

**Дополнительная общеобразовательная программа  
художественно-эстетической направленности  
«Сердце Сибири»**

**Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №1» города Когалыма**

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Элементы программы</b>	<b>Страницы</b>
1.	Пояснительная записка	2
2.	Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы	9
3.	Содержание образовательной деятельности	11
4.	Методическое обеспечение	21
5.	Список литературы	24
6.	Приложение	
7.	Календарно-тематический план	

### **Пояснительная записка.**

Обеспокоенность общественности состоянием здоровья подрастающего поколения, перегрузками в учебном процессе, недостаточной физической активностью детей школьного возраста выразалось уже в начале прошлого века. Наиболее значимыми факторами внутришкольной среды, отрицательно влияющими на формирование здоровья детей являются все возрастающая экстенсификация и интенсификация образовательного процесса, а как следствие, стрессовые ситуации; ухудшение питания; снижение физической активности.

Особого внимания требуют младшие школьники; они быстрее всего теряют здоровье.

На современном этапе развития образования в России внедрение здоровьесберегающих технологий обучения вызвано объективной необходимостью и обусловлено постановлением Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 г. № 916 "Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи", программами развития детской одаренности и модернизации образования, подпрограммой "Научные основы охраны здоровья обучающихся".

К тому же каждый родитель хочет видеть своего ребенка добрым, чутким, уважительным, терпимым; коммуникабельным; трудолюбивым; самостоятельным; владеющим культурой поведения; эмоционально положительно чувствующим себя в окружающем мире; готовым к реальной жизни; умеющим находить, чувствовать, создавать прекрасное, оценивать явления и факты по законам гармонии и красоты, то есть высоконравственным и эстетически воспитанным человеком. Помочь ребенку стать таким человеком призвано дополнительное образование. Одной из причин его притягательности для детей является особая атмосфера доброжелательности, взаимного интереса единомышленников, партнерских отношений педагога и обучающихся, что создает благоприятный фон для реализации воспитательной деятельности и достижения высокой результативности учебного процесса.

Особое место среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения занимает хореография. Она, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений.

Данная программа предназначена для занятий в хореографических объединениях на базе общеобразовательных школ. Программа имеет художественно-эстетическую **направленность**, срок обучения 3 года с детьми 7-10 лет.

**Актуальность** программы состоит в том, чтобы восполнить возникшие в современной школе пробелы в воспитании и образовании подрастающего поколения.

В связи с этим реализация программы требует одновременного развития двух ключевых направлений: *эстетическое воспитание и укрепление здоровья детей.*

Остановимся на втором направлении и рассмотрим **здоровьесберегающий** компонент программы.



**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, что она, учитывая возрастные особенности детей, включая в себя систему игрового стрейчинга и комплекс корригирующих упражнений в партере, не только развивает необходимые для хореографии качества, но и укрепляет здоровье детей.

Программа разработана на основе типовой программы «Ритмика» (сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением»/ Под ред. О.А. Петрашевича. – Мн.: Национальный институт образования, 2005), а также методики Е.В.Горшковой «От жеста к жесту».

**Главные цели программы** - формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, нравственно-эстетическое и физическое развитие детей; охват занятиями танцем всех желающих, независимо от их способностей и внешних данных;

#### **Задачи программы:**

##### ***Обучающие:***

1. Познакомить детей с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.
2. Научить детей владеть всеми частями тела.
3. Дать элементарные знания по теории танца, этике и культуре поведения и отношений в коллективе
4. Научить детей технически верно и красиво исполнять отдельные движения и вариации танцев
5. Предоставить возможность дальнейшего развития способностей учащихся, создать фундамент для более серьезного увлечения хореографией.

##### ***Развивающие:***

1. Развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода.
2. Развивать воображение и фантазию детей в танце.
3. Развивать выносливость и работоспособность детей
4. Развить музыкальный слух, чувство ритма, координацию

##### ***Воспитательные:***

1. Воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.
2. Улучшить физическое состояние детей путем укрепления мышц тела, увеличения гибкости шеи и позвоночника, подвижности суставов

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является дифференцированный подход к обучению и достижению цели, поставленной перед каждым обучающимся.

Ведущие педагогические идеи, ценности, принципы обучения и воспитания, следование которым обеспечивает реализацию целевого назначения программы, – это: → *Личностно-ориентированный подход*. Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов.

→ *Преемственность.* После изучения элементарных движений танца задания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.

→ *Систематичность.* Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение детей к средствам танцевальной выразительности, овладение языком танцевальных движений. Понимание семантики, значений этих движений, умение с их помощью выразить отношение, настроение свое собственное или изображаемого персонажа, а также умение связывать эти «единицы» языка движений в «речевые» построения, включая их в контекст танца. И здесь главное для педагога – целенаправленное обучение их этому языку, в процессе которого дети знакомятся не только с семантикой отдельных движений, но и с принципами их изменения, варьирования, а также простейшими приемами композиции танца.

→ *«Обучение - творчество».* Творчество рассматривается в качестве не столько итога обучения, сколько его своеобразного «метода». Относительная кратковременность периодов обучения не позволяет заучивать образцы движений до «жестких» стереотипов. При переходе к творческим заданиям эти образцы остаются еще достаточно пластичными, что облегчает детям их произвольное изменение. В тоже время самостоятельные пробы, варьирующие учебный материал, становятся дополнительным путем его изучения.

Для реализации данной программы привлекаются дети от 7 до 10 лет. Выбор детей данной возрастной категории обусловлен медико-биологическими предпосылками. Каждому из возрастов свойственно определённое развитие тех или иных качеств. 7-8 лет – возраст интенсивного развития гибкости, 10-13 – период совершенствования координации.

Организационные условия реализации программы:

Общее количество часов –	306	часов	в	год.
Периодичность проведения занятий –	9	часа	в	неделю.
Форма организации учебно-воспитательного процесса:				групповая.

Санитарно-гигиенические требования.

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо также наличие:  
- раздевалки и шкафов для хранения личных вещей;  
- аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.  
Для занятий необходим хореографический зал, оборудованный зеркалами и оснащенный аудиоаппаратурой.

Обучение происходит путем практического показа и словесных объяснений, причем необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов.

Принципиальный подход к усвоению танцевальных движений таков: движение, исполненное многократно, становится простым и доступным. Залогом успешного формирования танцевального навыка является осознанный контроль за выполнением движений по принципу – мысль опережает движение. Необходимо постоянно напоминать детям: думай, что делаешь и как делаешь. Только научив детей



мыслить и соотносить свои мысли с действиями, можно достичь высоких результатов в обучении по данной программе.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. В 1-ый год обучения основным является принцип от простого к сложному. Основными задачами второго года обучения являются:

Совершенствование элементов хореографического искусства.

Развитие специальных физических качеств.

Обучение 3 года в основном направлено на участие в мероприятиях различного характера.

Формы проведения занятий:

Демонстрационно-теоретическое (просмотр и разбор видеороликов);

Теоретическое (разбор и объяснение);

Практическое (тренировка).

Для контроля и оценки используются тестовые испытания. А так же способом проверки ЗУН являются соревнования и экспертное оценивание, которые проводятся на занятиях. Они бывают групповые и индивидуальные. Проверяется уровень развития физических качеств и техника исполнения упражнений.

Конечным результатом деятельности воспитанников является совершенное выполнение танцевальных композиций.

Основной формой подведения итогов является концертная деятельность.

## **Тесты на развитие гибкости**

### **Оценка гибкости плечевого пояса**

Наиболее приемлемыми методами тестирования гибкости являются контрольные упражнения, не требующие специальных методик.

Простейшим методом определения гибкости плечевого пояса является сгибание рук за спиной из положения одна рука вверх, другая вниз. При этом тестируемый не должен выполнять упражнения, преодолевая боль в плечевых суставах.

Перевод качества исполнения упражнения в балльную систему приведен в таблице.

<b>Выполнение теста</b>	<b>Общая характеристика</b>	<b>Баллы</b>
Ладони касаются друг друга	Очень хорошая гибкость	4
Пальцы касаются друг друга	Хорошая	3
Между пальцами расстояние до 3 см.	Средняя	2
Между пальцами расстояние более 4 см	Ниже средней	1

Контрольное упражнение выполняется в обе стороны ( правая рука вверх, затем левая). Регистрируется лучший результат.

### **Оценка пассивной гибкости плечевых суставов**

Следующий тест определяет пассивную гибкость плечевых суставов. Для тестирования понадобится обыкновенная сантиметровая лента, веревка или просто полотенце. Из положения руки вверх выполняется круговое движение назад в

плечевых суставах. При этом руки должны оставаться прямыми. Движение выполняется одновременно двумя руками.

Минимальное расстояние между кистями в сантиметрах позволяет оценить гибкость. Допускается несколько попыток, фиксируется лучший результат- наименьшее расстояние между кистями. По таблице определяется уровень пассивной гибкости в плечевых суставах.

<b>Расстояние между кистями в сантиметрах</b>	<b>Общая характеристика</b>	<b>Баллы</b>
До 85	Превосходная гибкость	4
До 95	Хорошая гибкость	3
До 120	Средняя гибкость	2
Более 120	Ниже средней	1

Тесты проводятся в начале и конце учебного года. Результаты заносятся в сводную таблицу наблюдений.

### **Тесты на развитие гибкости**

#### **Оценка гибкости плечевого пояса**

Наиболее приемлемыми методами тестирования гибкости являются контрольные упражнения, не требующие специальных методик.

Простейшим методом определения гибкости плечевого пояса является сгибание рук за спиной из положения одна рука вверх, другая вниз. При этом тестируемый не должен выполнять упражнения, преодолевая боль в плечевых суставах.

Перевод качества исполнения упражнения в балльную систему приведен в таблице.

<b>Выполнение теста</b>	<b>Общая характеристика</b>	<b>Баллы</b>
Ладони касаются друг друга	Очень хорошая гибкость	4
Пальцы касаются друг друга	Хорошая	3
Между пальцами расстояние до 3 см.	Средняя	2
Между пальцами расстояние более 4 см	Ниже средней	1

Контрольное упражнение выполняется в обе стороны ( правая рука вверх, затем левая). Регистрируется лучший результат.

#### **Оценка пассивной гибкости плечевых суставов**

Следующий тест определяет пассивную гибкость плечевых суставов. Для тестирования понадобится обыкновенная сантиметровая лента, веревка или просто полотенце. Из положения руки вверх выполняется круговое движение назад в плечевых суставах. При этом руки должны оставаться прямыми. Движение выполняется одновременно двумя руками.

Минимальное расстояние между кистями в сантиметрах позволяет оценить гибкость. Допускается несколько попыток, фиксируется лучший результат- наименьшее



расстояние между кистями. По таблице определяется уровень пассивной гибкости в плечевых суставах.

Расстояние между кистями в сантиметрах	Общая характеристика	Баллы
До 85	Превосходная гибкость	4
До 95	Хорошая гибкость	3
До 120	Средняя гибкость	2
Более 120	Ниже средней	1

Тесты проводятся в начале и конце учебного года. Результаты заносятся в сводную таблицу наблюдений.

### Контроль подвижности позвоночного столба

Следующая группа тестов служит контролем подвижности позвоночного столба. Два из них- это наклоны в стороны из положения сидя на стуле и стоя. Помимо подвижности позвоночника они оценивают эластические свойства мышц туловища. Третий тест этой группы- наклон вперед, качество выполнения которого во многом зависит от эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. В таблице приведено описание контрольных упражнений, способ измерения и оценка в баллах.

Описание тестов	Измерение	Оценка в сантиметрах	Оценка в баллах
<b>№1</b> Встать спиной к стене на небольшом расстоянии, пятки не касаются стены, стопы вместе. Удерживая линейку сначала в правой, затем левой руке, выполнить наклон точно в сторону (влево), руки прямые, спина касается стены.	Расстояние от кончиков пальцев до пола до и после выполнения в обе стороны. Разница между первичным и вторичным измерением является показателем гибкости. Общий показатель определяется как сумма двух измерений, деленная на два.	Более 28	4
		Более 22	3
		Более 18	2
		Менее 18	1
<b>№2</b> Сесть на стул, спиной прижаться к спинке стула, ноги врозь, наклон вправо и влево. Выполняется медленно, до	Высота стула должна быть такой, чтобы бедра и голень образовали прямой угол. Измерение	Кисть касается пола	4
		Кулак касается пола	3

болевых ощущений	проводится с помощью сантиметровой линейки.	с	Кончики пальцев касаются пола Расстояние 3 см. и более	2 1
<b>№3</b> Стоя на полу наклон вперед, колени прямые			Ладони лежат на полу Кулаки касаются пола Пальцы касаются пола Расстояние более 3 см.	4 3 2 1

### Пластические тесты на развитие равновесия

#### Тест Бондаревского

Стоя на одной ноге, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и развернув ее в сторону, прижать пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксировать это положение, закрыть глаза и включить секундомер (лучше, чтобы время отмечал кто-нибудь другой, но можно это сделать и самому.) выключить секундомер тогда, когда начнете терять равновесие (опорная нога сдвинется с места, либо изменит положение согнутая нога). Зафиксировав время, в течение которого вам удалось простоять, сохраняя равновесие, сверьте его с таблицей.

Удовлетворительными считаются такие результаты:

Возраст	Время в секундах
8 лет	8,3
9 лет	10,8
10 лет	12,7
11 лет	14,4
12 лет	15,5
13 лет	16,9
14 лет	17,7
15 лет	17,8
Старше 15 лет	20,4

#### Пластические тесты №1, №2, №3, №4

##### Тест №1

Стопы на одной линии, пальцы левой ноги упираются в пятку правой, руки на поясе. Стоять с закрытыми глазами 15 секунд.

##### Тест №2



Стоя на высоких « полупальцах» ( на цыпочках), руки на поясе. Быстрые наклоны головы вправо и влево- в тройном режиме в каждую сторону( вправо, влево, вправо; влево, вправо, влево; вправо, влево, вправо- 15 секунд)

### Тест №3

Стоя на высоких полупальцах, руки на поясе, быстрые наклоны головы вперед- назад в тройном режиме- 15 секунд (вниз, вверх, вниз; вверх, вниз, вверх; вниз, вверх, вниз)

### Тест №4

Стопы на одной линии, пальцы левой ноги упираются в пятку правой, руки на поясе. выполнить наклоны туловища в тройном режиме- 15 секунд( вправо, влево, вправо; влево, вправо, влево)

Если все упражнения удалось выполнить легко и четко, значит вестибулярный аппарат функционирует нормально. Если же вы не смогли выполнить упражнения и при этом возникли головокружение, тошнота, это свидетельство того, что вестибулярный аппарат нуждается в тренировке.

### Сводная таблица наблюдений

Творческое объединение

Педагог

Год обучения

Дата проведения

№	Ф.И.О	Тесты на равновесие и устойчивость				Тесты на гибкость					
		Тест Бондаревского	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	п	а	№ 1	№ 2	№ 3
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											

*Дополнительная общеобразовательная программа  
художественно-эстетической направленности  
«Сердце Сибири»*

4											
1											
5											

**Учебно-тематический план  
Первый год обучения**

№ п/п	Тема занятий.	Кол-во часов.		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение в образовательную программу	1		1
2	Азбука музыкального движения	1	10	11
3	Танцевально-образная импровизация	1	10	11
4	Упражнения в ходьбе	1	10	11
5	Упражнения в исходном положении стоя	1	10	11
6	Партерная гимнастика	1	22	23
7	Основные виды движения	1	16	17
8	Простые элементы танца	1	15	16
9	Работа с фонограммой, реквизитом, костюмами и аксессуарами.	4		4
	<b>Итого:</b>			<b>105</b>

**Второй год обучения.**

№ п/п	Тема занятий.	Кол-во часов.		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение в образовательную программу.	1	-	1
2	Развитие физических качеств.	1	9	10
3	Азбука музыкального движения	1	3	4
4	Танцевально-образная импровизация	1	9	10
5	Упражнения в ходьбе	1	9	10
6	Партерная гимнастика	1	19	20
7	Основные виды движения	1	9	10
8	Экзерсис у станка	3	10	13
9	Партерный экзерсис	2	12	14
10	Работа над элементами музыкальной выразительности	3	7	10
11	Работа с фонограммами, реквизитом, костюмами и аксессуарами.	3		3
	<b>Итого</b>			<b>105</b>



### Третий год обучения.

№ п/п	Тема занятий.	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение в образовательную программу.	1	-	1
2.	Азбука музыкального движения	1	6	7
3.	Танцевально-образная импровизация	2	10	12
4.	Упражнения в ходьбе	1	6	7
5.	Партерная гимнастика	2	10	12
6.	Основные виды движения	2	10	12
7.	Экзерсис у станка	2	8	10
8.	Партерный экзерсис	2	8	10
9.	Работа над элементами музыкальной выразительности	2	10	12
10.	Рисунки танца, пространственные перестроения.	3	12	15
11	Актерское мастерство.	3	3	3
12.	Работа с фонограммами, реквизитом, костюмами и аксессуарами.	2		2
	Итого			105

#### ПРОГНОЗИРУЕМАЯ

#### РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

К концу учебного года кружковцы должны уметь:

1. Ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки.
2. Уметь свободно и легко исполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы.
3. Уметь сочинять элементарные образные движения.
4. Владеть простейшими правилами поведения на сцене.

Занятия по данной программе будут способствовать: развитию координации движений дошкольников, воображения, отработке механизмов межличностной коммуникации, воспитанию внимательного отношения друг к другу, умению искренне радоваться достижениям своих товарищей, желанию помочь им в преодолении встречающихся трудностей.

#### Требования к результатам обучения по программе курса хореографии.

- К концу учебного года учащийся должен знать:
- Основные позиции ног.
- Основные позиции рук.
- Названия частей тела.
- Определение линии танца.
- Основные направления движения в танце.
- Правила поведения в общественных местах, на занятиях, на сцене, в зрительном зале.
- Классификацию, возрастные подгруппы и классы мастерства в спортивных бальных танцах.
- Порядок проведения турниров по спортивным бальным танцам.

- Основные правила и критерии судейства.
- Технику исполнения фигур танцев класса «Н».
- Учащийся должен уметь:
- Ориентироваться в хореографическом зале, в зрительном зале, на сцене.
- Исполнять поклон, приглашение на танец.
- Исполнять отдельные фигуры и вариации танцев класса «Н».

### Содержание образовательной деятельности

**Вводное** **занятие**  
Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Экскурсия по Центру детского творчества. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в кабинете. Игровой тренинг «Давайте познакомимся».

#### Азбука музыкального движения

- Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. VI.
- Позиция ног –
- Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
- Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
- Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
- «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
- «Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.
- Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
- Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
- Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднятие ноги до колена с натянутой стопой.
- Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.
- «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.
- Тройные притопы с остановкой.
- Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.



— Поднимание на полупальцы по VI позиции.

### **Упражнения в ходьбе**

Ходьба на носках;

С поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь;

На наружном и внутреннем своде;

"Гусиный шаг";

На носках в полуприседе;

На носках с высоким подниманием бедер;

Танцевальные шаги на полупальцах.

### **УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

Поднимание на носках вместе и попеременно (relevé);

Перекат с пятки на носки обратно;

Полуприсед и присед на носках (demi и grand plié).

### **Упражнения в исходном положении сидя**

Оттягивание носков;

Круговое движение стоп (gond).

Кроме того, включение в занятия прыжков на полупальцах, прыжков на скакалке является также профилактикой и реабилитацией плоскостопия.

**Упражнения партерного экзерсиса**, используемого на занятиях коллектива, способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бедер, а также релаксации связок голеностопа, коленных и тазобедренных суставов, что в конечном итоге способствует развитию физических данных для занятий хореографией, а именно шага, выворотности, подъема и гибкости.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, упражнений лежа на спине, упражнений лежа на боку, упражнений лежа на животе и упражнений парами.

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки основным средством коррекции является гимнастика, так как только с помощью гимнастики можно создать мышечный корсет.

Активные упражнения партерного экзерсиса, укрепляющие спину и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, доведут до автоматизма привычку к правильному, рациональному положению тела в пространстве.

Упражнения выполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование четкой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности.

### **Танцевально-образные движения**

«Звереритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.

→ Кошка села на окошко,  
Стала кошка лапки мыть,  
Понаблюдав за ней немножко,  
Мы все движенья можем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

→ Змея ползет тропой лесной,  
Как лента по земле скользит,

А мы движение такое,  
Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

→ Стоит цапля на болоте,  
Ловит клювом лягушат,

И так стоять совсем не трудно  
Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).

Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)

Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

→ Ветер деревце качает,  
→ Хочет ветку наклонить,  
→ Понаблюдав за ним немножко  
→ Мы все движенья сможем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

→ Мартышка к нам спустилась с ветки,  
Мартышку надо уважать  
Ведь обезьяны наши предки,  
А предкам детки, надо подражать.

Раз, два, три – ну-ка повтори.

Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

→ Этюд, имитирующий действия человека.



Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок) у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения). Захотелось бабке («бабка» надевает косынку) искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание). Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями). Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

### Основные виды движения

- Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
- Шаги на полупальцах.
- Шаги на пятках.
- Шаги в комбинации с хлопками.
- Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.
- Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).
- Галоп (лицом в круг).

### Портерная

### гимнастика

Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

→ Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

→ Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

→ «Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 такты – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.

→ «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.

→ «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

→ «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

- «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.
  - «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.
  - «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях.
- Музыкальный размер 3/4:  
1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.  
3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.
- «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
  - «Ушастый зайчик» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
  - «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.
  - «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

### **Рисунки танца. Пространственные перестраивания**

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

→ Круг. Отработка навыков двигаться по кругу:

- лицом и спиной;

- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

→ Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.

→ Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

### **Танцевально-образная импровизация**

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).



### **Простые элементы танца**

Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.

Комбинации движений на месте.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – упражнение «тик-так» головой.

5 такт – отвести левую ногу на носок вперед («птичка»).

6 такт – вернуться в исходное положение.

7 – 8 такты – упражнение «тик-так» головой.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперед, шею вытянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – то же повторить еще раз.

Комбинацию повторить с левой ноги.

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – перевести правую ногу на пятку («утюжок»).

3 такт – поднять правую ногу согнутую в колене («флажок»).

4 такт – вернуться в исходное положение.

Комбинацию повторить с левой ноги.

IV комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса. Музыкальный размер 2/4.

1 – 2 такт – правая рука изображает волнистые движения справа налево.

3 – 4 такты – левая рука изображает волнистые движения слева направо.

5 – 6 такты – руки перед собой согнуты в локтях, кисти в кулачках. Исполняются круговые движения «кулачок за кулачком».

7 – 8 такты – руки разводим в стороны.

Комбинации движений в продвижении по кругу.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

Три шага с правой ноги – приставить. Три хлопка в ладоши – исходное положение.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки свободно вдоль корпуса. Музыкальный размер 4/4.

Четыре шага со свободными движениями рук, затем поворот вправо на полупальцах, руки поднять вверх («раскрытый цветок»).

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны. Музыкальный размер 2/4.

1 – 4 такты – мелкий бег на полупальцах.

5 – 8 такты – присесть в глубокое приседание, руки опустить вниз.

### **Танцевально - двигательные стереотипы**

#### **Вальсовый квадрат в координации с руками.**

«Тройные» шаги в рисунке – вперед, в сторону, рядом – назад, в сторону, рядом. Одновременно с перешагиванием руки опускаются сверху – вниз, снизу – в стороны, со стороны – вверх.

И.П.- 6 позиция ног, руки подняты вверх.

1- шаг пр.н. вперед, руки опускаются сверху вниз на бедра.

2- шаг л.н. влево, руки выводятся в стороны.

3- пр.н. приставляется к л.н. в 6 позицию, хлопок над головой.

4- л.н. шаг назад, руки опускаются с хлопком на бедра.

5- шаг пр.н. в сторону, руки в сторону.

6-л.н. приставляется к пр.н. в 6 позицию, руки с хлопком над головой.

#### **Вальсовый квадрат в координации с руками и в повороте между углами зала.**

Это более сложная форма исполнения, его принято называть «Большой вальсовый квадрат». Исполняется точно также как «Вальсовый квадрат в координации с руками», но в повороте на 2,4,6 и 8 точки хореографического класса.

#### ***Примечание.***

Изучать стереотип следует в три этапа:

Первый – отдельный (только тройные перешагивания\_ вперед, в сторону, рядом).  
Руки за спиной.

Второй - только руками (сверху вниз, снизу- в стороны, со стороны вверх без перешагивания.)

Третий – одновременный (Перешагивания в координации с руками и ногами.)

### **Специальные координационные упражнения**

#### ***Упражнение №1***

И.П.- ноги в 1 позиции, руки внизу.

1-правую руку на пояс

2-левую руку к плечу

3-правую руку за голову

4-левую руку вперед

5-левую руку к плечу

6-правую руку на пояс

7-левую руку вниз

8-правую руку вниз



## Упражнение №2

И.П- бпозиция ног, руки внизу.

1- шаг пр.н. вправо, пр.р. на пояс, поворот головы направо

2-л.н. приставить к пр.н. в б позицию, л.р. на пояс, поворот головы налево

3-шаг пр.н. вправо, пр.р. вниз, поворот головы направо

4-л.н. приставляется к пр.н. в б позицию, л.р. опускается вниз, голова прямо.

Все выполняется в другую сторону.

### **Медико-биологические особенности детей младшего школьного возраста.**

Младший школьный возраст совпадает с обучением детей в школе. В этот период организм ребенка продолжает, интенсивно расти и развиваться. В возрасте от 7 до 10 лет постепенно увеличиваются размеры тела (в среднем на 4-5 см, масса на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 2-3 см в год). Рост у девочек увеличивается преимущественно за счет длины туловища. К 7 годам только начинают срастаться кости таза и при резких сотрясениях, возможно, их смещение, поэтому требуется продуманная методика шпагатной подготовки. Позвоночник до 9-10 лет сохраняет большую гибкость. К 9-10 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев, к 9-11 – локтевого отростка лучевой кости.

Процессы окостенения завершаются вначале среднего школьного возраста, поэтому требуется особая тщательность в подборе и дозировке акробатических элементов и упражнений.

С 8-10 лет начинается усиленное развитие мускулатуры, но пока она развита слабо. Мышечная ткань у детей нежнее, чем у взрослых. Она богата водой и бедна белковыми веществами и жирами. Мышцы эластичны: могут сильно укорачиваться и удлиняться при сокращении и расслаблении. Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно: быстрее развиваются мышцы нижних конечностей, мышцы кисти. Другие мелкие мышцы развиваются медленнее, и в связи с этим детям этого возраста трудно выполнять движения, требующие большой точности. Слабо развиты мышцы стопы.

В этом возрасте (7-8лет) наблюдается ускоренное развитие двигательного анализатора. Лабильность нервно-мышечной системы достигает нормы взрослого человека к 9-11 годам.

Развитие двигательной и вегетативной функции происходит неравномерно, вернее не параллельно. Регуляторные механизмы деятельности вегетативных органов и систем отстают в своем развитии от быстро прогрессирующей с возрастом способности к произвольному управлению движениями.

СС и дыхательная системы: к 7-8 годам иннервационный аппарат сердца морфологически полностью сформирован, но сила сокращения мышц сердца сравнительно невелика.

В связи с большой скоростью кругооборота крови и чсс у детей лучше кровоснабжение тканей, чем у взрослых.

Сердце ребенка легко приспособляется к различным режимам работы и относительно быстро восстанавливает свою работоспособность. Но деятельность сердца неустойчива из-за несовершенства регуляторных механизмов. Непосильные физические упражнения могут легко стать причиной нарушения ритма сердечных сокращений. Чрезмерные физические и психические напряжения могут привести к функциональным расстройствам сердечной деятельности, к повреждению мышцы и клапанного аппарата сердца.

Органы дыхания в этом возрасте продолжают развиваться, но дыхательная мускулатура развита слабо.

Высокая возбудимость и реактивность ЦНС часто способствует лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков.

В возрасте 7-8 лет активно развиваются органы, обеспечивающие равновесие тела при этом сохраняется навык на долгие годы.

Детей младшего школьного возраста можно обучить всем движениям, даже сложным, если при этом не требуется значительного проявления силы и выносливости.

Относительная сила мышц и скоростно-силовые качества более интенсивно изменяются в результате тренировки на начальных этапах пубертатного периода. Выделяются 2 периода прироста абсолютной силы: с 9 до 12 лет и с 14 до 17 лет.

Прыжковая выносливость резко увеличивается в возрасте 8-11 лет.

### **Основы системы подготовки детей в школьной студии хореографического искусства.**

#### **Качества гибкости и подвижности в суставах.**

Проявление гибкости зависит от ряда факторов, обуславливающих подвижность суставов. Подвижность в суставах – показатель амплитуды вращательного движения вокруг заданной оси сустава. Гибкость – это некоторый суммарный показатель изменения позы за счет подвижности в ряде смежных суставов.

Главным фактором гибкости является анатомический фактор. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе. Также гибкость зависит от степени совершенствования межмышечной координации.

Свойства тканей, ограничивающих ПС (подвижность в суставах), зависит от ряда причин. Очевидна роль внешней температуры: чем холоднее среда, тем больше вязкость, жесткость мышц, сильнее их подверженность травмам. Разогретые мышцы более эластичны. Для ПС характерна суточная периодичность.

Все движения состоят из отдельных звеньев, каждое из которых есть вращательное движение той или иной части тела вокруг сустава. Гибкость позвоночника зависит от межпозвоночных дисков. Чем они толще и пластичнее, тем гибче позвоночник и его отделы. Наиболее подвижен поясничный отдел.

Важным компонентом сустава являются связки, которые приводят сустав в движение, и являются своеобразными амортизаторами. Суставы приводят в движение мышцы в зависимости от степени участия мышц. Движения делятся на активные, пассивные и активно-пассивные. В какой то мере на гибкость влияют наследственные факторы.

Ни одно из физических качеств не связано таким тесным образом с возрастом как гибкость. Естественной гибкостью обладают дети. Чем старше человек становится,



тем неуклоннее сокращается амплитуда движений. Младенец очень гибок. С взрослением человека растет и его гибкость, достигая наилучших показателей в 14-16 лет. Но процесс этот неравномерен: интенсивный прирост показателей подвижности в суставах наблюдается в младшем школьном возрасте. 26

Различают 2 формы гибкости: пассивную и активную. Пассивная соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил. Активная форма обусловлена силой мышечных групп, окружающих суставы, их способностью за счет соответствующих усилий производить движения в суставах.

Для одного и того же движения показатели пассивной ПС всегда выше показателей активной ПС. Показатели активной и пассивной ПС склонны к обратной зависимости.

Особым видом ПС является характерная для гимнастики подвижность в суставах рук и ног, называемая «выворотностью». Это подвижность супинаторно-пронаторного характера, необходимая, для выполнения хореографических позиций. И особенно для работы в различных, в том числе аномальных хватах, висах сзади, для исполнения выкрутов, поворотов вокруг руки.

Часто спортсмены из-за недостатка подвижности в суставах не могут добиться высоких результатов. Одна из причин – гимнасты увлекаются силовыми упражнениями и забывают о том, что мышцы необходимо одновременно растягивать и нагружать. В результате более сильные мышцы потом растянуть труднее.

Работе по развитию подвижности в суставах должна предшествовать силовая тренировка, а впоследствии проводиться одновременно с ней.

### **Процесс развития гибкости делят на 3 этапа:**

1. Этап суставной гибкости. Задачи: улучшение пассивной и активной подвижности и «тренировка мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичных свойств и создания прочных мышц и связок».

2. Этап специализированного развития подвижности в суставах. Задача: связана с эффективным применением упражнений на растягивание без нарушения условий спортивной специализации.

3. Этап поддержания подвижности суставов на достигнутом уровне.

Изменение гибкости имеют свою динамику. Процесс развития гибкости имеет свои специфические особенности, которые в тренировке необходимо учитывать. Гибкость развить труднее, чем силовые качества.

Пассивную и активную подвижность следует рассматривать как разные уровни одного и того же качества и соответственно этому лишь менять характер применяемых средств.

Главной задачей следует считать развитие активной гибкости, развитие пассивной – как составную часть в решении этой задачи.

Существует несколько видов упражнений, направленных на развитие гибкости: растягивающие движения, выполняемые с партнером.

пассивные движения, выполняемые за счет усилий других групп мышц.

маховые или пружинные движения. Связаны с увеличением силы мышц, осуществляющих движение, но не настолько, чтобы их причислять к упражнениям, развивающих активную подвижность.

маховое или пружинное, растягивающее движение с отягощением.  
пассивные растягивающие движения с помощью резинового жгута.  
расслабленные висы с отягощениями.  
удержание положений с помощью партнёра.

Для развития активной подвижности применяются другие упражнения, причем в усложненных условиях;

- 1) маховые с отягощениями или с амортизаторами;
- 2) статические удержания положений с наибольшим растяжением мышц;
- 3) статические удержания положений с растяжением, близким к максимальному, и последующие маховые движения с наибольшим растяжением мышц;
- 4) два последних вида упражнений отягощениями.

Для осуществления гимнастической двигательной деятельности необходим высокий уровень развития подвижности в следующих суставах: тазобедренных плечевых, голеностопных, суставах позвоночника, кистей рук (лучезапястных, пястных и суставах пальцев).

### **Двигательно-координационные способности.**

Под двигательно-координационными понимают способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи. Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов:

1. способности человека к точному анализу движений;
2. деятельности анализаторов и особенно двигательного;
3. сложности двигательного задания;
4. уровня развития других физических способностей (скоростные, динамическая сила, гибкость и так далее);
5. смелости и решительности;
6. возраста;
7. общей подготовленности занимающихся.

### **Методическое обеспечение.**

**Особенности методики проведения занятий с детьми в цирковой студии в группах второго и третьего годов обучения.**

Ребенок с первых дней жизни постоянно находится в движении и через движения познает окружающий мир. Поэтому при планировании создаются безопасные, максимально комфортные условия для двигательных действий, и следовательно, для развития.

Технология построения занятий учитывает основные позиции:

Морфофункциональные и психологические особенности развития детского организма;

Особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями и к развитию специфических качеств, необходимых для реализации в том или ином стиле;

Подбор адекватных методов и средств тренировки;

Целенаправленное воздействие на индивидуальное развитие качеств.

Каждое занятие состоит из 3 основных частей:



Разминка (общая) – 10-12 минут;

Основная часть;

Заключительная часть;

Время, затраченное на каждую часть варьируется в зависимости от цели и задач занятий.

**Методика проведения занятий в группе начальной подготовки.**

На первом этапе обучения основными целями являются:

Приобщение к хореографическому искусству;

Освоение основных базовых элементов.

**Задачи:**

Развитие интереса к занятиям;

Развитие физических качеств;

Развитие морально-волевых качеств;

Обучение простым базовым элементам.

Так же как и в старшей группе занятия основываются на тех же позициях.

Состоит занятие из 3 частей:

1. Разминка (общая) – 10-12 минут.

Разминаются и прорабатываются все группы мышц. Упражнения отличаются простотой и низкой степенью сложности исполнения.

**Основными принципами работы с детьми являются:**

Принцип сознательности и активности

Принцип наглядности (фото, иллюстрации, видео)

Принцип доступности и индивидуализации

Принцип непрерывности процесса физического воспитания

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

Принцип от простого к сложному

Принцип систематичности.

Направленность и содержание программы носят практический характер и определяются задачами творческого и духовно-нравственного развития ребенка.

Уровень умений двигаться зависит от качества представлений о реальных вещах.

Задача руководителя – развивать детские представления, прежде всего путем наблюдения, и на их основе строить обучение, последовательно ведя детей к овладению основами изображения художественных образов языком танца.

Осмысление, переживание и воспроизведение художественного образа активизирует процесс творческого, духовного развития. Поэтому при организации учебной деятельности важный аспект – опора на эмоциональную сферу:

□ увлекательный, эмоциональный рассказ (наглядность, образность, занимательность и т.п.);

□ вызов удивления, восхищения;

□ вызов заинтересованности в изучении языка танца;

□ эстетическое оформление кабинета;

□ стимулирование положительных переживаний, связанных с передачей

художественных образов посредством танцевальных движений;

□ использование игр и игровых приемов; музыки.

Иными словами, для реализации программы используются следующие методы

обучения и воспитания:

- наглядные: объяснительно-иллюстративные;
- практические: упражнения, этюды;
- познавательные игры;
- создание «ситуации успеха»;
- словесные;
- наблюдение;
- рассказ;
- беседа.

Накопление эстетических впечатлений и воплощение собственных художественных образов являются средствами самовыражения и развития нравственно-эстетической сферы. При этом выбор заданий определяется направленностью на развитие творческих способностей через следующие способы организации педагогического взаимодействия:

- стимулирование проявлений образного мышления, эмоционально окрашенной интуиции, воображения;
- создание условий, позволяющих детям проявить инициативу к творчеству и поиску;
- учет психологических особенностей, индивидуальных предпочтений, интересов и склонностей кружковцев;
- включение в работу эффективных методов и приемов;
- создание особого психологического климата в детском коллективе, способствующего свободному обмену мнениями, формированию чувства внутренней свободы;
- создание условий для правильной организации творческой деятельности.

Для успешной реализации намеченной программы занятия должны проводиться в специально оборудованном зале: наличие гимнастических матов, страховочных приспособлений, хореографический станок, музыкальная аппаратура, зеркальная стена, приспособление для развития физических качеств, наличие специального коврового покрытия. Зал должен соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям: наличие вентиляции, подсобных помещений (раздевалок, душевых кабинок, реквизиторской).

Должно быть наличие костюмов.

Работа должна проводиться в тесном контакте с администрацией данной организации, учителями и классными руководителями детей, и их родителями. Для стимуляции деятельности занимающихся необходимо проводить мероприятия, направленные на формирование дружеских отношений в коллективе.

Запрещается проводить занятия при температуре в зале ниже +13.

#### **Список литературы:**

1. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972.
2. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985.
3. Череховская Р. Танцевать могут все. – Мн., 1973.
4. Руднева С., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмическое движение. – М., 1972.
5. Горшкова Е. О музыкальном творчестве в танце. – Дошкольное воспитание, 1991. –



№12.

6. Баренбойм Л. Путь к музицированию. – Л. – М., 1973.
7. Сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением». – Научный руководитель Н.М. Лаврухина. Под ред. О.А. Петрашевича. - Мн. – Национальный институт образования. – 2005.
8. Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002. – 120с.

