлопки; подъемы; взмахи)
- «Пружинка» (прямо и с поворотом корпуса)
- «Каблук-носок-притоп»
- шаги (на месте; приставной; с притопом)
- прыжки (на месте по 6-й позиции; ноги врозь; вперед-назад; в сторону; на одной ноге)
- бег (на подскоках; на полупальцах; прямой галоп).

Игровые приемы: «Баю – бай», «художники», «куклы», «пружинка», «носочек», «каблук». Дыхательная гимнастика

4. Ритмопластика (6 часов)

Данный раздел направлен на формирование и развитие музыкального слуха, чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. Воспитывает первоначальные танцевальные навыки.

Теоретические сведения.

Характер, темп и ритм музыки; понятие линии танца, «круг», «эмоциональная выразительность». Игра: «улыбнулись, нахмурились»; Элементы партерной гимнастики. Понятие о танцевальной импровизации. Понятие о танцевальном этюде.

Практическая работа.

Упражнения для развития гибкости; упражнения для стоп; упражнения для развития растяжки; упражнения для позвоночника. Выполнение тренировочных упражнений на полу. Игры – миниатюры, игры – превращения, игры – импровизации: «Фигуры перед зеркалом», «Море и рыбки». Этюды: «Танец девочек и зайчиков», «Веселая пляска», «Маленький танец». «Деревянные и тряпичные куклы», «Цветочек», «Веребочки». Использование специальных упражнений на развитие: музыкальности, ритмичности, согласование музыки и танцевального движения.

Упражнения для улучшения гибкости шеи: подъем и опускание головы вперед и назад, в стороны, круговые движения, повороты головы («Тик-так», «Динь-дон», «Гуси», «Нехочуха», «Хочуха», «Колобок»).

Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса, подвижности плечевых и локтевых суставов:

- подъем и опускание, круговые движения плеч («Незнайка», «Антошка»);
- сгибание, разгибание, подъем и опускание. («Елочка», «Ничего не знаю»);
- круговые движения рук с работой кистей рук («Солнышко и тучка», «Самолётик»).

Упражнения для развития эластичности мышц кистей и предплечья: («Замочек», «Волна», «Ежик»).

Упражнения для подвижности суставов позвоночника, исправление недостатков в осанке:

- наклоны, повороты, круговые движения корпуса («Птичка», «Драже», «Жираф»);
- упражнения для подвижности позвоночника, исправление осанки («Циркуль», «Страус»).

Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага:

- сгибание и разгибание ног в коленях («Лягушка»);
- высокий подъем колен («Лошадка»);
- поперечный шпагат («Наши ножки разбежались»);
- изучение движений «Колесо» - подготовка;
- изучение движений «Мостик» - подготовка;
- прыжки на середине зала «Мячик», «Попрыгунчик», "Зайчик".

Элементы партерной пластики:

- упражнения для развития и укрепления стопы;
- упражнение для формирования выворотности стоп («Жучок»);
- упражнение для формирования правильной осанки («Куколки»);
- упражнение «Бабочка»;
- упражнение для подвижности мышц тазобедренного и коленных суставов «Неваляшки»;
- упражнение для развития мышц спины («Складочка»);
- упражнение для формирования танцевального шага (растяжки) «Куколки обиделись»;
- упражнение для формирования танцевального шага «Лягушка» с переходом через поперечный шпагат;
- упражнение для подвижности позвоночника. («Коробочка», «Корзиночка»);
- упражнение «Колечко»;
- упражнение «Волна»- первоначальное проучивание;
- подготовка к «Мостику» (из положения лежа на спине);

- упражнение для развития выворотности ног (в положении «Бабочка») сидя и лёжа на спине;
- упражнение для развития выворотности ног (в положении «Лягушка») лёжа на животе;
- упражнение для формирования танцевального шага (положение на спине «Открываем и закрываем книгу»);
- упражнение «Березка»;
- упражнение «Орешек»;
- упражнение для укрепления мышц спины «Лодочка»;
- упражнение для развития мышц спины «Ласточка»;
- подготовка к упражнению «Колесо».
- Музыкально-ритмическая игра - «Угадай, что я загадал» (выполнение танцевальных движений под музыку, предложенных педагогом).

5. Танцующие волшебники (7 часов)

Практическая работа.

Постановка танцевальных номеров. Отработка техники выполнения движений, повторение изученного материала. Подготовка к отчетному концерту.

6. Итоговые и контрольные занятия (4 часа)

Открытое занятие, концертное выступление.

Планируемые результаты программы

Личностные результаты:

- осознает себя гражданином России, проявляет чувства патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину;
- владеет социально и личностно значимыми качествами, индивидуально-личностными позициями, ценностными установками, раскрывающими отношению к труду, системой норм и правил межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности;
- знает основные характеристики здорового образа жизни и бережно относится к своему здоровью. Умеет перечислять факторы, укрепляющие здоровье;
- уважает права и свободы граждан, приветствует ценности законности и правопорядка;
- понимает причины успеха в учебной деятельности, может осуществлять самоанализ и самоконтроль;
- имеет профессиональные предпочтения.

Метапредметные результаты:

Познавательные

- имеет навык учебной и познавательной деятельности;
- умеет применять полученные знания на практике;
- умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно - следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.

Коммуникативные

- проявляет навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умеет не создавать конфликты и способен находить выходы из спорных ситуаций;

- умеет использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

Регулятивные

- имеет навык самостоятельной постановки цели;
- имеет навык мотивации к познанию и достижению, поиска новых познавательных ориентиров, самостоятельно планировать пути достижения цели;
- умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владеет основами самоконтроля и самооценки.

Предметные результаты:

На первом году обучения изучаются первоначальные движения для введения в искусство танца – это постановка корпуса, ног, рук, головы. Развитие элементарных навыков координации движений. Экзерсис у станка, экзерсис на середине зала. Развитие силы ног и силы стопы. Работа над музыкальностью и выразительностью исполнения.

Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
<ul style="list-style-type: none"> – знает основы музыкальной грамоты и теории хореографии; – знает образный язык музыки; – знает основы танцевальной азбуки. 	<ul style="list-style-type: none"> – умеет слышать и понимать образный язык музыки; – соблюдает технику безопасности на занятиях – правильно выполняет базовые шаги; – ориентироваться в пространстве. – умеет ставить задачи и добиваться их выполнения;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Календарный учебный график

Календарный учебный график, как составная часть образовательной программы содержит комплекс основных характеристик образования и определяет:

- даты начала и окончания учебных периодов/этапов;
- количество учебных недель или дней;
- сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т.п.

Календарный учебный график является обязательным приложением к образовательной программе, составляется для каждой учебной группы. Календарный учебный график входит в структуру программы и составляется ежегодно (Приложение 3).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

- 1.Зал, оснащенный зеркалами и хореографический станок.
- 2.Специальная обувь, сценические костюмы для каждого концертного номера.
- 3.Репетиционная форма.

- 4.Аудио – система.
- 5.Фонотека.
- 6.Гимнастические коврики.
7. Сценическая обувь.

Информационное обеспечение.

Для подготовки к занятиям, педагогом используются: специализированные книги, журналы, методические пособия, учебные программы по общей хореографии средних и высших учебных заведений культуры и искусств, фильмы, теле -, радиопередачи педагогической и хореографической направленности, различные аудио и видео материалы и иные материалы из Интернет источников. В рамках обучения можно рассматривать организацию и посещение фестивалей различного уровня, концертов творческих и профессиональных коллективов.

Кадровое обеспечение.

Для успешной реализации Программы в рамках танцевального объединения с обучающимися занимаются педагоги дополнительного образования, имеющие среднее специальное или высшее хореографическое образование. Для повышения своего профессионального уровня педагоги раз в 3 года проходят курсы повышения квалификации, посещают учебно–практические семинары и мастер–классы. При проведении культурно-массовых мероприятий в рамках программы могут принимать участие и другие педагогические работники учреждения: педагоги - организаторы, педагог – психолог и т.д.

Формы аттестации

Для выявления знаний, полученных на занятиях по хореографии, используются следующие формы и методы исследования:

- анкетирование обучающихся;
- анализ;
- тестирование;
- контрольные занятия, на которых проверяются теоретические знания и практические навыки.

Оценка результатов знаний и навыков, обучающихся проводится не в сравнении их друг с другом, оцениваются индивидуальные достижения обучающегося относительно предыдущих результатов. Результатом качества исполнительского мастерства является допуск детей к участию в концертном выступлении или его замена другим исполнителем с целью мотивации достижения более высоких результатов в танцевальной деятельности.

Теоретические знания оцениваются по результатам ответов на мини-конференциях, конкурсах, играх, беседах.

Анализ достижений или спада результативности процесса обучения проводится, в том числе по видеоматериалам концертных выступлений и прочих мероприятий:

- анализ результатов мероприятий и конкурсов, проведенных в «ЦДО «Лад», оценка участия в подготовке и проведении мероприятия каждого из учащихся в объединении;
- анализ тестовых заданий (для обучающихся тестирование проводится в игровой форме);
- тестирование изменений психического состояния детей и их настроения: жизнерадостность, доброжелательность, активность, успешность (при участии педагога-психолога);
- оценка изменений межличностных отношений: открытость, коммуникабельность, желание работать в спектакле;

Регулярно проводится диагностика сохранности количества обучающихся в объединении, занимающихся более трех лет, прогноз перспективы повышения результативности танцевальной деятельности.

Оценочные материалы

Оценочные материалы Программы включает специально подобранные задания, которые позволяют определить освоение обучающимися программы. Итоговая оценка сформированности личностных и метапредметных результатов проводится педагогом в конце года обучения (приложение 1,2).

Диагностика 1

Цель: изучение уровня базовых знаний и умений обучающихся.

Метод: педагогическое наблюдение за детьми на занятиях, беседа.

Контрольные срезы:

I этап – октябрь – ноябрь 20__г.

II этап – апрель – май 20__г.

Система оценки:

- 1 – низкий уровень развития;
- 2 – допустимый уровень развития;
- 3 – достаточный уровень развития;
- 4 – высокий уровень развития.

При этом средний балл показывает:

- 1,0 – 1,7 – низкий уровень развития;
- 1,8 – 2,6 – допустимый уровень развития;
- 2,7 – 3,4 – достаточный уровень развития;
- 3,5– 4,0 – высокий уровень развития.

- средний балл по горизонтали показывает общий уровень развития конкретного ребенка на начало и конец учебного года;
- средний балл по вертикали показывает качественный уровень развития обучающихся по каждому показателю на начало и конец учебного года.

Обработка данных.

По результатам педагогического наблюдения заполняется таблица, подсчитывается средний балл, показывающий общий уровень развития конкретного ребенка, и средний балл по каждому критерию.

По данным таблицы строится сравнительная диаграмма и делается вывод об уровне развития детей, о качестве образовательного процесса.

Характеристика оценки показателей развития детей:

- 1. Низкий уровень развития.
- 2. Допустимый уровень развития.
- 3. Достаточный уровень развития.
- 4. Высокий уровень развития.

н – начало года

к – конец года

Характеристика оценки показателей

1. Положение корпуса:

- низкий уровень развития – обучающийся сутулится, голову не держит, мышцы живота, ног и ягодиц находятся в расслабленном состоянии;
- допустимый уровень развития – прямо держит спину и голову, но мышцы живота, ног и ягодиц не может поддерживать в подтянутом состоянии;

- достаточный уровень развития – при напоминании учащийся подтягивает все группы мышц;
- высокий уровень развития – обучающийся прямо держит спину и голову, мышцы живота ног и ягодиц подтянуты.

2. *Эластичность мышц:*

- низкий уровень развития – природная «сухость» мышц;
- допустимый уровень развития – эластичность, достигнутая в результате упражнений, выполняемых на занятии;
- достаточный уровень развития – эластичность, достигнутая в результате упражнений, выполняемых на занятии и самостоятельно;
- высокий уровень развития – природная эластичность.

3. *Координация движений:*

- низкий уровень развития – отсутствие способности у обучающегося координировать движения рук, ног, головы, корпуса в момент выполнения движений;
- допустимый уровень развития – частичная способность обучающегося координировать движения рук, ног, головы корпуса в момент выполнения движения;
- достаточный уровень развития – способность обучающегося координировать движения рук, ног, головы корпуса в момент выполнения движения, выполняемые в более медленном темпе;
- высокий уровень развития – способность обучающегося координировать движения рук, ног, головы корпуса в момент выполнения движения.

4. *Точность исполнения:*

- низкий уровень развития – не запоминает комбинации, все время смотрит, что делают другие, часто ошибается;
- допустимый уровень развития – запоминает комбинацию не сразу, а через некоторое время, выполняет не всегда правильно;
- достаточный уровень развития – запоминает комбинацию после второго показа и объяснения, после чего выполняет все правильно;
- высокий уровень развития – запоминает комбинацию после первого показа и объяснения, после чего выполняет все правильно.

5. *Ритмичность:*

- низкий уровень развития – обучающийся двигается в не музыки, не попадая в такт;
- допустимый уровень развития – обучающийся двигается в не музыки, не попадая в такт, но при напоминании стремится совместить свои движения с ритмом музыки;
- достаточный уровень развития – обучающийся контролирует свои движения и старается соблюдать ритм музыки;
- высокий уровень развития – способность обучающегося быстро менять характер движения вместе с музыкальным ритмом.

6. *Танцевальная импровизация:*

- низкий уровень развития – обучающийся только выполняет требования педагога;
- допустимый уровень развития – обучающийся прислушивается к предложениям других детей, но не может сделать выбор самостоятельно (делает все, что предлагают);
- достаточный уровень развития – обучающийся прислушивается к предложениям других детей, самостоятельно делает выбор;
- высокий уровень развития – обучающийся предлагает свои варианты решения танца.

7. *Дисциплинированность:*

- низкий уровень развития – не собранность, опоздание или пропуск;
- допустимый уровень развития – стремление приходить на занятия вовремя, готовиться к занятию, контроль родителей и педагога;
- достаточный уровень развития – готовность к репетиции, выступлениям, с помощью родителей и педагогов;
- высокий уровень развития – готовность к репетиции, выступлениям.

8. Активность:

- низкий уровень развития – активность со знаком «минус» (обучающийся мешает заниматься другим детям);
- допустимый уровень развития – обучающийся для поддержания достаточной активности требуется постоянная мотивация;
- достаточный уровень развития – обучающийся практически активен на занятиях;
- высокий уровень развития – всегда активен на занятиях.

9. Аккуратность:

- низкий уровень развития – разбрасывает свои вещи, одет как попало;
- допустимый уровень развития – не всегда аккуратно складывает свои вещи, не опрятно одевается;
- достаточный уровень развития – обычно аккуратно складывает свои вещи, одет опрятно, волосы собраны;
- высокий уровень развития – обучающийся переодеваясь аккуратно складывает свои вещи, одет всегда опрятно, волосы собраны.

10. Способность работать в коллективе:

- низкий уровень развития – «Я» обучающегося стоит на первом месте;
- допустимый уровень развития – обучающийся стоит перед выбором либо он один, либо с группой;
- достаточный уровень развития – обучающийся коммуникабелен, подчиняет свои личные интересы интересам группы, но иногда делает выбор в сторону личных интересов;
- высокий уровень развития – обучающийся коммуникабелен, подчиняет свои личные интересы интересам группы.

Диагностика 2

Цель: изучение уровня обученности детей.

Метод: педагогическое наблюдение.

Контрольные срезы:

I этап: первое полугодие 20__ г.

II этап: второе полугодие 20__ г.

Система оценки:

Минимальный уровень – обучающийся не выполняет дополнительную общеобразовательную программу, не справляется с учебным планом.

Базовый уровень – учащийся стабильно занимается, выполняет общеобразовательную программу.

Повышенный уровень – учащийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах, соревнованиях, выставках.

Творческий уровень – проявляет ярко выраженные способности к изучаемому профилю деятельности, занимает призовые места в конкурсах, выставках и соревнованиях.

Обработка данных:

По результатам педагогического наблюдения заполняется таблица; подсчитывается количество детей, находящихся на минимальном и базовом уровнях развития; количество детей, достигших повышенного и творческого уровней. По данным таблицы строятся сравнительные графики уровня развития детей в начале и конце учебного года, и делается вывод о качестве образовательного процесса.

Методические материалы

В процессе реализации Программы, обучающиеся осваивают несколько, необходимых для творческой деятельности уровней. У каждой группы первого года обучения свой темп и тематический план занятий, который предполагает определенный минимум знаний, умений навыков: сведений о хореографии и здоровьезбережении в соответствии с возрастными особенностями детей. Работа в коллективе состоится таким образом, чтобы не нарушать целостности педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи художественно-эстетического воспитания и перспективы развития коллектива.

Формы организации образовательного процесса

Основной формой организации образовательного процесса являются *групповые занятия*.

Виды занятий:

практические занятия – происходит освоение теоретических знаний и их закрепление на практике, что позволяет освоить основные танцевальные навыки через выполнение учебных этюдов и танцевальных композиций;

сводные репетиции – соединение нескольких учебных групп для отработки концертных и конкурсных номеров;

выездные тематические занятия - выходы в театры на концерты, на тематическое кино и т. д. в сопровождении родителей;

самостоятельная работа - разучивание сложных танцевальных элементов и связок дома, подготовка творческих заданий;

мастер–класс – вовлечение обучающихся в активную деятельность по освоению мастерства под контролем специалиста;

концерты – участие в мероприятиях на уровне учреждения, района, города;

фестивали и конкурсы – районного, городского, регионального, Всероссийского, Международного уровней.

Помимо основных видов занятий возможно проведение коллективных занятий (несколько групп одновременно) при организации и посещении выставок, конкурсов, фестивалей, проведении досуговых мероприятий и культурно-массовых программ (театрализованных праздников).

Игровые технологии (Пидкасистый П.И., Эльконин Д.Б.) обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основе - педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Основные принципы игровых технологий:

- природо–и культуросообразности;
- умение моделировать, драматизировать;
- свобода деятельности;
- эмоциональная приподнятость;
- равноправие.

Технология индивидуализации обучения (адаптивная) – такая технология обучения, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными (Инге Унт, В.Д. Шадриков). Индивидуальный подход как принцип обучения осуществляется в определенной мере во многих технологиях, поэтому ее считают проникающей технологией. Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать

содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого ученика, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию. Это позволяет обучающемуся работать экономно, контролировать свои затраты, что гарантирует успех в обучении. В массовой школе индивидуальное обучение применяется ограниченно.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Особенности таких технологий заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.

Технология коллективной творческой деятельности, в которых достижение творческого уровня - приоритетная цель (И.П. Волков, И.П. Иванов), она широко применяется в дополнительном образовании и предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, реализации и анализе любого дела. Мотивом деятельности детей является стремление к самовыражению и самосовершенствованию. Широко используется игра, состязательность, соревнование. Коллективные творческие дела – это социальное творчество, направленное на служение людям. Их содержание – забота о друге, о себе, о близких и далеких людях в конкретных практических социальных ситуациях. Творческая деятельность разновозрастных групп направлена на поиск, изобретение и имеет социальную значимость. Основной метод обучения – диалог, речевое общение равноправных партнеров. Учебные кабинеты создаются как творческие лаборатории или мастерские (биологические, физические, лингвистические, художественные, технические и т.д.), в которых дети независимо от возраста получают начальную профессиональную подготовку.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности обучающегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Технология разноуровневого обучения - позволяет обучать детей с различным уровнем подготовленности в процессе выполнения одного и того же упражнения. Проводится тестирование для определения уровней подготовленности обучающихся, затем группа делится по уровням подготовленности так, чтобы каждый ученик мог проявлять свои максимальные возможности.

Методы обучения

Словесные: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и др.; широко используется диалог как метод обучения «ученик–педагог».

Наглядные, обеспечивающие наиболее эффективное восприятие учебного материала: показ, демонстрация: упражнений, плакатов, рисунков, видеозаписей, тактильное взаимодействие с учащимися с целью максимально правильного исполнения хореографических элементов. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические: основаны на активной деятельности самих обучающихся, например, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное

чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков; метод целостного освоения упражнений, ступенчатый, игровой методы.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально-ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Работа с родителями.

Взаимосвязь работы с родителями предполагает:

1. Беседы о здоровье:
 - «Движение для здоровья»;
 - «Гигиена детей на занятиях по хореографии»;
 - «Влияние вредных привычек членов семьи на здоровье детей»;
 - «Семейные традиции».
2. Консультации.
3. Ознакомление с учебной программой;
4. Родительские собрания;
5. Оформление информационных стендов и методических разработок.
6. Совместные мероприятия и участие в конкурсах.

В основе этих форм лежат одобрительные отношения к инициативе родителей.

Рабочая программа воспитания

Цель воспитания – формирование образовательного пространства, способствующего развитию и воспитанию обучающегося: нравственного, культурного, деятельного созидателя, компетентного и активного гражданина, уважающего национальные и общечеловеческие ценности, самостоятельного, ответственного, инициативного, готового к самоопределению.

В воспитании обучающихся **дошкольного возраста** является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном; уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых.

Знание дошкольниками данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Особенности организуемого воспитательного процесса в дополнительном учреждении.

МБУ ДО «ЦДО «Лад» занимает прочное место в образовательной и воспитательной системе района. Ведет работу по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, организации культурно-досуговой деятельности детей. Миссия МБУ ДО «ЦДО «Лад» состоит в обеспечении социальной адаптации, социально-педагогической поддержки, продуктивной организации свободного времени детей, развитии склонностей, способностей и интересов детей, их социального и профессионального самоопределения. Вся деятельность направлена на создание условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся; адаптацию детей к жизни в обществе; формирование общей культуры; организацию содержательного досуга детей.

Виды, формы и содержание деятельности.

1.1. «Учебное занятие»

Реализация воспитательного потенциала занятия:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;
- проведение учебных занятий (занимательные занятия, игра, занятие – путешествие и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурс-игра, викторины, конкурс рисунков, экскурсия и др.);
- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися;
- использование ИКТ, обеспечивающих современные активности обучающихся.

1.2. «Работа с родителями»

Формы работы:

- помощь родителям (законным представителям) при подаче заявлений и регистрации детей в системе «Навигатор»;
- беседы с родителями (законными представителями) по вопросам воспитания обучающихся;

1.3. «Предметно-эстетическая среда»

Воспитывающее влияние на обучающегося осуществляется через такие формы работы с предметно-эстетической средой учреждения дополнительного образования как:

- размещение на стенах учреждения регулярно сменяемых экспозиций: фотографий творческих отчетов обучающихся, позволяющих им реализовать свой творческий потенциал, а также знакомящих их с танцами друг друга; доступный показательный материал по хореографии, знакомящего обучающихся с разнообразием эстетического осмысления мира; фотоотчетов об интересных событиях, происходящих в учреждении (проведенных ключевых делах, интересных экскурсиях, выступлениях, встречах с интересными людьми и т.п.);
- акцентирование внимания обучающихся посредством элементов предметно-эстетической среды (стенды, плакаты, инсталляции) на важных для воспитания ценностях учреждения, ее традициях, правилах.

Планируемые результаты и формы их проявления.

Результатом реализации рабочей программы воспитания станет развитие социально значимых ценностных отношений у обучающихся:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Календарный план воспитательной работы

<i>№ п/п</i>	<i>Направления воспитательной работы</i>	<i>Название мероприятия, события, форма его проведения</i>	<i>Цель</i>	<i>Краткое содержание</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ответственный исполнитель</i>
1.	Учебное занятие	Мастер – класс по эстраднему танцу	Обучить приемам работы по эстраднему танцу, раскрыть потенциальные творческие способности через хореографический подход.	- Продолжение освоения техники эстрадного танца. - Работа над постановкой. - Конечный результат танец «Мики Маус».	Октябрь 2021	Педагог дополнительного образования
		Танцевально – развлекательная программа «Я звезда»	Формирование положительной самооценки, формирование сознательной позитивной Я – концепции обучающихся (Я могу...), формирование установки на успешность личности.	- Поддержка инициативы и самостоятельности детей. - Способствовать сплочению детского коллектива. - Создать праздничную и доброжелательную атмосферу. - Развивать творческие возможности и фантазию детей.	Февраль 2022	Педагог дополнительного образования
2.	Работа с родителями	Родительские собрания	Привлечение родителей к совместной работе и установление партнёрских отношений с семьёй, каждого		4 раза в год	Педагог дополнительного образования

			воспитанника			
		Дни открытых дверей	Получение родителями представления о ходе образовательного процесса и самочувствии ребенка в группе (коллективе) среди сверстников		1-2 раза в год	Педагог дополнительного образования
		Индивидуальные беседы	Повышение социально психологической и педагогической компетенции родителей.		В течении года	
3.	Предметно-эстетическая среда	Оформление кабинета	Объединение детей, раскрыть их творческие способности		В течении года	Педагог дополнительного образования

Список литературы

Нормативные основания в разработке образовательной программы

Программа разработана на основе:

- приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- в соответствии с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», направленным письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 18.11.2015г.;
- с учётом приоритетных направлений НОИ «Наша новая школа»;
- основных положений Концепции развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС) (утв. приказом №393 Минобрнауки от 06.10.2009 г.);
- ключевых положений Концепции преподавания предметной области «Искусство» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года»);
- идей Концепции поли художественного развития школьников (профессор Б.П. Юсов, НИИ художественного воспитания АПК и ПРО);
- с учётом требований Федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования к результатам освоения основной образовательной программы (предметная область «Искусство») (утв. Министерство образования и науки РФ);
- в основе программы лежат рекомендации МБУДО ЦВР «Галактика» по проектируемым программам из опыта коллег и педагогов дополнительного образования Мазепа О.Е., Вальщикова М.В., Рожихина О.В.;
- на основе требований Министерства образования Новосибирской области (приказ №3260 от 24 декабря 2019 года «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы);
- с учетом требований современной методики преподавания хореографии, достижений общей и танцевальной педагогики.

Литература, использованная при составлении программы

1. Александрова Н.А., В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г.
2. Барышникова Т.Б. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «Люкси», «Респекс», 1996- 256 с.
3. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
4. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. - М.: МГПИ, 2008. - 222 с.
5. Базарова Н. Азбука классического танца - М.: Искусство, 1983
6. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2. Челябинск. 2012
7. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7лет - Санкт-Петербург, 2015. -196с.
8. Буренина А. И. Коммуникативные танцы-игры для детей: Учеб. пособие. — СПб.: Издательство «Музыкальная палитра», 2007. — 56с.
9. Бореев Ю.Б. Эстетика в 2-х т. – Смоленск: 5-е изд., Русич, 2006.
9. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
10. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья// До13. Дронов А.А.

Профилактика и коррекция плоскостопия // Начальная школа. - 2005. - № 12 – С. 55.

11. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000г. - 624с.

Список литературы для педагогов

1. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях // Начальная школа. – 2006. - № 4. - С. 68.
2. Киенко О. - Танцуюем - играя. Методика игрового танца для дошкольников - ч.1,ч 2.- 2013.
3. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.
4. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 1999.
5. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии учебное пособие: Изд.: Лань, 2017 – 184с.
6. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006. - № 6. - С. 56.
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», в помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям, Изд. «Академия развития», 2004 год.
8. Наборщикова С. «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им. Чайковского, 2010г.
9. Стюарт Отис. «Рудольф Нуриев. Вечное движение». Смоленск: «Русич», 2001. 3. Франк С.Л. Духовные основы общества. Смысл жизни. Свет во тьме. – М., 2008.
10. Фомин А.С. Танец в системе воспитания и образования: в 4 т.: учебное пособие. Т.1: Природа, теория и функции танца/ А.С. Фомин; науч. Ред. О.В. Ендронов; Новосиб. Гос. Пед. Ун-т – Новосибирск: Новосиб. Полиграфкомбинат, 2005 – 624 с.
11. Шарова Н.И. Детский танец – Санкт – Петербург: Лань: Планета музыки, 2011. 64с, 2010.
12. Филирева Ж., Рябчиков А., Загрядская О. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста: Уч.-мет. Пособие.- Лань– 2017.

Интернет-ресурсы для педагога

1. <http://www.perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya-khoreografa/413-knigi-po-detskim-tantsam-i-khoreografii.html?limit=6&start=18> (детский портал)
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1> (хореография)
3. <http://www.musical-sad.ru/forum/10-67-1> (образовательный портал)
4. <http://www.bestreferat.ru/referat-388596.html> (развитие чувства ритма у дошкольников)
5. <http://www.razym.ru/83628-khoreografiya-dlya-samix-malenkih.html> (Л. Н. Барабаш - Хореография для самих маленьких)
6. <https://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (книги по хореографии)
7. <https://secret-terpsihor.com.ua/>

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Санкт Петербург: «Респекс», «Люкси», 1996 г.
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980г.
3. Дешкова И., Балет. Иллюстрированная энциклопедия. М., «Конец века», 1995. 4. Климов А. А. «Основы русского народного танца» М., 1994 г.
4. Люси Смит. Танцы. Начальный курс. М. Астрель, АСТ, 2001 г.
5. Никитин В. Ю. «Джаз-танец. Начало обучения» - М. ВЦХТ 1998г.

Диагностика уровня базовых знаний и умений

Группа _____ ступени _____ года обучения (20_ - 20_ учебный год)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Показатели уровня обученности												Показатели уровня воспитанности								Инди- ви- дуаль- ный средн ий балл		
		Постановка корпуса		Эластичность мышц		Точность исполнения		Координация движений		Ритмичность		Танцевальная импровизация		Дисциплини- рованность		Активность		Аккуратность		Способность работать в коллективе				
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к		н	к
1																								
2																								
3																								
4																								
5																							
Средний бал по показателю																								

Диагностика развития обучающихся

Группа _____ ступени _____ года обучения (20_ - 20_ учебный год)

№ п/ п	Фамилия, имя ребенка	Начало года				Середина года				Конец года			
		М	Б	П	Т	М	Б	П	Т	М	Б	П	Т
1													
2													
3													
4													
5												
Количество детей на каждом уровне развития													

Уровни развития
М – минимальный
Б – базовый
П – повышенный
Т - творческий

Календарный учебный график

1 год обучения

Группа № _____

Всего _____ часов

№	Дата	Тема			Часы	Форма контроля результатов, аттестации (промежуточной или итоговой)
		Теория	Практика	Всего		
1	Заполняется педагогом в соответствии с расписанием занятий в течение года*	Копируется из УТП основной программы	1	-	1	Беседа Наблюдение Тест и т.п. (взять из программы)
2						
3						
4						
...						

Педагог дополнительного образования _____ ФИО

*Графа заполняется педагогом собственноручно в течение учебного года шариковой ручкой с синей пастой

Примечание: итоговое количество часов просчитывается с учетом нерабочих и праздничных дней в конкретном учебном году

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

(текст анкеты, разработанной М.А. Смирновой)

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?
 - а) хорошее
 - б) нормальное
 - в) плохое
2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?
 - а) раз в месяц
 - б) раз в полгода
 - в) раз в год
 - г) в этом нет необходимости
3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
 - а) постоянно
 - б) часто
 - в) очень редко
 - г) не занимаюсь
4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
 - а) постоянно
 - б) часто
 - в) очень редко
 - г) не занимается
5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?
 - а) считаю недопустимым
 - б) возможно умеренное употребление во время праздников
 - в) это недопустимо в присутствии ребёнка
 - г) не считаю это проблемой
6. Как Вы относитесь к курению?
 - а) это вредная привычка
 - б) это недопустимо в присутствии ребёнка
 - в) не считаю это проблемой
7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?
 - а) да
 - б) отчасти
 - в) нет
 - г) затрудняюсь ответить
8. Считаете ли Вы питание своего ребенка рациональным?
 - а) да
 - б) отчасти
 - в) нет
 - г) затрудняюсь ответить
9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?
 - а) на море
 - б) дома
 - в) в санатории
 - г) в деревне
 - д) другое
10. Как Ваши дети проводят досуг?
 - а) у бабушки
 - б) гуляют во дворе
 - в) смотрят телевизор

г) с друзьями

12. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

13. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы с

г) в школе

14. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) да

б) затрудняюсь ответить

15. Если прививаете, то, каким образом?

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

Игры на взаимодействие в коллективе

1. Поздоровайтесь

(Слова М.А Давыдовой с дополнением О.Л. Киенко)

Все движения выполняются по тексту песенки

1-й куплет

Мы ведем круг, круг *(Дети выстраиваются в два круга, внешний и внутренний с равным количеством человек. Идут по кругу в противоположные стороны)*

Каблуками тук, тук *(Останавливаются, делают притопы ногами)*

Покружились, покружились *(Кружатся на месте)*

А потом остановились *(Останавливаются, лицом к лицу с парой из противоположного круга)*

Вот и поздоровались

Здравствуйте... *(Кланяются своей паре)*

Проигрыш *(Здороваются правой ручкой, затем левой)*

2-й куплет

Мы по кругу топ-топ *(Идут по кругу в противоположные стороны, выполняя притопы)*

И в ладошки хлоп-хлоп *(Останавливаются, хлопают в ладоши)*

Покружились, покружились *(Кружатся на месте)*

А потом остановились *(Останавливаются, лицом к лицу с парой из противоположного круга)*

Вот и поздоровались

Здравствуйте... *(Кланяются своей паре)*

Проигрыш *(Здороваются правой ручкой, затем левой)*

3-й куплет

Мы ведем круг, круг *(Дети выстраиваются в два круга, внешний и внутренний с равным количеством человек. Идут по кругу в противоположные стороны)*

Каблуками тук, тук *(Останавливаются, делают притопы ногами)*

Покружились, покружились *(Кружатся на месте)*

А потом остановились *(Останавливаются, лицом к лицу с парой из противоположного круга)*

Вот и поздоровались

Здравствуйте... *(Кланяются своей паре)*

Проигрыш *(Здороваются правой ручкой, затем левой)*

2. Здравствуй, говори

(Слова С.Коротаевой)

1-й куплет

Зашагали ножки весело по кругу

Приведут нас ножки по дорожке к другу *(Дети парами движутся по кругу)*

Раз, два, три *(Дети внутреннего круга останавливаются, поворачиваясь спинкой в круг, дети внешнего круга, продолжают движение по кругу к следующему партнеру из внутреннего круга)*

Здравствуй, говори *(Здороваются с новым партнером, пожимая ручку)*

Раз, два, три *(Дети внутреннего круга выполняют шаги на месте, дети внешнего круга, продолжают движение по кругу к следующему партнеру из внутреннего круга)*

Руку мне пожми *(Здороваются с новым партнером, пожимая ручку)*

2-й куплет

Побежали ножки весело по кругу

Приведут нас ножки по дорожке к другу *(Дети парами бегут по кругу)*

Раз, два, три *(Дети внутреннего круга останавливаются, поворачиваясь спинкой в круг, дети внешнего круга, продолжают движение по кругу к следующему партнеру из внутреннего круга)*

Головкой поклонись (*Кивают головой новому партнеру*)
Раз, два, три (*Дети внутреннего круга выполняют шаги на месте, дети внешнего круга, продолжают движение по кругу к следующему партнеру из внутреннего круга*)
Мило улыбнись (*Улыбаются друг другу*)

3-й куплет

Поскакали ножки весело по кругу
Приведут нас ножки по дорожке к другу (*Дети, парами выполняя подскоки по кругу*)
Раз, два, три (*Дети внутреннего круга останавливаются, поворачиваясь спинкой в круг, дети внешнего круга, продолжают движение по кругу к следующему партнеру из внутреннего круга*)
Хлопай веселей (*Три раза хлопают в ладоши партнера*)
Раз, два, три (*Дети внутреннего круга выполняют шаги на месте, дети внешнего круга, продолжают движение по кругу к следующему партнеру из внутреннего круга*)
Обнимись скорей (*Обнимают нового партнера*)

3.Мы идем по кругу

(Слова неизвестного автора с дополнением О.Л. Киенко)

1-й куплет

Мы идем по кругу. Посмотри
И шагаем дружно: раз, два, три (*Дети маршируют по кругу*)
Мы скачем по дорожке
Меняем часто ножки.
Поскакали, поскакали (*Дети выполняют подскоки по кругу*)
А потом, как аист, встали
И, молчок..... (*Пауза – дети стоят как «аисты»*)

2-й куплет

Мы бежим по кругу. Посмотри
Бежим мы друг за дружкой: раз, два, три (*Дети бегут по кругу*)
Мы скачем по дорожке
Меняем часто ножки.
Поскакали, поскакали (*Дети выполняют подскоки по кругу*)
А потом, как зайки, встали
И, молчок..... (*Пауза – дети стали как «зайчики»*)

3-й куплет

Мы топаем по кругу. Посмотри
Ах, ножки топотушки: раз, два, три (*Дети выполняют топотушки по кругу*)
Мы скачем по дорожке
Меняем часто ножки.
Поскакали, поскакали (*Дети выполняют подскоки по кругу*)
А потом, как мишки, встали
И, молчок..... (*Пауза – дети стали как «мишки»*)

4.Ладушки – ладошки

1-й куплет

Мыли мылом ушки
Мыли мылом ушки (*Имитируем мытье ушек*)
Вот какие ладушки
Ладушки - ладошки
(*Хлопки в паре*)

2-й куплет

Наварили кашки
Помешали ложкой (*Правой рукой, имитируем «помешивание кашки»*)
Вот какие ладушки
Ладушки – ладошки (*Хлопки в паре*)

3-й куплет

Курочке пеструшке
Покрошили крошки (*Двумя ручками впереди себя, выполняем движение, как будто крошим крошки*)
Вот какие ладушки
Ладушки – ладошки (*Хлопки в паре*)

4-й куплет

Пожалели птичку (*Имитируем, как будто гладим птичку*)
Погрозили кошке (*Грозим пальчиком*)
Вот какие ладушки
Ладушки – ладошки (*Хлопки в паре*)

5-й куплет

Строили ладошки
Домик для матрешки (*Ударяем кулачками перед собой*)
Вот какие ладушки
Ладушки – ладошки (*Хлопки в паре*)

6-й куплет

Хлопали ладошки
Ах, какие крошки
Вот какие ладушки
Ладушки – ладошки (*Хлопки в паре*)

5. Дружный танец

(Слова неизвестного автора с дополнением О.Л. Киенко)

1-й куплет

Встанем друг напротив дружки
Встанем в пары и потом
Обойдем-ка мы друг дружку
Мелким маленьким шажком (*Обходим на носочках друг друга по принципу «До-за-до»*)

2-й куплет

Мы присядем и привстанем
Повторим еще разок (*Дети выполняют пружинку*)
Ножку ставим мы на пятку (*Выносим поочередно правую, а затем левую ножку на пятку*)
А потом – и на носок (*Выносим поочередно правую, а затем левую ножку на носок*)

3-й куплет

Мы попрыгаем все вместе
Мы не станем здесь скучать (*Взявшись за руки, дети прыгают на носочках в паре*)
И покружимся на месте
Будем танец танцевать (*Дети рассоединяют руки и кружатся вокруг себя на носочках*)

4-й куплет

Вот мы топнем одной ножкой
Топ-топ –топ, топ-топ –топ, (*Топают правой ножкой*)
А теперь другою ножкой
Топ-топ –топ, топ-топ – топ. (*Топают левой ножкой*)

5-й куплет

А теперь пойдем в центр круга

Будем хлопать веселей *(Дети встают в один круг, берутся за руки и идут в круг)*

И бегом на свое место

По-ско-рей... *(Дети возвращаются на свои места)*

6. Вальс друзей

(Слова С.Коротаевой, с дополнением О.Л. Киенко)

Дети стоят по кругу, мальчики во внутреннем круге, девочки во внешнем. Руки партнеров разведены в стороны и соединены в положение «лодочка»

1-й куплет

Потанцуй со мною

Тихо покружись *(Дети кружатся в паре на месте)*

Потанцуй со мною

и остановись. *(Дети останавливаются и покачиваются со стороны в сторону)*

Припев

Шаг назад *(Дети опускают руки и делают шаг назад)*

И шаг вперед *(Шаг вперед)*

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп *(4 хлопка перед собой)*

Притоп *(Притоп правой ногой)*

Шаг назад *(Дети опускают руки и делают шаг назад)*

И шаг вперед *(Шаг вперед)*

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп *(4 хлопка перед собой)*

Притоп *(Притоп правой ногой)*

Проигрыш *(Дети соединяют правые руки, делая «окошечко». Выполняют шаг друг другу навстречу – плие, шаг назад друг от друга – плие. Затем девочки перебегают к следующему партнеру вправо – против часовой стрелки, мальчики перебегают влево – по часовой стрелке к новой партнерше.) Дальше танец повторяется сначала, с новыми партнерами.*

7. Башмачки

Дети стоят в кругу, взявшись за руки.

1-й куплет

В хоровод мы только встали

Ноги сами в пляс пошли.

Ах, как весело плясали

Башмачки нам помогли. *(Дети идут по кругу держась за руки, затем останавливаются)*

Припев

Башмачки, башмачки *(Выносим правую ножку в сторону на каблучок, затем левую ножку в сторону на каблучок. Руки при этом раскрываем в сторону)*

Вот такие башмачки. *(Бег на месте, вокруг себя, высоко подымая ножки)*

Башмачки, башмачки *(Выносим правую ножку в сторону на каблучок, затем левую ножку в сторону на каблучок. Руки при этом раскрываем в сторону)*

Вот такие башмачки. *(Бег на месте, вокруг себя, высоко подымая ножки)*

Проигрыш *(Дети берутся за руки и идут в круг – 3 шага, притоп. Затем отходят назад – 3 шага притоп. И покружились на носочках вокруг себя)*

2-й куплет

А потом играли в прятки

И в отважных казаков *(Присесть и ручками закрыть лицо – спрятались, вырасти с плие, ручки*

отвести в стороны. Вновь присесть – спрятаться и отвести руки в другую сторону вырастая с плие)

Там и здесь мелькали пятки

Наших бойких башмаков *(Шагаем на месте, высоко подымая ножки)*

Припев

Башмачки, башмачки

Вот такие башмачки.

Башмачки, башмачки

Вот такие башмачки. *(Повтор движений припева – как указано выше)*

Проигрыш *(Повтор движений проигрыша, как указано выше)*

3-й куплет

И скакать и прыгать рады

И проворны и легки. *(Дети берутся за руки и выполняют легкие прыжки на двух ногах)*

Как вам нравятся ребята

Озорные башмачки *(Прыжки на двух ножках по шестой позиции, с захлестом)*

Припев

Башмачки, башмачки

Вот такие башмачки.

Башмачки, башмачки

Вот такие башмачки. *(Повтор движений припева – как указано выше)*

Проигрыш *(Повтор движений проигрыша, как указано выше)*

Упражнения дыхательной гимнастики

«Потягуши»

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.

На счет 1 – руки вверх, вдох.

2 – руки опустить, выдох.

«Воздушный шарик»

Малыш ложится на спину, руки на животе.

На вдохе медленно надувает живот-шарик.

На выдохе – животик-шарик медленно сдувает.

«Обнимашки»

Исходное положение: стоя, руки перед собой.

На счет 1 – руки в стороны, вдох.

2 – ребенок обхватывает руками свои плечи, выдох.

«Пузырики»

Ребенок делает глубокий вдох через нос.

Надувает «щёчки-пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот.

«Регулировщик»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р».

«Бегемотик»

Выполнять упражнение можно как лежа, так и сидя.

Кладем руку ребенка на диафрагму, дыхание происходит через нос, дайте малышу последить, как его ладошка, то поднимается, то опускается, а сами приговаривайте стишок (в зависимости от исходного положения):

Сели (легли) бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

«Волна»

Ребенок ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе.

Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола.

Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом малыш произносит: «Вни-и-и-з».

«Башенные Часы»

Малыш становится, слегка расставив ноги в стороны, руки опущены.

Теперь пришло время часам заработать: произносим «тик-так, тик-так» и машем руками вперед назад.

«Насосик»

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

«Говорилка»

Вы задаете вопросы, ребенок отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу

«Водолаз»

Малыш должен представить, что он спускается под воду на море.

Делается глубокий вдох, дыхание задерживается так долго, насколько это возможно.

«Самолет»

Рассказывайте стихотворение, а ребенок пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жужу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жужу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

«Великан и карлик»

Ребенок садится на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне.

Руки положить на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу.

Набираем полную грудь воздуха, плечи расправляем, голову гордо поднимаем вверх, на выдохе опускаем вниз и прижимаем головой к ступням.

«Ворона»

Ребенок стоит, руки вдоль тела.

С вдохом широко разводим в стороны руки-крылья, а на выдохе громко каркаем, стараемся, чтобы звук «р» длился, как можно дольше.

«Паровозик»

Ребенок изображает паровоз.

Для этого, он идет, делая попеременные движения руками, при этом приговаривая: «Чух-чух-чух». Затем останавливается и произносит: «Ту-ту-тууу».

«Мышка и мишка»

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

«Вырасту большим»

Ребенок стоит прямо, соединив ноги вместе.

Руки поднимет в стороны и вверх.

Вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться.

Выдох – руки вниз, опуститься на ступню, при этом произнося: «У-х-х-х».

«Хомячок»

Надуваем щеки побольше, а теперь делаем несколько шагов по комнате.

Хлопаем по щекам ладошками, и они с веселым хлопком сдуваются.

«Летят мячи»

Встаем прямо, руки с мячом перед грудью.

Бросить мяч от груди вперед.

Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

«Веселая пчелка»

На выдохе произносим "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

«Ракета»

Делаем глубокий вдох через нос, руки медленно поднимаем через стороны вверх, ладони сводим вместе, плотно прижав друг к другу, поднимаем на носки, тянемся вверх, задержав дыхание. (Кроме того можно на выдохе произносить звук О или У)

«Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево поспищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

«Шагом марш!»

Ребенок встает прямо, гимнастическая палка в руках.

Ходит, высоко поднимая колени.

На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох.

Выдыхая, произнести «ти-ш-ш-ше».

«Геометрические фигуры»

Медленный глубокий вдох через нос. Руки вытянуты вперед (ладонями вперед). Задержать дыхание.

Медленно выдохнуть со звуком О, руки при этом в такт выдоху рисуют круги. Задержать дыхание.

Снова глубокий медленный вдох. Задержка дыхания.

Медленно выдохнуть со звуком А, руки при этом рисуют в воздухе треугольники.

«Пчелка»

Ребенок садится прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

«Роза и одуванчик»

Ребенок стоит прямо.

Глубокий вдох носом – «нюхает розу», выдох – максимально выпуская воздух, «дует на одуванчик».

«В лесу»

Представим, что мы заблудились в густом лесу.

Сделав вдох, на выдохе произносим "ау".

Изменим интонацию и громкость и поворачиваемся то влево, то вправо.

«На турнике»

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой.

Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад за голову - долгий

выдох.

Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

«Каша кипит»

Ребенок садится, одна рука на животе, другая - на груди.

При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох.

Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

«Косим траву»

Предложите ребенку «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Вы читаете стишок, а он, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

«Лягушонок»

Ноги ставим вместе.

Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед.

Приземлившись, "квакните".

«Петух»

Ребенок встает прямо, ноги врозь, руки опустив.

Руки поднять в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам.

Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

«Ворона»

Стоим, опустив руки и слегка расставив ноги.

Вдох – руки широко разводятся в стороны (крылья), выдох – медленно опускаются руки, ребенок произносит: «Каррррр».

«Трубач»

Ребенок садится, кисти рук слаживает в трубочку и поднимает почти вверх.

Медленно выдыхая, громко произносит «п-ф-ф».

«Курочка»

Садимся на стул, опустив руки.

Быстрый вдох – руки поднимаются ладонями вверх к подмышкам (крылышки).

Выдох – руки опускаются, поворачивая ладони вниз.

«Лыжник»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1, 5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

«Аист»

Ребенок стоит прямо, разведя руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, выносит вперед.

Фиксируем положение на несколько секунд. Держим равновесие.

На выдохе опустив ногу и руки, малыш тихо произносит "ш-ш-ш-ш".

«Маятник»

Встаем прямо, ноги на ширине плеч, палку держим за головой ближе к плечам.

Наклоняем туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносим «т-у-у-у-х-х».

«Дровосек»

Ребенок встает прямо, ноги чуть шире плеч.

На вдохе слаживает руки топориком и поднимает их вверх.

Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опускает вниз, корпус наклоняет, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. И произносит "бах".

«Сердитый ежик»

Встаем, ноги на ширине плеч.

Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Ребенок наклоняется как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватывает руками грудь, голову опускает, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик

«Гуси летят»

Медленная ходьба в течение 1–3 мин.

Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».

«Мельница»

Встаем: ноги вместе, руки вверх.

Медленно вращаем прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р".

Когда движения ускоряются, звуки становятся громче.

«Семафор»

Можно выполнять и стоя и сидя, спина прямо.

Поднимаем руки в стороны - вдох, медленно опускаем вниз - длительный выдох, произносим «с-с-с-с-с».

«Конькобежец»

Ставим ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед.

Подражая движениям конькобежца, сгибаем то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р".