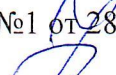



ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
Муниципальное нетиповое автономное общеобразовательное учреждение культуры  
«Гимназия «Арт-Этюд»

ПРИНЯТО

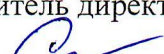
Педагогическим советом Гимназии  
Протокол №1 от 28.08. 2025  
Секретарь  Ускова Е.М.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МНАОУК «Гимназия «Арт-Этюд»  
Приказ № 117-уч/3 от 29.08.2025

  
Семенова А.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
 Сысоева А.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В  
ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»  
срок освоения программы 8 лет

Предметная область  
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

Екатеринбург, 2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематическое планирование
3. Содержание учебного предмета
4. Требования к уровню подготовки учащихся
5. Формы и методы контроля
6. Система оценок
7. Методическое обеспечение образовательного процесса
8. Список литературы

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе**

Программа учебного предмета «Игровой стретчинг» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Учебный предмет «Игровой стретчинг» относится к вариативной части учебного плана и направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся и приобретение основ танца. Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся на хореографическом отделении.

Детский игровой стретчинг создаёт фундамент для познания пластической природы танца, своеобразной и сложной техники этого искусства. Учебный предмет «Игровой стретчинг» направлен на развитие физических данных учащихся, развитие двигательного аппарата, на достижение определённого технического навыка. Посредством игрового стретчинга развивается чувство ритма, умение передачи настроения и характера музыки через пластику и движение.

Освоение учебного предмета «Игровой стретчинг» способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, раскрытию индивидуальности. Игры, этюды, творческие задания, наполненные образным рядом упражнения, направлены на эмоциональную выразительность ребёнка, развитие его образного мышления, хореографической памяти и воображения.

Первая ступень в познании хореографии должна быть игрой и танцем одновременно. Игра представляет естественную деятельность, приносящую детям радость, яркие и открытые эмоции. Учащиеся легко осваивают конкретный материал через игру и образное восприятие.

Содержание учебного предмета «Игровой стретчинг» тесно связано с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров».

## **2. Новизна и педагогическая целесообразность программы**

Авторская программа по учебному предмету «Игровой стретчинг» обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, его гармонично-духовного и физического развития. Она создаёт фундамент познания пластической природы танца, а также своеобразной и сложной техники всего хореографического искусства, ведь именно в дошкольном и младшем школьном возрасте закладываются основы двигательной культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической двигательной активности.

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: ребенок учится сам создавать пластический образ.

Занятия «Игровым стретчингом» приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус, учат детей слушать, воспринимать, оценивать музыку, развивают любовь к ней, готовят будущих чутких слушателей и зрителей, ценителей искусства.

«Игровой стретчинг» несет и оздоровительную функцию, занятия развивают детей физически, укрепляют их здоровье, правильно развивают костно-мышечный аппарат, помогают избавиться от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру, хорошо снимают напряжение, активизируют

внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают трудовой и жизненный тонус ребенка.

### **3. Срок реализации программы**

При реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» со сроком обучения 8 лет срок реализации учебного предмета «Игровой стретчинг» составляет 2 года (1-2 классы).

### **4. Объем учебного времени**

Аудиторные занятия ведутся в 1 классе 32 учебных недели, во 2 классе 33 учебных недели по 1 часу недельной нагрузки.

### **5. Цели и задачи программы**

#### **Цели:**

- создание условий, способствующих выявлению, раскрытию и развитию природного и творческого потенциала ребенка на основе интересов, способностей и дарований;
- создание условий для воспитания и развития у обучающихся личностных качеств, необходимых для занятий хореографией;
- приобщение ребёнка к искусству, к социальным и культурным ценностям, к музыкальной и танцевальной культуре через музыкально-хореографическое творчество;
- практическое усвоение музыкальных знаний и возможностей тела в игровой и танцевальной практике;
- удовлетворение потребности детей в эмоциональном и двигательном самовыражении;

В соответствии с целью определены следующие *задачи*:

*задачи обучения направлены на:*

- формирование первоначальных профессиональных навыков (осанка, выворотность ног, натянутость стопы, мягкость рук, постановка корпуса);
- развитие суставно-мышечного аппарата, выработку пластичности;
- формирование приемов передачи художественного образа языком танца;
- формирование потребности в двигательной активности;
- формирование устойчивого интереса учащихся к танцу;
- сохранение и укрепление здоровья детей;

*задачи воспитания направлены на:*

- формирование навыков общения, сопереживания, доброжелательности, взаимоуважения;
- развитие у учащихся предельной собранности, внимания, дисциплины, самодисциплины, силы воли, требовательного отношения к себе, работоспособности и самоотдачи;
- становление важнейших качеств личности – трудолюбия, стремления к самосовершенствованию, чувства ответственности, взаимопомощи;
- успешную социализацию детей;

*задачи развития направлены на:*

- формирование эмоциональной раскрепощённости и отзывчивости;
- восприятие учебного материала, развитие внимания, памяти, навыков ориентировки в пространстве;
- развитие воображения, хореографического мышления, творческой интуиции, артистизма, музыкального восприятия.

### **6. Формы и методы обучения**

Ведущими методами обучения являются:

1. Практические:
  - тренировочные упражнения (танцевальные, спортивные, элементы балетной гимнастики);
  - танцевальные игры, композиции развивающие этюды, творческие задания.

2. Словесные:

- объяснение методики исполнения движения;

3. Наглядные:

- наглядный показ формируемых навыков.

**Формы обучения:**

- коллективные мелкогрупповые занятия;
- индивидуально - групповые: отдельное обучение мальчиков и девочек или одной группы, где воздействие идет от группы к личности и, наоборот, от личности к группе;

**Формы занятий:**

- урок;
- консультации;
- репетиции и показательные выступления;
- посещение открытых уроков и экзаменов учащихся средних и старших классов;
- посещение балетных спектаклей, концертных программ и абонементов ведущих детских и профессиональных коллективов, театральных премьер с последующим разбором;

Приоритетными педагогическими **принципами** являются:

- принцип создания благоприятной, доброжелательной атмосферы способствующей эмоциональному развитию, комфорту;
- принцип комплексного подхода к решению педагогических задач, предполагающий использование различных методов, приёмов и средств воздействия для решения той или иной задачи, что способствует лучшему развитию детей с разным уровнем восприятия;
- принцип последовательности, в постановке учебных задач предполагающий усложнение поставленных задач по всем разделам;
- принцип систематичности и регулярности занятий, обеспечивающий постепенность в развитии природных данных и способностей учащихся;
- принцип строгой последовательности в овладении танцевальной лексикой и техническими приемами танца;
- принцип доступности в овладении техническими приемами;
- принцип положительной оценки деятельности детей, способствующий более высокой активности, формированию положительных эмоций, хорошему настроению и желанию продолжения обучения;
- принцип синтеза литературного, музыкального, пластического и танцевального материала способствующий гармоничному развитию детей, полному усвоению учебного содержания, позволяющий переключать детей с одного вида музыкально-двигательной деятельности на другой.
- принцип активного творческого взаимодействия детей, родителей и преподавателя, где родители выступают в качестве равноправных участников образовательного процесса.

## **7. Материально-технические требования к условиям реализации учебного предмета**

Материально - технические условия соответствуют санитарным и противопожарным нормам. Для реализации учебного предмета «Игровой стрейчинг» необходимо:

- балетный класс с напольным покрытием (деревянный пол или специализированное пластиковое покрытие), со станками и зеркалами, а также:

1. фортепиано;
2. нотный материал;
3. музыкальный центр;
4. аудиозаписи и видеозаписи классических и современных композиторов, образцов классического наследия, балетных спектаклей современных хореографов в исполнении профессиональных балетных трупп и ведущих танцовщиков;
5. наглядные пособия (картины, фотографии, иллюстрации с изображением танцев, костюмов);
6. репетиционная форма
7. форма для сдачи контрольных уроков и экзаменов;
8. костюмы сценические;
9. концертные фонограммы.

#### **8. Обоснование структуры программы**

Программа содержит необходимые для организации занятий параметры:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- годовые требования по классам;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающегося;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса
- список литературы

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	Год обучения	
		1	2
1.	«Азбука танца»	в течение года	в течение года
2.	«Игропластика»	по плану занятий	по плану занятий
3.	«Игроритмика»	в течение года	в течение года
4.	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий	по плану занятий
5.	«Игротанцы»	в течение года	в течение года
6.	Творческие задания	в течение года	в течение года
	ВСЕГО ЧАСОВ	32	33

### 1-2 КЛАССЫ

№п/п	Наименование раздела	Вид учебного занятия	Всего	Аудиторная работа	
				Теория	Практика
1.	Вводное занятие: Основные эстетические и художественные принципы танца». Особенность предмета «Игровой стрейчинг». Усвоение танцевальной азбуки. Игровые задания; игры на внимание.	урок	1	0,2	0,8
2.	Усвоение танцевальной азбуки. Постановка корпуса, ног, рук и головы (основы равновесия, апломба). Освоение танцевальной терминологии. Par terre: разогрев, растяжка, силовые упражнения Укрепление общефизического состояния - подвижные игры.	урок	1	0,2	0,8
3.	«Азбука танца» Развитие двигательных функций: выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка. Понятие «Игра». Основные виды игр.	урок	1	0,2	0,8
4.	Основные понятия анатомии движения. Освоение танцевальной терминологии.	урок	1	0,2	0,8

	Игра «Картина»				
5.	«Азбука танца» Комплекс шагов и прыжков на месте. «Азбука танца» Основные танцевальные шаги и движения	урок	1	0,2	0,8
6.	«Азбука танца» Упражнения для рук (на контрасте малой амплитуды: резкие - мягкие; короткие – длинные). Основные правила безопасности при выполнении физических упражнений. Игра «Чья команда длиннее?» (шпагаты);	урок	1	0,2	0,8
7.	«Азбука танца» Танцевальные шаги и основные ходы. Шаги с одновременной работой рук; Корпуса; Головы; В различных сочетаниях движений. Использование полученных знаний, умений и навыков в композиционных этюдах	урок	1	0,2	0,8
8.	«Азбука танца». Упражнения и движения по кругу: Бег. Бег с захлестом голени назад. Выбросом ног вперед Высоко поднятыми коленями. Исполняются с ускорением, замедлением, остановками Различными положениями и движениями рук «Музыкально-подвижные игры»: Приём «Этюдная композиция»	урок	1	0,2	0,8
9.	«Азбука танца» Упражнения и движения с продвижением: галоп исполняется по кругу, по прямой линии по одному, в парах. в сочетании притопами хлопками, различными положениями и движениями рук. Игра «Живая цепочка» (танцевальные позы и движения).	урок	1	0,2	0,8
10.	«Азбука танца» <i>Перестроения:</i> Линия. Колонка. Круг – сбежались в кучку и из нее сделали круг (чем отличается круг от колонки), движение по диагонали. «Творческие задания»	урок	1	0,2	0,8



	Танцевальные импровизации (животные, герои сказок, танцевальные жанры, народности)				
11.	«Азбука танца» Прыжки: в различных вариациях темпах, на месте с продвижением. «Игропластика» <i>Лёжа на спине:</i> Всё на «4» счёта Попеременное поднимание ног Разница 45 и 90 градусов Ноги вытянутые и сгибать их к себе Уголок с сокращённой стопой Полумостик Согнуть ноги в упор и поднимать бёдра «Творческие задания»	урок	1	0,2	0,8
12.	Овладение первоначальными навыками координации движений, работа над согласованностью всех частей тела в пространстве и во времени	урок	1	0,2	0,8
13.	«Азбука танца» Наклоны корпуса (вперед и в стороны) Упор присев и потом звезда ноги вытянуть назад, упор присев и вытянуться вверх Наклоны головы Упражнения для кистей рук – руки вытянутые и только кисть сначала поднять к себе, затем (сбросить) опустить вниз «Игропластика» 1.Ящерица с игровым моментом (эмоции) 2.Строим лодку 3.Лягушка 4.В позе «сфинкс» - попеременное сгибание и разгибание ног в коленях (подготовка сначала резко одну ногу согнуть открыть, затем другую так же)	урок	1	0,2	0,8
14.	«Азбука танца» Бег колени вперед Бег захлест На лыжах ездили – скользящие шаги «Мышки» - быстрые перескоки с ноги на ногу Ходили «цаплями» нога через devlope Ударные переступания с остановками	урок	1	0,2	0,8
15.	«Игропластика» Поочередное поднимание ног сидя (сначала на «4» счёта и с убыстрением темпа, марш)	урок	1	0,2	0,8

	Уголок с вытянутой стопой и с сокращенной - сначала руки на полу затем в стороны (не менее 16 раз к концу года) «Горка» сначала просто, затем с подниманием ног поочередно Упражнение на укрепление рук (отжимание)				
16.	«Игропластика» Корзинка с вытянутой стопой и с сокращённой Лодка плавающая (раскачивать) Ящерица – простая и с согнутыми ногами в коленях Выворотная лягушка Стоя на одном колене, а вторая нога вытянута в стороне поднимать ее (боковые мышцы) Поднимание ног и рук не менее 16 раз	урок	1	0,2	0,8
17.	«Азбука танца» <i>Руки:</i> - у стены и на полу поднимать и опускать руки - открытое и закрытое положение рук (ладонь вверх и вниз) – проходящее движение вниз и впереди остановка - одна рука впереди, а другая в стороне - одна наверху, а другая внизу - круговые движения вперед и назад - 2 руки наверх и назад за голову - руки резко в стороны и назад рывком и наоборот (arabesque) - зарядка - захват локтевой - наклоны с замком в руках - замок верхний и нижний - для кисти flex (темп по «8» и по «16»)	урок	1	0,2	0,8
18.	Перестроения Диагональ (через «4» и через «8» вступать) Умение распределить пространство Шаги по колонкам и проходить назад в промежутки Шаги по квадрату Комбинации на перестроение «Игропластика» Passe – резко по ноге (выворотно и невыворотно) – сидя и лежа Работа с сокращенным и вытянутым подъемом Флажок – выворотно и невыворотно Devlope – выворотно и невыворотно	урок	1	0,2	0,8

	(сидя и лежа на спине, руки наверху или в стороне Круговые движения рук, броски с точкой наверх и без точки на «2»счета Цифры рисовать ногами сначала одной ногой, а в конце года двумя «Черепашка» и Чемоданчик» открыть и закрыть				
19.	«Игропластика» Складка на «2», на «4», и по «8» с паузой – пружинка Захват ноги лежа и сидя с вытянутой стопой и с сокращенной	урок	1	0,2	0,8
20.	«Игропластика» Корзинка Лягушка «Ящерица» на руках (отжаться и прогнуться) Бабочка на животе Лежа на животе «8»счетов ноги по II позиции вытянуты, поочередное сгибание ног к груди. В «лодочке» поднимать только руки назад, затем с ногами держать «12» счетов ,а «4» счета отдыхать Руки в замок назад отдельно и вместе с корпусом - поднимание рук и ног (противоположных), лёжа на спине, и на животе	урок	1	0,2	0,8
21.	Прыжки в координации по II и по IV позиции и вместе с руками Бег тройной Двойные подскоки с руками Па шассе – вперед и в сторону Шаг прыжок с прямыми ногами на 2 Прыжок с двух ног на одну в сторону Выстукивания ритмические (по «8» и по «4») «Игротанцы» Танцевальные этюды на выученном материале	урок	1	0,2	0,8
22.	«Игропластика» На коленях Подъем и броски прямых ног и в кольцо На локтях стойка параллельно полу по VI позиции и прыжком раскрыть ноги во II позицию «Дощечка» на коленях по VI позиции – качание, руки вдоль корпуса - прогиб назад на коленях (захват рук внизу) Перекаты - нога в стороне – переворот	урок	1	0,2	0,8

	и возврат в исходное положение				
23.	«Азбука танца» Понятие положение рук в паре, «кавалер и дама» Упражнения в парах – перекаты и стойка на руках параллельно полу Движения в координации в парах «Игротанцы» Комбинации в паре	урок	1	0,2	0,8
24.	«Игроритмика» Понятие резко, плавно - отрывисто и в музыке «И» - затакт Сильная и слабая доля Ритмические упражнения руки и ноги вместе и с добавлением криков и звуков	урок	1	0,2	0,8
25.	«Азбука танца» Работа руками, пальцами рук, кистью, умение закруглить, острые и мягкие движения, медленно и резко Упражнения рук с акцентом на разные доли Наклоны корпуса –резко, быстро, медленно Чувство позы Движения со звуками и голосом - plie с руками и с наклоном («8» счетов) из позы в позу.	урок	1	0,2	0,8
26.	«Азбука танца» Шаги русского танца (тройной) Переменный шаг с остановкой на «и» Шаг на каблук (морской) Подскоки: - в повороте с руками - двойные подскоки с координацией рук - в комбинации с одинарными подскоками «Игропластика» - березка - корзиночка - лодочка - упражнения на пресс и для мышц спины «Игротанцы» «Отражение», «Близнецы»	урок	1	0,2	0,8
27.	«Азбука танца» Прыжки Soute по VI позиции и по II позиции	урок	1	0,2	0,8

	выворотным и невыворотным По 1 разу медленно на «4» счета Комбинации из 3х элементов. «Творческие задания»				
28.	«Азбука танца» Pas chasse вперед, в сторону Шаг польки Вариации	урок	1	0,2	0,8
29.	«Азбука танца» Приставной шаг (в сторону, назад), в повороте на 45 градусов, понятие прямой ноги шаг и закрыть согнутую ногу Шаг прыжок с переступаниями Подскок с переступаниями (в конце года) Припадание по IV позиции вперед, как на на «лошадке» «Игропластика» - дощечка (ноги по VI и II) - мостик с полу - перекаты простые - перекат (2 ноги вместе и перенести через сторону и левую)	урок	1	0,2	0,8
30.	«Игропластика» - шпагаты - «мостик» - хождение на руках в мостике	урок	1	0,2	0,8
31.	«Азбука танца» Шаг накрест Выпады вперед, в сторону и назад в координации Наклоны к ноге с разным поворотом головы Шаг и на пятку	урок	1	0,2	0,8
32.	«Азбука танца» Прыжки по II и по IV позиции Тройной переменный шаг с ударом «Вальсовая дорожка» «Игротанцы» Вальсовые комбинации в паре, группой, с продвижением, взявшись за руки (по кругу, «змейка», «шторки» и др)*	урок	1	0,2	0,8
<b>ИТОГО 1 КЛАСС</b>			<b>32</b>	<b>6,4</b>	<b>25,6</b>
* Раздел «Азбука танца» во 2 классе увеличен на 1 час и общая трудоемкость во 2 классе составляет 33 часа в год			1	0,2	0,8
<b>ИТОГО 2 КЛАСС</b>			<b>33</b>	<b>6,6</b>	<b>26,4</b>

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	РАЗДЕЛ	НАЗНАЧЕНИЕ
1.	Азбука танца	<b>Раздел «Азбука танца»</b> служит основой для освоения учащимися различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят упражнения, направленные на формирование балетной осанки, комплексы упражнений на развитие двигательных функций: выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка и т.д., В этот раздел также входят танцевальные шаги, элементы общеразвивающих движений и хореографических упражнений.
2.	Игропластика	<b>Раздел «Игропластика»</b> основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, дыхательная гимнастика и упражнения стрейчинга, акробатические упражнения, а также упражнения на расслабление мышц, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.
3.	Игроритмика	<b>Раздел «Игроритмика»</b> является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.
4.	Музыкально-подвижные игры	<b>Раздел «Музыкально-подвижные игры»</b> содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по игровому стейчингу.
5.	Игротанцы	<b>В разделе «Игротанцы»</b> представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на учащихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упраж-

		нений для детей. Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость учащимся. В этот раздел входят: основные танцевальные шаги, движения, основные элементы танцевальных форм, таких, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.
6.	Творческие задания	<b>Раздел «Творческие задания»</b> предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр и заданий, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

## 1 КЛАСС

### 1. «АЗБУКА ТАНЦА»

Хореографические движения и упражнения. Plie, подъемы на полупальцы в различной музыкальной раскладке. Положение рук на поясе и «за спину». Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Переведения рук из позиции в позицию в различных комбинациях. Повороты направо/налево, переступая на полупальцах. Комбинации хореографических упражнений с координационной работой рук, ног и корпуса.

Танцевальные шаги. Марш с вытянутыми и с высоко поднятыми коленями в повороте на 90 и 180. Марш по «квадрату». Танцевальный шаг с носка, на носках, с demi-plie на опорной ноге на 1 и 4 счёт. Шаг с переходом на пятку опорной ноги и с demi-plie. Пружинящие движения ног: на двух ногах, на одной ноге, с переходом с ноги на ногу, с доворотами, с поворотами, с продвижением из стороны в сторону и вперёд-назад. Приставной шаг в сторону. Перекрёстные шаги. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов. Тройной переменный и приставной шаг в характере русского танца.

Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

Общеразвивающие упражнения.

Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения корпусом и головой.

Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения на перемещение в пространстве. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег

по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

## **2. ИГРОРИТМИКА**

### **Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.**

Хлопки в такт музыки. Различные ритмические упражнения и задания. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различия динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет, на четвёртый счёт и т.д. Выполнение комбинаций руками в различном темпе.

## **3. ИГРОПЛАСТИКА**

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений в упоре на руках сидя; лежа на согнутых руках; в упоре, стоя на коленях, в положении лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Упражнения для развития различных суставов рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений для свободного и плавного движения рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук и ног в положении лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

Акробатические упражнения. Группировки. Перекаты в положении лежа, руки вверх и сидя на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

## **4. ИГРОТАНЦЫ**

Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Если весело живется», «Кузнечик», «Полька-хлопушка» и др.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка». Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька» и др.

## **5. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

«Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Бабки-Ёжки», «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по с использованием перестроений в пространстве и ранее изученных движений и комбинаций из раздела «Азбука танца».

Игры-путешествия «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «Мы охотники за львом», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

## **6. ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные



задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин» др.

## 2 КЛАСС

### 1. «АЗБУКА ТАНЦА»

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью.

Русский поклон. «Открытие» руки в сторону и на пояс.

Танцевальные шаги. Основные движения танцев. Комбинации из изученных шагов.

Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «ёлочка», «гармошка», «жовырялочка».

Упражнения на перемещение в пространстве. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Приёмы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Повороты направо, налево, кругом при шаге на месте, переступанием. Различные перестроения на шагах, подскоках, беге и других движениях с перемещением в пространстве по звуковому сигналу, по музыкальному заданию, по хлопку и т.д. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному - в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Приёмы «до-за-до», элементарный «шен».

Общеразвивающие упражнения. Комбинированные упражнения с различными движениями и положениями корпуса, рук и ног. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. общеразвивающие упражнения по типу комплекса «Зарядка».

Основные положения и движения в упражнениях с различными предметами.

### 2. ИГРОРИТМИКА

#### Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка»

### 3. ИГРОГИМНАСТИКА.

#### Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное движение руками при поворотах корпуса. Расслабление рук, шеи, корпуса в положении сидя. Свободный вис корпуса. Дыхательные упражнения в имитационных

и образных движениях. Упражнения на осанку сидя с вытянутыми ногами, в положении ног «бабочка», «по-турецки».

Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения, лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения, лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное движение ног, лёжа на полу.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «дельфин», «ящерица», «сфинкс», «самолёт» и др.), лежа на спине и на животе.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки, сидя на пятках с опорой на предплечья. Переход из положения, сидя, в упор, стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

#### **4. ИГРОТАНЦЫ**

«По секрету всему свету», «Кукольные мечты», «Пластилиновая ворона», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Черный кот» и др. Специальные композиции и комплексы упражнений с предметами.

Танцевальные этюды на основе детских, народных, историко-бытовых и социальных танцев: «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай, танцуй», «Танец с хлопками», «Шейк», «Твист», «Слонёнок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Божья коровка» и др.

#### **5. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

«Гулливвер и лилипуты», «Музыкальные змейки», «Лягушки и цапля».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, задания на ориентировку в пространстве, основанные на танцевальных шагах, движениях и общеразвивающих упражнениях.

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры, основанные на танцевальных шагах, движениях и общеразвивающих упражнениях: «День-ночь», «Запев-припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки» и др.

Игры-путешествия: «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Цветик-семицветик», «Страна веселых человечков», «Маугли» и др.

«Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

#### **6. ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

Музыкально-творческие игры.

Специальные задания «Танцевальный вечер». Музыкально-творческие игры «Займи место», «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше» и др.

#### IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

**По окончании обучения учащиеся должны**

**знать:**

- профессиональную (танцевальную) терминологию;
- материал, соответствующий программным требованиям предмета «Игровой стрейчинг»;

- основные эстетические и художественные принципы танца;
- основные стилевые направления танца, его простейшие композиционные приёмы;
- приемы правильного дыхания;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений;

**уметь:**

- осознанно управлять своим телом;
- соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- преодолевать технические трудности при тренаже и разучивании хореографического произведения или фрагмента;

- самостоятельно создавать простейший музыкально-пластический и хореографический образ;

- выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств и навыков;

- работать над формированием и развитием основных профессиональных навыков (осанка, выворотность ног, натянута́сть стопы, мягкость рук, постановка корпуса);

- грамотно исполнять заданные движения, танцевальные комбинации и этюды (уровень хореографической грамотности);

- самостоятельно сочинять элементарные комбинации и этюды, свободно выполнять различные творческие задания;

- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического (пластического) образа;

- применять базовые знания, умения и навыки в жизни;

**использовать:**

- навыки координации движений;
- навыки музыкально-пластического интонирования;
- навыки публичных показов и выступлений;
- навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- умело использовать образное мышление в хореографии, средствами пластики выражать задаваемый образ;

- навык работы с предметом (воображаемым и реальным);

- артистизм, эмоциональность и выразительность в хореографических этюдах и композициях;

- навык самостоятельной работы, проявление творческой инициативы;

- полученные знания в практической деятельности.

## V. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

**Формы контроля** включают в себя текущую и промежуточную аттестации.

В качестве форм текущего контроля успеваемости учащихся могут использоваться контрольные уроки с демонстрацией определенных заданий, устные опросы, тестирование, концерты, просмотры.

Промежуточная аттестация проводится в форме открытого контрольного урока с присутствием внешних экспертов. Контрольный урок в рамках промежуточной аттестации проводится на завершающем полугодие или год учебном занятии. Контрольный урок может проходить в виде практической части с устным опросом учащихся, оценке их творческих работ, просмотре концертных номеров.

## VI. СИСТЕМА ОЦЕНОК

По итогам исполнения программы на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале. Оценивается не только владение техническими навыками выполнения определённого комплекса движений и упражнений, но и артистизм, эмоциональная выразительность, музыкальность, характер исполнения, стилистическое соответствие исполняемого материала, творческое самовыражение.

Оценка	Критерии
5 (отлично)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 (хорошо)	отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 (удовлетворительно)	исполнение с большим количеством недочетов: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений
2 (неудовлетворительно)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета

**Оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-»,** что даст возможность более конкретно отметить и оценить работу или выступление учащегося.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитываются:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

**Критерии оценки самостоятельно составленных комбинаций.**

1. Логика построения.
2. Обоснованность используемых движений.
3. Подбор музыкального материала.
4. Ритмический расклад.
5. Музыкальный расклад.
6. Логичность переходов из позиции в позицию или смены поз.
7. Координация рук, ног и положений корпуса.
8. Оригинальность.
9. Соответствие используемого в комбинации материала характеру, манере исполнения и основным эстетическим требованиям выбранного направления танца.

## **VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### ***1. Краткие методические рекомендации для преподавателей по аудиторной работе***

Учитывая психологию детей данного возраста и беря во внимание то, что ведущей деятельностью в этот период является игра, многие занятия выстраиваются в форме танцевальных и музыкальных игр. Речь идет не только об использовании игры для разрядки и отдыха, а о том, чтобы сделать ее органичным компонентом занятия, средством намеченной педагогом цели.

Благодаря методике проведения нетрадиционных занятий традиционные упражнения партерной гимнастики приобретают одушевленные формы в виде животных, растений, явлений природы, предметов, что помогает их сделать понятнее, интереснее, а также развивает детское воображение и эмоциональность, закладывает основы творчества.

На занятиях использую различные подвижные игры:

- «Чья команда длиннее?» (шпагаты);
- «Танцевальные импровизации» (животные, герои сказок, танцевальные жанры, народности);
- «Живая цепочка» (танцевальные позы и движения);
- прием «Этюдная композиция»;
- игра «Картина», учащиеся придумывают фигуру и принимают определенную позу

Профессиональные качества детей, такие как выворотность, гибкость, растяжка, воспитываются в условиях игры, мышечные ощущения обучающихся закрепляются с интересом и удовольствием.

#### *Структура построения занятия*

1. Вход в класс. Поклон.
2. Разминка (разогрев).
3. Изучение танцевальных элементов, работа над качеством ранее освоенного материала.
4. Упражнения для развития ориентировки в пространстве, координации, равновесия.
5. Музыкально-ритмические упражнения.
6. Партерная гимнастика.
7. Комбинации, этюды и композиции.
8. Музыкально-танцевальные игры, игры на внимание, игровые задания на движение в пространстве, игры на взаимодействие с партнером и группой.
9. Задания на танцевальное и игровое творчество.
10. Поклон. Выход из класса.

#### *Технология игрового обучения (аналитическая часть)*

Что нужно педагогу - хореографу для того, чтобы придумать (сочинить) этюд для детей?

1. Цель, педагог-хореограф должен хорошо представлять себе ожидаемый результат, что именно должен развивать данный этюд, например: сила ног, высота прыжка, эластичность Ахилла.
2. Образ. На что похоже может быть движение? на ветер, зайчика, цветок. Необходимо отметить, что образ должен быть понятен ребёнку, доступен его детскому восприятию.
3. Эмоциональная выразительность. Проанализировать какие звуки может издавать предмет, образ, какое выражение лица должно быть при этом.
4. Музыкальный материал (музыкальное сопровождение) должен помогать детям услышать, где нужно подпрыгнуть, где замереть, медленное или ритмичное исполнение, все это - связь пластического тела с музыкальным материалом - танец.
5. Фантазия - то, без чего, в хореографии педагогу не обойтись.

### *Технология игрового обучения (практическая часть)*

**Экзерсис** – это постоянная и последовательная тренировка костного и суставно-мышечного аппарата, а также психическая настройка обучающегося, способствующая развитию волевых качеств, двигательной памяти, ритмичности, музыкальности. Это освоение танцевальной техники, закладывающее основы выразительного движения.

#### **Примеры этюдов:**



1. На натянутость ног, для убирания торчащих колен. Стоя, руки тянем вперёд, наклон вперёд, колени не сгибать.



2. Стоя. «Петушки и курочки» (сначала можно поставить ноги чуть врозь, затем вместе). «Клюём» пшено – наклоняем корпус вперёд, не сгибая ног, пальцами стучим по полу. Затем поднимаем корпус и пальцами изображаем «клювики».



3. Стоя. «Воротики». Руки открываются в стороны, пальцы сомкнуты, вместе с руками поочередно открывается правая и левая нога «Длинные руки и ноги – широко открыты ворота», большой палец руки прижат к кисти. Улыбаемся, «чтобы гости не прошли мимо». Ладони в «замок» на животе.



4. На полу. «Лодка» и «Мостик». Лёжа на животе, поднимаем руки и ноги одновременно. Затем, лёжа на спине, поднимаем живот.

5. На полу. Для работы стоп. Сидя, работаем стопами. Вытягиваем вперёд, затем к себе. «Шалим» или «Догонялки» – одна стопа вытягивается вперёд, вторая к себе. Затем рисуем «Солнышко» – стопы вытягиваем вперёд, мизинцем ведём по полу в стороны, делаем круг, чем шире работа стоп, тем «больше и ярче будет солнышко».



6. На полу. «Дерево осенью». Правая рука на левое колено, левая рука на правое колено, руки работают через стороны, широко – «дует ветер, качаемся». Затем «упал листочек» – две руки тянутся к стопе, по полу пальцами «добежали» до другой стопы, снова сели, руки в стороны. Для гибкости корпуса, растяжки.



7. На полу. Работа стоп. «Угольки» – пяткой дотронулись до пола и сразу подняли, касаясь пятками пола, говорим «ой». На вытянутость стоп.

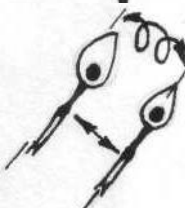


8. На полу. «Остужаем ножки в водичке», работаем головой вместе с ногами под музыку, «хорошо в водичке побултыхать ножками».

9. На полу. Для гибкости спины. «Тюльпан». Лёжа на животе, соединяем руки и ноги: Руками тянем ноги вверх, затем опускаем. «Вырастаем – отдыхаем».



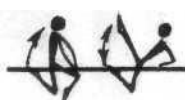
10. На полу. «Лягушечка». Очень эмоционален. Развивает артистичность, танцевальность. Для работы тазобедренного сустава, натянутость рук, кисти, работа головы. Сопровождаем словами «ква-ква» и «ням-ням» Сидим на полу, ноги собраны к корпусу, стопа к стопе, колени тянутся к полу, руки по очереди выпрямляются в сторону – поворот головы за рукой. Затем обе руки выпрямляются вверх и говорим: «ква» – руки опустили (так 8 раз).



11. На полу. «Карандаш». Очень вытянуть весь корпус – «наточенный карандаш». Лёжа на спине «покатились в сторону» (2 поворота), остановились на спине – зафиксировали положение (пауза – вытягиваем стопы и руки).



12. На полу. «Кошечка» – упражнение на гибкость спины. Эмоциональное сопровождение звуками – шипение, «мяу». Стоя на коленях и ладонях, работает диафрагма, 4 шага в одну сторону, затем «увидели собачку», спина «дугой».



13. На полу. «Каратист». На вытянутость ног, стопы, чувство ритма. Резко открываем ногу в потолок, фиксируем (пауза), резко садимся, собираем ноги, нос «в потолок».



14. На полу. Для «подъёма». Сидя на коленях, кисти на полу, расслабленная стопа. Перекатываемся на «подъём», руками упор в пол.



15. На полу. «Клеопатра». Характер гордый, высоко поднята голова. Работается осанка, «Гибкая царица». Плечи чуть развёрнуты за рукой. Ист держит стопу, выпрямляем ногу – стопа сокращается на себя. Ногу и руку вытянуть в одну диагональ, фиксируем (пауза). Затем исходное положение.



16. Стоя. «Старенькая бабушка». Ноги на ширине плеч, руки вместе внизу, как будто с палочкой. Тянем тазобедренный сустав, идём за счёт передвижения бедра.



17. Стоя. «Зайчик». Чуть присели, «сидит в траве», корпус прямо, руки у груди «как лапки». «Трусика» выпрыгивает и снова приседает в травку. Эмоциональное сопровождение – палец у рта «т-с-с». Развивает прыжок, натянутость и силу ног.

18. Стоя. «Мячики». Прыжки. Работают стопы, сильно вытягиваются при прыжке в пол на каждый такт.

19. Стоя. «Ковбой». Эмоциональное сопровождение словами «привет». Развивает танцевальность, вытянутость рук и ног. Ноги на ширине плеч, в руках «возжи» – вытянуты вперёд, скачем «на лошадке», из 4-го плие выпрыгиваем вверх, левой рукой поднимаем «шляпу» вверх, рука сильно вытянута, кричим «привет».



20. На полу. «Качалка». Лёжа на животе, руки и ноги подняты от пола. Не отпуская рук и ног перекатываемся с ног на руки.



21. На полу. Гранд Батманы. По 7 раз, на 8-ой переворот. Развивает чувство ритма, такта, шага.



22. На полу. «Следим за самолётом». Лёжа на животе, поднимаемся на руках, голову назад – «проводим взглядом, улетающий самолёт». Можно поиграть в «шпионов – детективов».



23. На полу. «Насос». Нога вытянута назад, стоя на коленях, сопровождаем вдохом и выдохом. Батман назад за спиной, нога опускается (батман на выдохе, опускаем на вдохе). Ноги должны быть вывортены. Проверять тазобедренный сустав.



24. На полу. «Обезьянка». Сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, по очереди поднимаем ноги – это «пальма». «Обезьянка лезет по дереву». Носок тянут, колено не сгибать, «достали банан, слезли, кушаем», затем на другую ногу – «дерево», там «банана нет», но «обезьянка весёлая», не огорчилась и говорит «хи-хи».



25. Стоя. «Часики». Ноги на ширине плеч, руки сильно вытянуты в пол – это «стрелки». Руки делают круг, как «стрелки» – «стрелку» проводим носом. Во время перехода с ноги на ногу говорим «тик-так» – не торопясь, хорошо натянуть подъём.



26. На полу. «Машина». Сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, руки держаться за стопы «словно за руль». Тянем верёв – назад. Можно назвать не руль, а «рычаг» и «лететь на самолёте».



27. Стоя. «Кокетка». Танцевальная комбинация. Эмоциональное сопровождение – выражение лица. Можно чередовать шаг вытянутой ногой, наклоны, повороты головы.

На занятиях с малышами необходимо вставлять бег – танцевальный, подскоки, марш, прыжки. Лучше делать все эти движения по кругу. Встав в круг, дети сменяют место расположения, и эта смена не даст быстро устать и утомиться. Во время прыжков,

непосредственно в подготовительной группе, важно научить детей прыгать низом, стопой; заканчивать прыжок в плие, во время прыжка руки тянуть вниз (удерживаем плечи).

Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре – важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности ребёнка, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир.

Воспитательное значение игры во многом зависит от профессионального мастерства педагога, от знания им психологии ребенка, учета его возрастных и индивидуальных особенностей, от правильного методического руководства взаимоотношениями детей, от четкой организации и проведения всевозможных игр: сюжетно-ролевых, дидактических, подвижных, музыкально-танцевальных, игр на внимание, игровых заданий на движение и перемещение в пространстве, игр на взаимодействие с партнером и группой. Дети начинают различать характерные особенности каждого вида игры и использовать в своей деятельности соответствующие игровые способы и средства.

В процессе разучивания движений используется образное слово, пояснение, стихотворный текст. Яркое сравнение при объяснении движения помогает учащимся правильно и выразительно его исполнить. При организации движений под музыку необходимо широко использовать технические средства обучения. Это позволяет познакомить детей с новым звучанием уже известного произведения, дает возможность педагогу следить за качеством исполнения движений и при необходимости корректировать их.

В возрасте 6-7 лет дети уже сравнительно хорошо управляют своими движениями, их действия под музыку более свободны, легки и четки, они без особого труда используют танцевальную импровизацию. Учащиеся в этом возрасте произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения. Развивается слуховое внимание, более ярко проявляются индивидуальные особенности детей. Они могут передать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения со вступлением.

Детям доступно овладение разнообразными движениями (от ритмичного бега с высоким подъемом ноги и подскоков с ноги на ногу до шага польки, полуприседания и т.д.). В этом возрасте эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность. Большое значение придается слушанию и разбору музыки танца (ее характера, настроения, структурного построения, ритмическим особенностям). Музыка сообщает движениям определенный характер, придает им эмоциональную окраску. Музыкальное сопровождение должно быть ярким, эмоциональным, выразительным.



## **VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Азаров Ю.П. Игра и труд. М. : Знание, 1973. 96 с.
2. Алексеева В. В. «Что такое искусство?»: 2-е изд. Т.1. М. : Советский художник, 1991. 240 с.
3. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. М. : Просвещение, 1998. 143 с.
4. Бакланова Н.А. Профессиональное мастерство работника культуры: Учебное пособие. М. : издательство Московского Государственного Института Культуры, 2004. 118с.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М. : Просвещение, 2008. 464 с.
6. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность. М. : Академия, 2000. 624с.
7. Выгодский Л.С. Психология искусства. Ростов н/Д : Феникс, 1998. 480 с.
8. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка // Вопросы психологии. № 6. М. : Просвещение, 1966. С 62-68
9. Геллер Е.М. Наш друг – игра. Минск: Народна света, 1979. 95 с.
10. Гельфан Е.М., Шмаков С.А. От игры к самовоспитанию. М. : Педагогика, 1971. 102 с.
11. Занков Л.В. Развитие школьников в процессе обучения. М. : Просвещение, 1992. 108 с.
12. Захаров Р.В. Сочинение танца: страницы педагогического опыта. М. : Искусство, 1989. 242 с.
13. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М. : Медицина, 1989. 154 с.
14. Каган М.С. Искусство и общение. М. : Искусство, 2004. 324 с.
15. Каникулы: игра, воспитание / под ред. Газмана О.С. М. : Просвещение, 1988. 159 с.
16. Каргин А.С. Воспитательная работа в самодеятельном художественном коллективе: Учеб. Пособие для студентов культ.-просвет. фак. вузов культуры и искусств. М. : Просвещение, 1984. 255 с.
17. Кон И.С. Ребенок и общество. М. : Академия, 2003. 336 с.
18. Константиновский В. Учить прекрасному: методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. М. : Молодая гвардия, 1988. 231 с.
19. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование. Дубна. : Детство, 1997г. 206с.
20. Минский Е.М. От игры к знаниям: Пособие для учителя. 2-е изд., дораб. М. : Просвещение, 1987. 192 с.
21. Немов Р.С. Общие основы психологии. М. : Владос, 1994. 576 с.
22. Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высш. учебн. заведений. Т.1. : Владос, 2003. 688 с.
23. Никитин Б.П. Развивающие игры. 2-е изд. М. : Педагогика, 1985. 64 с.
24. Педагогика и психология игры: Межвузовский сб. науч. трудов. Новосибирск: НГПИ, 1985. 129 с.
25. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: учебное пособие для студентов учреждений среди профобразования. М. : ВЛАДОС, 2003. 256 с.
26. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учебное пособие. М. : Академия, 2004. 336 с.
27. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Киев: Радянська школа, 1985. 577 с.
28. Терский В.Н., Кель О.С. Игра. Творчество. Жизнь. М.: Просвещение, 1966. 304 с.

29. Художественное творчество и ребёнок / под ред. Ветлугиной. М. : «Хореографическое образование на стыке веков»: Сб. докл. и тез. Всероссийской науч.-практ. конф. / М.: МГУКИ, 2003. 86 с.
30. Шмаков С.А. Игра и дети. М. : Знание, 1968. 64 с.
31. Эстетическое воспитание в школах искусств: из опыта работы. М. : 1988. 96 с.
32. Эстетическое воспитание школьников на уроках художественного цикла: сборник научных трудов. М. : 1989. 92 с.
33. Якобсон П.М. Психология художественного творчества. М. : 1971. 48 с.
34. Яновская М.Г. Творческая игра в воспитании младшего школьника: Метод. пособие для учителей и воспитателей. М. : Просвещение, 1974. 127 с.