Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»

C=RU, O="Филиал ГБОУ СОШ ""ОЦ"" п.г.т. Рощинский ""ЦВР""", CN=Рябков В.Е., E= do_roshinsky_cvr_vlg@ samara.edu.ru

2023.08.02 14:55:21+04'00'

«Утверждаю»
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ
«ОЦ» п.г.т. Рощинский
м.р. Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»
_____ В.Е. Рябков
Приказ №17 от 01.08.2023 года
Расмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от 01.08.2023 года

Прошла экспертизу областного
межведомственного экспертного
совета «25» марта 2022 года

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья
«Азбука танца»
Художественной направленности
Возраст детей: 5-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
педагог дополнительного образования
Шершнева Алла Валерьевна
методист
Вагина Юлия Михайловна

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Организация процесса обучения 7
3. Ожидаемые результаты 10
4. Учебно – тематический план АДОП «Азбука танца» 11
5. Модуль 1 «Гимнастика». УТП Модуля 1 11
6. Содержание тем Модуля 1 13
7. Модуль 2 «Ритмика». УТП Модуля 2 15
8. Содержание тем Модуля 2 16
9. Модуль 3 «Танец». УТП Модуля 3 17
10. Содержание тем Модуля 3 18
11. Мониторинг образовательного процесса 19
12. Ресурсное обеспечение программы 21
13. Воспитательная работа. Работа с родителями 22
14. Список литературы 23
15. Приложение 1 Диагностика 25
16. Приложение 2 Упражнения, игры 31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец разукрашивает мою жизнь новыми красками,
и я понимаю, что вижу мир не так как другие люди.
Танцевальный Клондайк

Краткая характеристика.

Модульная программа «Азбука танца» художественной направленности направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей, интересов, склонностей обучающихся, в том числе детей с ОВЗ в сфере хореографического искусства.

Данная программа адаптирована для работы с детьми с ОВЗ, в частности с нарушением речи. Необходимость разработки дополнительной программы обусловлена контингентом обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных образовательных программ. Реализуется программа в формате инклюзивного образования, потому что в группе обучаются несколько детей с нарушением речи.

В системе коррекционно – образовательной работы с детьми с ОВЗ, с целью развития мелкой моторики, речи уделяется большое внимание музыкально – ритмическим упражнениям и играм. Для всех детей с ограниченными возможностями здоровья важно, что на занятиях танцами они учатся лучше осознавать свое тело и управлять им.

Хореографическое искусство являются так же незаменимым средством эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Решая задачи эстетического, духовного развития и воспитания детей оно даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной, умственной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Занятия хореографией разносторонне развивают личность ребенка и впоследствии помогают ему в другой деятельности, способствуют раскрытию физического и духовного начала, создают тот гармоничный синтез души и тела, к которому изначально стремится человек.

Личностно – ориентированные технологии обучения по программе помогают адаптировать учебный процесс к возможностям и потребностям каждого обучающегося.

Модули программы позволяют выстроить работу с отдельными обучающимися, скорректировать методы обучения, формы оказания необходимой индивидуальной траектории. Программа ориентирована на

раскрытые индивидуального потенциала каждого ребёнка, выражения его самостоятельности.

По данной программе могут обучаться дети с 5 до 10 лет, которые в доступной форме познакомятся с основами хореографии – ритмикой, гимнастикой, танцевальными играми и упражнениями.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам";
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства Просвещения России от 27.07.2022 №629);
7. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
9. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального

общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

10. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

11. Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании»

12. Устав Филиала ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Рощинский м.р. Волжский ЦВР.

Актуальность программы. В настоящее время особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, получению общего эстетического, морального и физического развития.

Дошкольный и младший школьный возраст вносит большой вклад в развитие ребенка. Именно в этот период происходит становление основных личностных механизмов. Развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание, развивается воображение и наглядно-образное мышление. В этот период происходит физическое и психофизиологическое развитие ребенка, причем физический рост опережает нервно-психическое развитие, что проявляется в повышенной утомляемости, беспокойстве, повышенной требовательности в движениях.

Тем более, в «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру, является источником здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения детей. Во-вторых – это искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Ребенок, занимающийся танцами, осознает красоту движения, гармонию музыки и пластики, гармонию и красоту мироздания.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании развивающей среды, которая способствует выявлению и развитию творчества обучающихся и раскрытию их эмоциональных качеств. Ведущей целью образования становится не объём усвоенных знаний и умений, а гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей человека, подготовка ребёнка к жизни, его психологическая и социальная адаптация. Дети с ограниченными возможностями здоровья зачастую имеют трудности в этой сфере. Для достижения гармонии в развитии ребёнка уделяется большое внимание не только физическому и психическому совершенствованию, но и развитию его эмоциональной сферы.

Новизна заключается в том, что по форме организации образовательного процесса программа является модульной. Содержание модулей программы предполагает знакомство детей с ОВЗ с гимнастическими упражнениями, музыкально – ритмическими играми, с упражнениями на развитие основных танцевальных движений. В содержание программы включен материал, используемый для коррекции и развития познавательной сферы, а также формы, методы и приемы обучения, являющиеся одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса.

Отличительной особенностью программы является адаптация и совмещение упражнений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку детей к дальнейшему обучению в хореографической студии. Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья, ориентирует педагога на возможность расширять, углублять, обобщать, дополнять уже имеющиеся знания детей. Каждое занятие является самостоятельным звеном в общем изучении основ хореографического искусства. Обучение по темам осуществляется различными методами, в ходе проведения игр, упражнений и т.д. Большое количество информации усваивается в беседах, рассказах, презентациях. В начале и конце каждого занятия используются упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение, физкультминутки. Программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (наличие выворотности, танцевального шага, пропорционального телосложения и т. д.)

Цель программы содействие гармоничному развитию личности ребенка, коррекции и развитию психомоторных способностей обучающихся, в том числе детей с ОВЗ средствами хореографического искусства.

Задачи:

- *Воспитательные:*

- воспитывать художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;

-воспитывать коллективизм, дисциплинированность, организованность, социально-значимые качества личности, культуру поведения и общения, культуру движения, эмоций.

- *Развивающие:*

- развивать устойчивый интерес к ритмике и танцу;

- развивать эстетический вкус обучающихся;

-развивать способность к культурно-личностному самоопределению и межличностному взаимодействию в танцевальном коллективе;

- формировать устойчивую мотивацию к самовыражению, как на сцене, так и в жизни путем стимулирования творческой активности.

- *Обучающие:*
-развивать чувство ритма, музыкальный слух, память и устойчивое внимание, двигательные способности и основные физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость), пространственную ориентировку и координацию, красоту движения, музыкально-эстетические чувства, творческие способности, потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- корректировать двигательные функции и развитие психических процессов, координацию движения, эмоционально-волевую сферу обучающихся.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Обучение детей в возрасте 5-6, 7-10 лет.
Срок реализации программы 1 год.
1 группа детей - 15 человек.
Занятия 2 раза в неделю по 1,5 академических часа (30 минут – одно занятие с одной группой для детей до 8 лет, от 8 до 10 лет – 45 минут);
Всего 108 часа в год.

Так как занятия проводятся с детьми с ограниченными возможностями здоровья, то первоначально педагог консультируется с медицинскими работниками относительно противопоказаний. Занятия ритмикой с детьми с ОВЗ представляют собой не просто комплекс движений, помогающих исправлению осанки, постановке правильного дыхания, формированию движения и умения чувствовать ритм, но в первую очередь направлены на компенсацию ограничений в здоровье через творческую составляющую. Танец выполняет функцию психической и соматической релаксации, восстанавливает жизненную энергию ребенка с ОВЗ и его самоощущения как индивидуальности. Танец способствует более успешной адаптации детей с ОВЗ в среде сверстников.

Для детей с нарушениями речевого развития очень значимой является эмоциональная окраска танца, возможность совместных общих сильных переживаний. Они начинают активно общаться с партнерами, произносят звуки и слоги, которые от них редко можно услышать, переживают радостное волнение, часто помогают и поправляют друг друга в отдельных движениях.

Среди музыкально - ритмических движений большое место занимают музыкально - ритмические упражнения. Дети с речевыми нарушениями часто не справляются с основными движениями (ходьба, бег, прыжки), не говоря уже об их разновидностях (устремленная или пружинная ходьба, широкий или высокий бег, поскоки и т.д.). Выполняя музыкально- ритмические упражнения дети развиваются физически, укрепляют костно-мышечный

аппарат, учатся владеть своим телом, готовятся к выполнению более сложных двигательных заданий в танцах и играх.
В хореографическом воспитании детей с проблемами речи используется ряд упражнений:
- активизирующих внимание;
- развивающих мелкую моторику;
- формирующих музыкально-ритмическое чувство и т.д.

Педагогические формы и методы, принципы работы по программе.

Принципы обучения:

Модульная программа «Азбука танца» первого года обучения и развития детей, основана на принципах непрерывного образования. Программа построена с учётом целостного подхода к педагогическому процессу, предполагающему выделение следующих ***принципов обучения:***

- Принцип гуманистической направленности, предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;
- Систематичность и регулярность занятий;
- Принцип дифференциации и индивидуального подхода;
- Принцип сотрудничества;
- Принцип координации «педагог – ребёнок – семья» предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта.

Формы работы:
- беседа;
- слушание;
- наблюдение;
- упражнения;
- игры;
- работа в парах;
- самостоятельная работа,
- коллективная работа.

На занятиях используются физкультминутки.

Методы и методические приемы обучения.
В данной программе применяются как традиционные, так и новые методы обучения.
Методы *наглядного восприятия* способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися материала, повышению интереса к изучаемым упражнениям. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ приемов, движений, картинок, игрушек и др.). К ним

можно отнести показ упражнений, демонстрацию плакатов, видеофильмов, рисунков, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Словесный метод – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи, раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы хореографической грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой. Это определяет разнообразие методических приемов использования словесного метода: рассказ, беседа, объяснения, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Практические методы основаны на активной деятельности самих детей. Это метод целостного освоения упражнений, движений, метод обучения посредством дробления их, а также игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений широко применяется на раннем этапе освоения программы, что объясняется относительной доступностью упражнений. Использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы полученной ранее (двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные упражнения).

Метод дробления широко используется для освоения самых разных движений и композиций. Этот метод применяется также при изучении сложных движений.

Игровой метод обучения используют при проведении музыкально-ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества детей между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. У детей дошкольного и младшего школьного возраста игровой рефлекс доминирует, они лучше все воспринимают через игру. На музыкально-ритмических занятиях у детей формируются знания, умения и навыки в различных видах деятельности, связанных с музыкой: восприятие музыки, музыкально - ритмические движения (танцевальные и гимнастические движения, несложные композиции под музыку) и т. п. Коррекционная работа базируется на целенаправленном развитии у детей с ОВЗ восприятия музыки. Обучение восприятию музыки направлено на развитие у них эмоциональной отзывчивости на музыку и формирование восприятия основных ее элементов. Один из основных видов деятельности, это музыкально – ритмические движения. Дети с ОВЗ учатся выразительно, правильно и ритмично выполнять под музыку основные движения, например ходьбу, бег, прыжки, танцевальные упражнения, исполнять несложные танцевальных композиции. Игровой метод повышает эмоциональность обучения и применяется на всех ступенях обучения.

Метод КТД, когда дети включаются в коллективную творческую деятельность (участие в концертах, праздниках), где они сами создают свои творческие хореографические композиции.

Этапы построения занятия.

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

1. **Ознакомление.** Объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.
2. **Тренировка**. Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения ребёнком, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.
3. **Применение.** Использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, выступление на концертах.

В работе используется следующие **образовательные технологии**:

Личностно-ориентированное обучение. В центре внимания - личность ребенка, должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого ребенка.

Информационные технологии. Используются для повышения качества обучения. Деятельность педагога в данной области ориентирована на широкое использование в учебной деятельности мультимедийных информационных технологий.

Игровые технологии. В основу данной технологии положена педагогическая игра как вид деятельности, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта.

Технология сотрудничества. Используется как развивающая деятельность взрослых и детей, скрепленная взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Здоровье сберегающие технологии. Система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. В детских объединениях они представлены в виде комплексов упражнений и подвижных игр для физкультминуток.

3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная образовательная программа позволяет ***спланировать образовательные результаты:***

1. Предметные:

Учащиеся должны знать:

а) правила выполнения изучаемых движений;

б) названия элементов партерной гимнастики.

б) основные музыкальные понятия – ритм, такт, темп.

Уметь:
а) точно и правильно выполнять и называть гимнастические упражнения;
б) ориентироваться в пространстве;
в) держать правильную осанку;
г) владеть навыками координации работы ног, рук, тела, головы;
д) работать в группе.

2.Личностные
а) воспитание коммуникабельности, трудолюбия, умение добиваться цели;
б) формирование эмоциональной культуры общения;
в) формирование творческой, физически здоровой личности посредством танцевального искусства;
г) воспитание художественного вкуса;
д) воспитание чувства ответственности, дружбы, коллективизма.

3. Метапредметные
а) регулятивные:
-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
-корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок. Намечать способы их устранения. Осуществлять итоговый контроль деятельности.
-анализировать собственную работу; выделять этапы и оценивать меру усвоения каждого.
б) ***коммуникативные:***
-формирование навыков работы в коллективе;
-навыки овладения различными ролями;
-навыки активной позиции в коллективе.
в*) познавательные:*
-освоить язык жестов и движений, как основного средства хореографического искусства;
- познание многообразия танцевальных стилей.

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно-воспитательного процесса.

4. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Модули	из них		Всего
		теория	практика	
I.	ГИМНАСТИКА	1	31	32
II.	РИТМИКА	2	30	32
III.	ТАНЕЦ	1	43	44

	Всего часов	4	104	108

5. Модуль 1 «Гимнастика»

Цель развитие физических данных и выносливости ребенка.

Задачи:

- укрепить силу ног и стоп;

-развивать устойчивость, координацию и выразительность исполнения учебных заданий у станка и на середине зала.

Учебно-тематический план Модуля 1 «Гимнастика»:

№ п/п	Раздел/Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
I	**Теория дисциплины**	**1**	**1**		Беседа
II	**Элементы партерной гимнастики**	**15**		**15**	Педагогическое наблюдение
1	Упражнения, укрепляющие мышцы спины	2		2	Педагогическое наблюдение
2	Упражнения, развивающие подъем стопы	2		2	Педагогическое наблюдение
3	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	2		2	Педагогическое наблюдение
4	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса	2		2	Педагогическое наблюдение
5	Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава	2		2	Педагогическое наблюдение
6	Упражнения развивающие выворотность ног	2		2	Педагогическое наблюдение
7	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага	3		3	Педагогическое наблюдение
III	**Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов**	**16**		**16**	Педагогическое наблюдение

1	Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках	3		3	Педагогическое наблюдение
2	Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках	4		4	Педагогическое наблюдение
3	Упражнения на развитие поясничного отдела	2		2	Педагогическое наблюдение
4	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног	5		5	Педагогическое наблюдение
5	Упражнения для формирования правильной осанки	2		2	Педагогическое наблюдение
	Итого	**32**	**1**	**31**	

6. Содержание тем Модуля 1 «Гимнастика».

I раздел. Теория дисциплины. 1 ч.

Беседа «Ритмика и танец».

II раздел. Элементы партерной гимнастики. 15 ч.

1.Упражнения, укрепляющие мышцы спины - **2 ч.**

- «День — ночь»
- «Змейка»
- «Рыбка»

2. Упражнения, развивающие подъем стопы - **2 ч.**

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой.

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника - **2 ч**.

- «Лодочка»;
- «Складочка»;
- «Колечко».

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса - **2 ч**.

- «Ступеньки»;
- «Ножницы».

5. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава - **2 ч:**

- «Неваляшка»
- «Passe' с разворотом колена».

6. Упражнения развивающие выворотность ног - **2 ч.**

- «Звездочка»
- «Лягушка»

7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага - **3 ч.**

- «Боковая растяжка»
- «Растяжка с наклоном вперед»
- «Часы»

III раздел. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. 16 ч.

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках - **3 ч.**

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой по кругу и целому кругу;
- поднимание и опускание плеч;
- поочередное поднимание и опускание плеч.

2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках - **4 ч.**

- разведение рук в стороны;
- подъемы рук вперёд на высоту 90°;
- отведение рук назад;
- подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;
- подъемы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;
- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд–в стороны–назад;
- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх-в стороны, вперёд-вверх-назад;
- вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;

- вращения кистями во II позиции;
- вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

3. Упражнения на развитие поясничного отдела - **2 ч.**
- наклоны корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд.

4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног - **5 ч.**
- отведение ноги в сторону на носок;
- отведение ноги в сторону на каблук;
- отведение ноги вперёд на носок;
- отведение ноги вперёд на каблук;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- полуприседания;
- подъёмы согнутой в колене ноги вперёд;
- отведение ноги назад на носок;
- отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
- отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием;
- подъёмы на полупальцы;
- многократные прыжки на двух ногах;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на каблук.

5. Упражнения для формирования правильной осанки-**2 ч.**

В конце первого модуля обучающиеся будут:
- знать правила исполнения изучаемых движений;
- уметь точно и правильно выполнять и называть гимнастические упражнения;
- владеть навыками координации работы ног, рук, тела, головы.

7. МОДУЛЬ 2 «РИТМИКА»

Цель – развитие у обучающихся навыков координации движений и музыкального слуха.
Задачи:
- обучить основам музыкальной грамоты;
- развивать навыки координации движений и музыкального слуха.

Учебно-тематический план Модуля 2 «Ритмика»:

№ п/п	Раздел/Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
I	**Теория дисциплины**	**2**	**2**		Беседа
1	Характер музыкального произведения	1	1		Беседа
2	Длительности, ритмический рисунок	1	1		Беседа
II	**Музыкально-ритмические игры**	**30**		**30**	Педагогическое наблюдение
1	Упражнения, игры и метр	6		6	Педагогическое наблюдение
2	Упражнения, игры и фразировка	6		6	Педагогическое наблюдение
3	Упражнения, игры и темп	6		6	Педагогическое наблюдение
4	Упражнения, игры и динамика	6		6	Педагогическое наблюдение
5	Упражнения, игры и характер музыкального произведения	6		6	Педагогическое наблюдение
	Итого	**32**	**2**	**30**	

8. Содержание тем Модуля 2 «Ритмика».

I раздел. Теория дисциплины. 2 ч.

1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато-**1 ч.**
2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер-**1 ч.**
3.

II раздел. Музыкально-ритмические игры. 30 ч.

1.Упражнения, игры и метр- **6 ч:**

- Сильные доли и такт:

Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).

- Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:

Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

2. Упражнения, игры и фразировка - **6 ч.**

- Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):
- Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):
- Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

3. Упражнения, игры и темп - **6 ч.**

- Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы:
- Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки:
- Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением:
- Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе.

4. Упражнения, игры и динамика - **6 ч.**

- Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:
- Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением.

5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения - **6 ч.**

- Соотношение характеров музыки и движения

В конце второго модуля обучающиеся будут:

- иметь представление о двигательных функциях тела;
- иметь простые навыки двигательной координации и памяти;
- знать понятие «ритм»;
- знать понятия «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;
- уметь ориентироваться в танцевальном зале;
- иметь навыки исполнения простых комбинаций, правильно называть их.

9. МОДУЛЬ 3 «ТАНЕЦ»

Цель: формирование танцевальных и коммуникативных навыков.

Задачи:

- учить правильному выполнению танцевальных движений и упражнений;
- учить соотносить данные элементы с музыкальным сопровождением.

- развивать навыки работы в парах, группах; навыки ориентирования в пространстве.

Учебно-тематический план Модуля 3 «Танец»:

№	Раздел/Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
I	**Теория дисциплины**	**3**	**3**		Тест
II	**Ориентационно - пространственные упражнения**	**15**		**15**	Педагогическое наблюдение
1	Изучение одноплановых рисунков и фигур	5		5	Педагогическое наблюдение
2	Изучение многоплановых рисунков и фигур	5		5	Педагогическое наблюдение
3	Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые	5		5	Педагогическое наблюдение
III	**Танцевальные элементы**	**26**		**26**	Педагогическое наблюдение, творческое занятие
1	Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки	14		14	Педагогическое наблюдение
2	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4	2		2	Педагогическое наблюдение
3	Танцевальные этюды и музыкального – ритмические игры с элементами актерского мастерства	10		10	Педагогическое наблюдение, творческое занятие
	Итого	**44**	**3**	**41**	

10. Содержание тем Модуля 3 «Танец».

I раздел. Теория дисциплины. 3 ч.

1. Понятия «мелодия», «поза», «движение» - **3 ч.**

II раздел. Ориентационно - пространственные упражнения. 15 ч.

1. Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»)- **5 ч.**

2. Изучение многоплановых рисунков и фигур - **5 ч**.

- линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная;
- объёмных - круг; «цепочка».

3. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые: **- 5 ч.**

из линейных в линейные:

- из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальная;
- из колонны горизонтальная в шеренгу горизонтальную.

из объемных в объёмные:

- сужение и расширение круга;
- из круга в «цепочку»;

из объёмных в линейные и наоборот:

- из круга в горизонтальную шеренгу;
- из круга в горизонтальную колонну;
- из горизонтальной шеренги в круг;
- из колонны горизонтальной в «цепочку».

III раздел . Танцевальные элементы. 26 ч.

1. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки-**14 ч.**

Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»:

- танцевальный шаг с носка;
- маршевый шаг на месте;
- шаги на полупальцах;
- легкий бег с поджатыми ногами;
- прыжки с вытянутыми ногами;
- прыжки с поджатыми ногами;
- подскоки на месте и с продвижением.

2. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4-**2 ч.**

3. Танцевальные этюды и музыкального – ритмические игры с элементами актерского мастерства-**10 ч:**

1) «Ширма»,
2) «Птичий двор»,
3) «Повтори за мной»
4) «Зеркальный танец»
5) «Лебединое озеро»

По окончании 3 модуля обучающиеся должны:
- знать основы музыкальной грамоты;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь держать правильную осанку;
- уметь работать в группе.

11. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Цель мониторинга– выявление уровня развития детей по изучаемой программе, определение уровня теоретической подготовки, выявление сформированности практических умений и навыков, анализ полноты реализации образовательной программы, соотношение прогнозируемых и реальных результатов.

Ожидаемые результаты реализации программы.

В соответствии с каждым этапом программы обучающийся должен освоить:

- терминологию, используемую на занятие;
- структуру и основные части занятия;
- последовательность изучаемых элементов занятия;
- методику изучения танцевальных движений и упражнений;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением.
- движения в технике танцевального направления;
- принципы составления учебных комбинаций;
- организацию труда, рабочего места на занятии и сцене.

Контроль и оценка по программе «Азбука танца» включает:

1. Отчеты о деятельности ансамбля проводятся в виде открытых занятий 2 раза в год: на новогоднем утреннике и на ежегодном сольном концерте.
2. Выступление на концертах, принятие участия в различных конкурсах, фестивалях.
3. Тесты и итоговые задания.
4. Диагностический комплекс: диагностические карты, таблицы, диаграммы.
5. Портфолио обучающего.

Важная оценка работы - отзывы самих обучаемых, их родителей, педагогов школ, которые помогают корректировать содержание программы в конце каждого учебного года.

Оценке и контролю **результатов обучения** подлежат:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
- Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
- Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

- Музыкально – ритмическая координация. Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.
- Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки

Параметры	**Критерии**
Балетные данные	осанка выворотность танцевальный шаг подъем стопы гибкость прыжок
Музыкально-ритмические способности	чувство ритма координация движений: нервная мышечная

	двигательная музыкально-ритмическая координация
Сценическая культура	эмоциональная выразительность создание сценического образа

12. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое обеспечение

1) Стулья-2 шт.
2) Стол-1 шт.
3) Спортивные маты-5 шт.
4) Лавки длинные-2 шт.
5) Станки, зеркала, гимнастические коврики.
6) Наличие сценических костюмов для концертных номеров.
7) Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек купальник для занятий и юбочка. Волосы у девочек собраны на затылке).

2. Методическое обеспечение

1)методические разработки, литература по хореографическому искусству;
2)литература по педагогике и психологии;
3)методические видеоматериалы различных направлений хореографии;
4)видеозаписи балетных спектаклей и выступлений профессиональных танцевальных коллективов;
5)CD-диски.

3. Кадровое обеспечение

Реализация данной программы способствует наличию двух педагогов высокой квалификации в области хореографии, имеющих специальное хореографическое образование, которые ежегодно повышают свое профессиональное мастерство на мастер-классах, конференциях и открытых уроках.

13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА. РАБОТА РОДИТЕЛЯМИ.

Учебный процесс напрямую связан с воспитательной работой в объединении. Такая работа ведётся на протяжении всего учебного процесса. Целью воспитательной работы является создание условий для развития у ребёнка мотивации к познанию и обучению.

Воспитательными задачами являются:

- создание ребенку ситуации успеха;
- самоопределение ребенка в предстоящей деятельности;
- создание благоприятной психологической атмосферы и стимулирование самовоспитания ребенка.

Созданию непринужденной творческой атмосферы на занятиях способствуют разнообразные формы и методы их проведения:
Основные воспитательные мероприятия:
- просмотр обучающих материалов и их обсуждение;
- проведение тематических праздников, концертных программ;
- встреча с интересными людьми;
- тематические беседы;
- участие в социально-значимых акциях;
- организация и проведение культурно - массовых, физкультурно-спортивных - общественно-значимых мероприятий;
- посещение различных познавательных мест (походы в театр, музеи, на выставки);
- коллективные поездки (на конкурсы и т.д.)

Работа с родителями.

Успешная работа детского объединения во многом зависит от степени участия в ней родителей обучающихся. Работа с родителями включает в себя привлечение родителей к участию в проведении различных форм деятельности:
- родительские собрания;
- консультации;
- беседы;
- оказание помощи в воспитании;
- работа с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации;
- совместные праздники обучающихся и их родителей;
- привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий;
- приглашение родителей на все мероприятия детского объединения и всего учреждения.
Такая работа помогает формированию общности интересов детей и родителей, служит их эмоциональному развитию и духовной близости.

14. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов.

1. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. М. Изд. дом «Лань», 2006.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии/ Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2001.
3. Березина, В.А. Дополнительное образование детей России/ В.А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации.-Москва: Диалог культур, 2007.
4. Ваганова А. Основы классического танца.- Спб.: Изд – во «Лань», 2000.

5. Выгодская И.Г. и др. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях/ И.Г.Выгодская, Е.Л.Пеллингер, Л.П.Успенская. –2-е изд., перераб. и доп. –М.: Просвещение, 2001.
6. Конорова Е. Ритмика. Вып.2.Методич. пособие. Занятия по ритмике в 3-4 классе. М.: Издат. «Музыка», 2020.
7. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца С.-П., М., Краснодар, 2007.
8. Павлов И.Б., Курысь В.Н, Баршай В.М. Гимнастика. М.: Изд – во «Кнорус», 2021.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. М., 2003.
10. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение: методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / С. Руднева, Э. Фиш. - СПб: 2000.
11. Тарасов Н.И. Классический танец. М., Изд – во: «Планета музыки», 2020.
12. Филичева Т.Е., Туманова Т.В Дети с общим недоразвитием речи. Воспитание и обучение. Учебно-методическое пособие– М.: «Гном-Пресс», 2001.
13. Фомичева М.Ф. Воспитание у детей правильного произношения: Практикум– М.: Просвещение, 2000.
14. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2006.

Литература для обучающихся и родителей.

1. Баранников И.В. Картинный словарь русского языка: Для учащихся начальных классов –2-е изд., дораб. –СПб.: отд-ние изд-ва «Просвещение», 2003.
2. Бортникова Е.Ф. Составляем рассказы по картинкам (для детей 5-6 лет). Тетрадь. – Екатеринбург: ООО «Издательский дом Литур», 2009.
3. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца Л.: «Детская литература», 2001.
4. Майорова А.С. Учись говорить правильно–М.: ЗАО Изд-во Центр-полиграф, 2002.
5. Тулин И.Г. Двигательные рассказы. Сюжетная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М. Изд – во «Крылов», 2019 .
6. Успенская Л.П., Успенский М.В. Учитесь правильно говорить, Кн. для учащихся В 2 ч. Ч.2. –М.: Просвещение, 2002.
7. Успенская Л.П., Успенский М.В. Учитесь правильно говорить, Кн. для учащихся В 2 ч. Ч.1.-3-е изд. –М.: Просвещение, 2003.
8. Шанина С.А., Гаврилова А.С. Пальчиковые упражнения для развития речи и мышления ребёнка/ С.А.Шанина, А.С.Гаврилова. –М.: РИПОЛ классик: ДОМ XXIвек, 2010.

Приложение 1 Диагностика

Таблица №1

Диагностический лист по определению уровня развития ключевых компетенций обучающихся по хореографии

	Компетенции	Учебно-познавательная						Итого
	Диагностические параметры Фамилия Имя	Гибкость	Ритмичность	Техничность	Выворотность ног	Высота танцевального шага	постановка корпуса	
1	Сводная данных по группе							Средний балл

Входная диагностика исполнительской (танцевально-ритмической) деятельности дошкольников и младших школьников (Кузнецова О.Ю.)

Цель: изучить особенности исполнительской (танцевально-ритмической) деятельности детей старшего дошкольного возраста.
Используемые методы диагностики: беседа, наблюдение, диагностические игровые упражнения, анализ продуктов детской деятельности, беседа с воспитателями, анкетирование родителей.
Беседа с детьми проводится с целью выявить степень заинтересованности детей музыкально-ритмической деятельностью. Вопросы:
1. Знаешь ли ты, что такое музыка?
2. Любишь ли ты слушать музыку?
3. Где ты слушаешь музыку?
4. Есть ли у тебя дома записи с детскими песнями, сказками?
5. Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?)
6. Какая самая любимая твоя песня? Танец?
7. Поете ли вы вместе с мамой, папой?
8. Танцуете ли вы с мамой, папой?
9. Когда ты был последний раз в театре? Что смотрел?
10. Бывал ли ты когда-нибудь в оперном театре?
11. Что такое балет?
12. Что такое опера?
13. Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?

Анкетирование родителей. Вопросы:
1. Какое место занимает музыка в жизни вашего ребенка?
2. Любит ли он ее слушать? Какую музыку предпочитает?
3. Какое самое любимое музыкальное произведение вашего ребенка?
4. Любит ли он под эту музыку двигаться, танцевать?
5. Понимает ли он содержание музыки?
6. Передает ли в движении характер музыки, ритм?
7. Насколько эмоционально реагирует ваш ребенок на музыку?
8. В чем это выражается?
9. Стремится ли ребенок поделиться своими впечатлениями и переживаниями с вами? Как вы на это реагируете?
10. Каково ваше участие в музыкальном развитии ребенка: есть ли дома фонотека детской музыки? Посещаете ли вы детские музыкальные спектакли? Смотрите ли по телевизору музыкальные программы вместе с ребенком? Обсуждаете ли их?

Уровни мотивации детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста к музыке и музыкально-ритмической деятельности.

Низкий уровень. Поверхностный интерес к музыке, танцу, ритмике. Не предпринимает попытки выразить музыкальные образы в движении. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности неглубокие, несодержательные, необъективные и немотивированные. Не использует движения под музыку в свободной деятельности.

Средний уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить в движении музыкальные образы. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное, фрагментарное внесение танцевальных движений в свою деятельность.

Высокий уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности глубокий и стойкий. Ритмика, танец, музыкальные двигательные игры — предпочитаемые виды деятельности.

Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

Промежуточная диагностика воспроизведения музыкальных образов в движении (Кузнецова О.Ю.)

Педагогу важно быть доброжелательным в общении с детьми, помогать им сориентироваться в заданиях посредством простых и понятных вопросов. Выслушивать ребенка педагог должен до конца, не перебивая и не поправляя его ответы. В ходе диагностики необходимо широко использовать наглядный материал. Действия педагога в процессе диагностики должны осуществляться четко по соответствующему алгоритму.

Вариант 1. Несюжетные этюды
Детям предлагается послушать музыку, определить, сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, дети определяют, какие движения можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняют их.
Пример: «Тема с вариациями», музыка Т. Ломовой (задание на различение характера музыки и формы музыкального произведения). Двигательная основа этюда: плавный шаг, подскоки, бег, ходьба.

Вариант 2. Сюжетные этюды
Вначале следует образный рассказ, раскрывающий сюжет этюда. Затем исполняется музыка. Дети сами должны найти соответствующие движения, помогающие эмоционально передать игровой образ сюжета. Такие этюды могут быть выполнены небольшой группой детей или индивидуально.
Пример: «Подружки», музыка Т. Ломовой. Сюжет: пошли подружки в поле погулять, а там цветов красивых видимо-невидимо. Как зеленый ковер, трава расстилается, под теплым ветерком цветы головками кивают. Стали девочки цветы собирать — красный мак, белую ромашку, синие васильки, лиловые колокольчики, розовую кашку. Нарвали большие букеты и начали плести венки. Надели венки на голову — собой любуются. Притопнули каблучком и заплясали. Довольные прогулкой, пошли девочки обратно домой. Музыка представляет собой 3-х частную форму, предполагающую действия: 1 часть — прогулка, сбор цветов, плетение венков, 2 часть — веселый перепляс и 3 часть — ходьба.
В процессе анализа результатов особое внимание обращается на:

- интерес ребенка к заданию;
- готовность свободно включиться в танцевальную импровизацию;
- понимание и переживание музыкального образа в исполняемом этюде, адекватность его передачи в движении;
- владение танцевальными умениями;
- нестереотипность танцевальной импровизации.

Итоговая диагностика уровня музыкально-танцевального развития дошкольников и младших школьников (Полбина О.А.)

Педагог предлагает учащимся выполнить набор заданий, позволяющих выявить уровень развития творческих способностей детей, а также степень овладения ими необходимыми умениями и навыками в различных видах хореографической деятельности. Для выявления уровней музыкально-танцевального развития детей составлены диагностические задания и карты, оцениваемые по трехбалльной системе.

Высокий уровень – 3 балла (овладел всеми навыками, заложенными в образовательной программе);
Средний уровень – 2 балла (недостаточно уверенно владеет умениями и навыками музыкально-танцевальный движений);
Низкий уровень – 1 балл (отсутствует интерес к занятиям, вследствие чего не сформированы навыки музыкально-танцевальный движений).

Задание № 1. Цель: выявить умение ребенка двигаться ритмично и выразительно в соответствии с характером музыки, ее жанром. Ребенку предлагается послушать музыку, определить сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, ребенок определяет, какие движения, можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняет их. Репертуар: Т.Ломова «Тема с вариациями». Двигательная основа этюда: плавный шаг, подскоки, бег, ходьба.

Задание № 2. Цель: определить владение ребенка достаточным объемом движений для своего возраста. Педагог ведет наблюдение за ребенком во время музыкально-ритмической деятельности.
Индивидуально просит его показать знакомые танцевальные движения под музыку соответствующего характера. Репертуар: упражнения в ходьбе разного характера: «Великаны и гномы» Д.Львова-Компанейца, «Хороводный шаг» р.н.м., Е.Тиличеева «Лошадки», «Попрыгунчики» музыка Ф.Шуберта, «Пружинки» и т.д.

Задание № 3. Цель: выявить способность ребенка самостоятельно реагировать на смену фраз и частей музыкального произведения в движении. Ребенку предлагается прослушать произведение в записи или в исполнении педагога и найти соответствующие движения, отмечающие смену частей или музыкальных фраз.
Предлагается сюжет: пошли подружки (молодцы) в лес по ягоды. Стали девочки (молодцы) ягоды собирать, набрали полный кувшинчик, обрадовались и пустились в пляс. Стали они домой собираться и вдруг увидели большой гриб. Снова обрадовались и заплясали.
Репертуар: р.н.п. «Как под яблонькой».

Задание № 4.Цель: выявить способность детей импровизировать в свободном танце. Педагог предлагает ребенку придумать танец под не знакомую музыку. Сначала ребенок слушает произведение, затем выбирает характер движений соответствующих звучащей музыке и исполняет произвольную пляску. Репертуар: р.н.м. «Перепляс», «Танец с листьями» (вальс), «Кошачий танец» (рок-н-ролл).

Задание № 5. Цель: выявить у детей творческие способности при передаче игрового образа. Ребенку предлагается изобразить повадки зверей в движении, передать характерный образ. Например, Лиса любуется своим хвостом, Зайка – прыгает, Медведь – ходит и т.д. Материал: шапочки-маски: Лисы, Зайки, двух Ежей, двух Блох, Медведя и Козы. Репертуар: игра «Плетень» музыка В. Калинникова.

Задание № 6. Цель: выявить знания ребенка о музыкальных жанрах (песня, танец, марш). Игровой материал: карточки с изображением марширующих солдат, поющих и танцующих детей. Фонограммы или исполнение на фортепиано следующих произведений: П.И.Чайковский «Марш оловянных солдатиков»; П.И.Чайковский «Полька»; Р.н.п. «Во поле береза стояла». Ребенку раздаются карточки.
Педагог исполняет на фортепиано или включает фонограмму музыкальных пьес, соответствующих содержанию рисунков на карточках. Ребенок должен узнать произведение по жанру, поднять соответствующую карточку и ответить на вопросы

педагога: Произведение какого жанра прозвучало? Что можно под него исполнять? Характерные особенности.

Задание № 7. Цель: определить возможности ребенка в восприятии музыкального произведения при помощи цветовых индикаторов эмоциональных состояний. Игровой материал: карточки трех цветов (красный, синий, зеленый), фонограммы или исполнение музыкальных произведений. Ребенку предлагается в процессе прослушивания небольшого отрывка из музыкального произведения выбрать карточку именно того цвета, каким бы он нарисовал данную мелодию.
Задача ребенка создать цветовой образ музыкальной композиции (веселый, задорный - красный; грустный, печальный – синий; светлый, лирический – зеленый). Посредством введения цветовой символики проверяется эмоциональная реакция на три разнохарактерных мелодии.
Репертуар: «Камаринская», «Болезнь куклы» П.И.Чайковского, «Сладкая греза» П.И.Чайковского.

Диагностика проводится путем заполнения диагностических карт (табл. 1, 2, 3). *Высокий уровень – 8-9 баллов; Средний уровень – 5-7 баллов; Низкий уровень – 1-4 балла.*

Таблица № 1

Уровни развития музыкальных способностей детей

№ п/п	**Фамилия, имя ребенка**	**Дата рождения ребенка**	**Ладовое чувство**	**Музыкально-слуховое представление**	**Чувство ритма**	**Количество баллов**	**Уровень**

Таблица № 2

Определение знаний, умений и навыков в области восприятия музыки

№ п/п	**Основные показатели музыкального развития ребенка**	**Предполагаемые действия детей**	**Уровни**
1	Знает простейшие жанры (песня, танец, марш), узнает их в музыке.	Различает простейшие жанры (песня, танец, марш), узнает их при восприятии.	Высокий
		Различает простейшие жанры при восприятии, но делает это не всегда уверенно.	Средний
		Допускает ошибки в определении жанров или не отвечает вообще.	Низкий
2	Определяет характер музыкального произведения.	Адекватно определяет характер музыкального произведения	Высокий
		Определяет характер произведения при помощи педагога, дает 2-3 определения (веселая, бодрая).	Средний
		Неверно определяет характер музыкального произведения.	Низкий
3		Правильно определяет форму	Высокий

	Определяет форму музыкального произведения (2-3 частную).	музыкального произведения (запев, припев в песне; вступление, заключение; части в 2-3 частном произведении)	
		Форму музыкального произведения может определить только при помощи педагога.	Средний
		Неверно определяет форму музыкального произведения.	Низкий

Таблица № 3

Музыкально-ритмическая деятельность

№ п/п	Основные показатели музыкального развития ребенка	Предполагаемые действия детей	Уровни
1	Ритмично и выразительно двигается в соответствии с характером музыки, ее жанром	Верно передает характер музыки и ее жанровые особенности в движении	Высокий
		Передает характер музыки в движении по подсказке педагога.	Средний
		Движения не соответствуют характеру и жанровым особенностям музыки.	Низкий
2	Владеет достаточным для своего возраста объемом движений	Использует достаточное количество танцевальных движений	Высокий
		Использует 2-3 знакомых танцевальных движений	Средний
		Использует однообразные движения или не проявляет интереса к музыкально-ритмической деятельности	Низкий
3	Самостоятельно реагирует на смену музыкальных фраз, частей	Точно реагирует на изменения в музыке	Высокий
		Реакция на смену музыкальных фраз и частей музыки не всегда точная	Средний
		Не реагирует на смену музыкальных фраз и частей в музыке	Низкий

Диагностика музыкальных и танцевальных способностей учащихся (Богатырева С.М.)

Цель: Определить уровень развития необходимых физических качеств.

Ход занятия: педагог проводит вводное учебно-практическое занятие с контрольно-зачётными элементами, которые органично вплетены в содержание и ход занятия, не являясь явными «раздражителями» для новичков.

Детям необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы), для того, чтобы педагог мог определить уровень начальной физической подготовки и наличие необходимых для танцора качеств.

1. **Гибкость:**

- «Бутербродик» – складка: И.П. – сидя на полу, вытянуть ноги вперёд, руками скользить по ногам, будто намазывая масло на хлеб, полностью прижаться к ногам, удержать 3 счёта.

«Улитка» – наклон назад: И.П. – стоя на коленях, руки на поясе, сделать максимальный наклон назад.

- Осанка
- Балетный шаг.
- Выполнить у станка **I позицию**, сделать плие и максимально развести колени в стороны.
- Выворотность: выполнить «Бабочку», «Лягушку» (лёжа на животе) и встать в I позицию.

Из трёх оценок выводится средний балл.

2. **Прыжки** (наличие толчка): И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 прыжков с прямыми ногами. Оценивается лёгкость, чистота и высота исполнения.

Приседы: И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 раз, вытягивая руки вперёд.

Прыжки на скакалке – 10 раз.

3. **Музыкально-ритмическая координация** (элементы игровой технологии):

- игра **«Повтори за мной»** – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения:

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;
средний – допускает 2-3 ошибки;
низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

Шкала оценивания (для всех показателей):
1- 4 – низкий уровень;
5 -7 – средний уровень;
8 -10 – высокий уровень.

Приложение 2 Упражнения, игры

Комплекс танцевально – игровых упражнений

Упражнение № 1 - Игра «Зеркальный танец»

Цель: Разогреть тело, разбудить эмоции, снять мышечные зажимы и настроить на работу.
Музыка: любая ритмичная, темп средний.
Дети садятся на пол или на стулья, расположенные полукругом. Педагог сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: «танцует правая нога», «танцует левая нога», «смотрим по сторонам» (упражнение для головы), «удивляемся» (упражнение для плеч), «ловим комара» (хлопок под коленом), «притаптываем землю» (притопы) и т.д. По команде «танцует всё» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза).
Игра проводиться в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Упражнение № 2 - Игра «Цепочка»

Цель: Исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействие в группе.

Музыка: ритмичная, темп умеренно-быстрый
Дети становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест, за руки, под руки и т. д.
При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту - ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Упражнение № 3 - Игра «Матросы»
Цель: Развить координацию, снять напряжение, отработка движений.
Музыка: мелодия «Яблочко», темп умеренно-быстрый.
Игра построена на основных движения танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.
1 этап: Педагог дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:
«маршируем» (марш на месте с высокоподнятым коленом);
«смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль);
«тянем канат» (на «раз, два» - выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» – переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат);
«лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице);
«смирно!» (подъем на полупальцы: вверх, вниз, правая рука к виску).
2 этап: Педагог вразброс дает команды, дети самостоятельно выполняют.

Упражнение № 4 - Игра «Танец аборигенов»
Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные возможности.
Музыка: Афро-джаз. Темп быстрый.
Все становятся в круг.
1 этап. Педагог показывает базовые движения африканских танцев, дети пытаются повторить.
2 этап. Каждый ребенок, по очереди солирует в кругу с воображаемым копьем или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

Упражнение № 5 - Игра «Паруса»
Цель: Снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.
Музыка: спокойная инструментальная. Темп медленный.
Это упражнение на напряжение и расслабление.
Дети строятся в форме клина, изображая парусный корабль.
1 этап. По команде учителя: «поднять паруса», все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.
2 этап. По команде учителя: «спустить паруса» - опускают руки, приседая вниз.
3 этап. По команде: «попутный ветер» - группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.
4 этап. По команде: «полный штиль» - все останавливаются.
Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 6 - Игра «Переправа»
Цель: Осознать свои танцевальные возможности, развить умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение.
Музыка: разные стили по ритму и темпу («барыня», «вальс», «реп», «латина», « полька», «джаз», и т.д.).
Дети располагаются на одной стороне зала.
Задача: переправится на другую сторону по одному человеку.

Каждый ребенок должен постараться придумать свой способ перемещения, используя свои танцевальные знания (различные шаги, прыжки, бег и т.д.)
После того как, все дети оказались на другой стороне зала, упражнение повторяется еще раз под другую музыку.

Упражнение № 7 - Игра «Невесомость»
Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.
Музыка: спокойная «космическая», темп медленный.
1 вариант: Дети хаотично располагаются по залу и медленно перемещаются, изображая состояние невесомости.
2 вариант: Дети располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча».
Педагог становится равноправным участником игры. И собственным примером.

Упражнение № 8 - Игра «Костер»
Цель: Стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождения в контакт с партнером по танцу, расширить танцевально - экспрессивный репертуар.
Музыка: энергичная, темпераментная музыка разных стилей и жанров. Темп: быстрый или умеренно - быстрый.
Группа образует круг. Все садятся на пол, поджимая колени «по-турецки». Двое детей, у каждого из которых, в руках находиться красный платок, выходят в центр и импровизируя в дуэтном танце, вступая по желанию во взаимодействие, изображают пламя костра.
По сигналу учителя «языки пламени» (платки) передаются следующим участникам, и теперь они поддерживают костер, стараясь проявить фантазию и исполнить свой «танец огня», не похожий на предыдущий. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в кругу.

Упражнение № 9 - Игра «Трансформер»
Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.
Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.
Педагог дает команды: построится в колонну, шеренгу, диагональ; сделать круг широкий, круг плотный, два круга, три круга; сделать круг в круге; встать по парам; встать по тройкам и т.д..
Таким образом, группа трансформируется, принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом и другими движениями. Выполняя задания за установленный промежуток времени (счет до пяти или до десяти).

Упражнение № 10 - Игра «Лебединое озеро»
Цель: Осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения, развить умение импровизировать.
Музыка: различные вальсы, темп средний или умеренно-быстрый.
Дети располагаются по всему залу, принимая статичное положение (стоят , сложив «крылья» или приседают на корточки).

Педагог (в роли феи или волшебницы) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до детей, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании «лебедь» замирает.

Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой)

Правила выполнения упражнений.

1.Во время выполнения дыхательных упражнений необходимо дышать только через нос.
2.Вдох делается одновременно с движением.
3.Все вдохи-движения делаются в режиме строевого шага, т.е. 55 - 60 вдохов движений в минуту.
4.Гимнастика выполняется под счет на восемь. (Учащиеся считают только про себя: «и» - вдох, «цифра» - выдох)
5.Минимальное количество упражнений - три.
6.Применяется без возрастных ограничений, стоя, сидя и лежа.
7.Гимнастика носит как лечебный, так и профилактический характер.

Комплексы упражнений.

«Ладошки»

И.п. - встать прямо, руки согнуты в локтях, локти вниз, ладони от себя; Производятся короткие, ритмичные вдохи носом и одновременное сжимание ладоней в кулаки. Выдохи происходят самостоятельно без выталкивания с помощью мышц. Делается 4 вдоха с последующей пауза 3 -4 секунды. Норма 24 раза по 4 вдоха. (Может появиться легкое головокружение от большого количества свежего воздуха).

«Погончики».

И.п. - встать прямо, кисти рук сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. В момент вдоха резкий толчок кулаками вниз, после чего кисти рук возвращаются в и.п. с одновременным выдохом. Кисти рук выше пояса не поднимать. Выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений, с перерывами между 8-ю - 3-4 секунды. Выполняется стоя, сидя, лежа.

«Кошка»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. На вдохе делается полуприседание с одновременным поворотом туловища влево или вправо. Руки делают хватательные движения на уровне пояса. Спина прямая.

«Насос»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки вдоль туловища.
На вдохе делается легкий поклон, руки тянутся к полу, но не касаются его. На выдохе слегка выпрямляться, но не выходить в основную стойку. Спина круглая, голова опущена. Ограничения: травмы головы, позвоночника, повышенное давление.

«Обними плечи»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.
Бросить руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи с одновременным глубоким вдохом. Руки идут параллельно друг другу. При возвращении в и.п. - пассивный выдох Ограничения: врожденный порок сердца.

«Большой маятник»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. Слегка прогнувшись в пояснице наклон

назад, руки обнимают плечи и тоже вдох. Выдох происходит при смене позиций. Ограничения: травмы позвоночника, остеохондроз, смещение межпозвоночных дисков.

«Повороты головы»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Поворот головы вправо - шумный короткий вдох. Поворот головы влево - шумный короткий вдох. Посередине голова не останавливается, шея не напрягается. Выдох через рот во время смены позиций.

«Маятник головой»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Опустить голову вниз, резкий короткий вдох. Поднять голову вверх - тоже вдох. Выдох происходит пассивно при смене позиций.

Ограничения: травмы головы, вегето-сосудистая дистония, эпилепсия, повышенное давление, остеохондроз.

«Цветочный магазин»

И.п. - стоя.

Делая вдох, представьте себе, что нюхаете цветок (ребра расширяются, низ живота подтягивается). Выдох медленный и плавный. Выполнять 3 -4 раза.

«Свеча»

Взять узкую полоску бумаги, представив себе, что это свеча. Делать медленный выдох в её направлении. Выдыхаемая струя должна быть без резких колебаний. Бумага контролирует ровность воздуха. «Задуть» 3-5 воображаемых свечей на выдохе. Вдох должен быть максимально глубоким.

«Проколотый мяч»

Сделайте глубокий вдох. При выдохе сымитировать свист воздуха из проколотого мяча.

«Звукоподражание»

Воспроизведите различные звуки из живой природы и окружающей жизни: свист ветра, писк комара, рокот мотора и т.п..

Упражнения для формирования правильной осанки

У меня спина прямая
У меня спина прямая,
(Ходьба на месте, руки за спину.)
Я наклонов не боюсь:
(Наклон вперед.)
Выпрямляюсь, прогибаюсь,
(Наклон назад, выпрямиться.)
Поворачиваюсь.
(Повороты туловища.)
Раз, два, три, четыре.
Три, четыре, раз, два.
(Наклон вперед и выпрямиться.)
Я хожу с осанкой гордой.
(Повороты туловища.)
Прямо голову держу,
(Наклон вперед и выпрямиться.)
Никуда я не спешу.

(Ходьба на месте, руки за спину.)
Раз, два, три, четыре,
(Повороты туловища.)
Три, четыре, раз, два.
(Ходьба на месте, руки за спину.)
Я могу и поклониться.
(Поклон и выпрямиться.)
И присесть, и наклониться,
(Присед, наклон вперед.)
Повернись туда - сюда!
(Повороты туловища направо -налево.)
Ох, прямешенька спина!
(Наклон вперед и выпрямиться.)
Раз, два, три, четыре
(Повороты туловища.)
Три, четыре, раз, два.

Наклоняемся с хлопком.
Наклоняемся с хлопком.
И с хлопком потом встаем.
Вниз и вверх, вниз и вверх.
Ну-ка, хлопни громче всех!
(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться - хлопнуть над головой.)
На одной ноге мы скачем
Как упругий звонкий мячик.
На другой поскачем тоже.
Очень долго прыгать можем.
(Прыжки на одной ножке.)
Головой вращаем плавно.
Смотрим влево, смотрим вправо
(Поворот головы вправо и влево.)
И пройдемся мы немного.
(Ходьба на месте.)
И вернемся вновь к уроку.
(Дети садятся на коврики.)

Мы старались, мы учились.
Мы старались, мы учились
И немного утомились.
Сделать мы теперь должны
Упражненье для спины.
(Вращение корпусом вправо и влево.)
Мы работаем руками.
Мы летим под облаками.
Руки вниз и руки вверх.
Кто летит быстрее всех?
(Дети имитируют движения крыльев.)
Чтобы ноги не болели.
Раз - присели, два - присели.
Три. Четыре. Пять и шесть.
Семь и восемь. Девять, десять.
(Приседания.)

Рядом вместе мы идем,
(Ходьба на месте.)
И садимся мы потом.
(Дети садятся на коврики.)

Все ребята дружно встали
Все ребята дружно встали
(Выпрямиться)
И на месте зашагали.
(Ходьба на месте.)
На носочках потянулись.
(Прогнуться назад, руки положить за голову.)
Как пружинки мы присели
(Присесть.)
И тихонько разом сели.
(Выпрямиться и сесть.)

Для начала мы с тобой
Для начала мы с тобой
Крутим только головой.
(Вращения головой.)
Корпусом вращаем тоже.
Это мы, конечно, сможем.
(Повороты вправо и влево.)
Напоследок потянулись
Вверх и в стороны.
Прогнулись.
(Потягивания вверх и в стороны.)
От разминки раскраснелись
И на коврик снова сели.
(Дети садятся на коврики.)

Сказки - зарядки.

Репка.

Наступило тёплое весеннее утро. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые вращения головой на счёт 1-2-3-4 вправо, затем влево.
Ветер разогнал на небе тучи. И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы прижаты к плечам. Круговые вращения руками вперёд-назад (1 – 2 минуты)
А теперь – внимание! Начинается наша сказка.
Вскопал дед грядку, посадил репку. Выросла репка маленькая – премаленькая. Ищет дед репку, ищет – не найдёт. И.п. – стоя ноги врозь, руки в стороны. Вращения кистями рук вперёд-назад. То же, вращение кулаками (1 – 2 минуты).
Позвал дед бабку. Прополола бабка грядку. Ищут-ищут – не найдут репку. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклон вперёд, коснуться левой ноги; выпрямиться; наклон вперёд, коснуться правой ноги; выпрямиться (2-3 раза).
Позвали внучку. Принесла внучка лупу. Ищут-ищут – не найдут репку. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – присесть, руки на пояс; 2 – и.п. (2-4 раза).
Позвали Жучку. Ищут-ищут – не найдут.
Вылезает из норки мышка: - Вашу репку я нечаянно съела!
Обрадовались внучка и Жучка, бабка и дедка: - Всё-таки нашлась наша репка! И.п. – ноги вместе, руки на пояс. Прыжки (1 минута).
Ходьба (растём большими), вытянув руки вверх и потягиваясь. Вдох носом, выдох ртом.

Колобок

Испекла баба колобок, положила его на окошко студиться. Колобок полежал-полежал, да и в лес убежал.

Катится колобок по лесу, катится … Показываем, как катится колобок: И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые вращения головой вправо. То же в другую сторону (3 раза).

А навстречу ему медведь. Идёт, ворон считает, сухие ветки у деревьев ломает. Показываем медведя: И.п. – ноги на ширине плеч. 1 – наклон вправо, руки скользят по туловищу – правая вниз, левая на пояс; 2 – и.п. То же в другую сторону (3 раза). Обрадовался медведь. Хоть и на один зубок колобок, а всё ж не каждый день еда сама в рот просится. - Колобок, колобок! Я тебя съем!

- Не ешь меня. Я тебе песенку спою! (Дети поют песенку колобка).

Покатился колобок дальше … И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы прижаты к плечам. Круговые вращения руками: 1-2 – вперёд, 3-4 – назад (3-4 раза). Катится колобок, катится, а навстречу ему заяц. По сторонам посматривает, травку щиплет. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем (по 4 раза в каждую сторону).

- Колобок, колобок! Я тебя съем!

- Не ешь меня, я тебе песенку спою!

Спел колобок песенку зайцу и покатился дальше.

Навстречу ему волк бежит, заячьи следы ищет. И.п. – ноги вместе, руки в сторону. 1 – мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой; 2 – и.п.; 3 – мах правой ногой вперёд, хлопок под ногой; 4 – и.п. (3-4 раза).

- Колобок, колобок! Я тебя съем!

- Не ешь меня, я тебе песенку спою!

Спел колобок песенку волку и покатился дальше.

А вот с лисой колобок в нашей сказке не встретился, чему и был очень рад! И.п. – ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на месте (2-3 минуты).

Гимнастика для глаз

Бабочка.

Спал цветок (Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

Игра «Буратино».

Буратино своим блинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» - мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» - повороты головы вправо влево, носом «рисуем» морковку.

«Дерево» - наклоны вперед - назад, носом «рисуем» дерево.

Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемо квадрата.

Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Педагог медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 1 до 8, следят за уменьшением носика.

Упражнения для снятия зрительного утомления.

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).
2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).
3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).
4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).
5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.
6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.

Упражнения для профилактики близорукости.

И.п. – стоя на коврике, ноги врозь, руки вдоль туловища: посмотреть вверх-вниз, влево - вправо (6 раз);
закрыть глаза, расслабиться; посмотреть в правый верхний угол, в левый нижний (6 раз);
закрыть глаза, поморгать, расслабиться; круговые движения глазами по часовой стрелки (3-5 раз);
закрыть глаза, расслабиться; движения губами вперед, влево – вправо, вверх – вниз, по кругу в левую сторону, в правую сторону (3-4 раза).

Развитие мелкой моторики.

Полноценное развитие движений – необходимый этап и условие мыслительной деятельности, и это должно обязательно учитываться в работе с детьми.
Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая благоприятно воздействует на развитие речи, что очень важно для детей с ОВЗ, у которых выявлены эти нарушения. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчает приобретение навыков письма. Нужно добиваться, чтобы все упражнения ребенок выполнял легко, чтобы занятия приносили ему радость.

1.Самомассаж фаланг пальцев – поглаживание большим пальцем всех по очереди других пальцев по направлению от ногтевой фаланги к основанию пальца. Упражнение выполняется сразу на двух руках.

Вырос у нас чесночок,	указательный
Перец, томат, кабачок,	средний
Тыква, капуста, картошка,	безымянный
Лук и немножко горошка,	мизинец
Овощи мы собирали,	сжимание и разжимание
Ими друзей угощали.	пальцев на обеих руках.

2.Игра с пальчиками. Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.

На базар ходили мы,	мизинцы
Много груш там и хурмы,	безымянные
Есть лимоны, апельсины,	средние
Дыни, сливы, мандарины,	указательные
Но купили мы арбуз -	большие
Это самый вкусный груз!	все пальцы сжимаются и разжимаются

3.Руки как грабельки скребут по шершавой поверхности подушечками пальцев на ударные слоги:
Граблями сгребаем мы мусор с земли,
Чтоб к свету росточки пробиться смогли.

4.«Слоненок». Средний палец выставлен вперед – это хобот, а указательный и безымянный – ноги. Слоненок идет по столу.

5.«Зайка и барабан». Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы подняты вверх, они прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем стучим по большому пальцу.

6. «Семья» Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.
Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я.
Вот и вся моя семья!

7. На словах первых двух строчек – поочередное разгибание пальцев из кулачков, начиная с большого пальца. На слова следующих двух строчек – поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.
Раз, два, три, четыре, пять -
Вышли пальчики гулять.
Раз, два, три, четыре, пять -
В домик спрятались опять.