

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Колобок»

Согласовано  
решением педагогического совета  
№1 от 29.08.2023г.

Утверждаю  
Заведующий  
МАДОУ «Детский сад «Колобок»  
\_\_\_\_\_ Т.Н.Савина

Савина  
Татьяна  
Николаевна  
на

Подписан: Савина Татьяна  
Николаевна  
DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МАДОУ "Детский сад "Колобок"",  
CN=Савина Татьяна Николаевна,  
E=ts-kolobok@r00.tambov.gov.ru  
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью.  
Место подписания: место  
подписания  
Дата: 2023.08.31 17:48:17+03'00'  
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ .2023г.

**Программа**  
**дополнительной образовательной услуги**  
**для детей дошкольного возраста**  
**по ритмопластике**  
**«ГРАЦИЯ»**

Возрастная категория: дети 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

*Составители программы:*  
*старший воспитатель Сергунина Е.А.*  
*музыкальный руководитель Авдеева Е.И.*

пос. Строитель

## Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, воображение ребенка. Танцевальное искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического развития ребенка, для его гармоничного духовного и физического роста.

Ритмопластика может стать действенным средством эстетического воспитания только при высоком уровне качества преподавания хореографических дисциплин, где очень важен опыт, передаваемый педагогами из поколения в поколение. При разработке данной программы я опиралась на работы: Сапожникова С.М. Образовательная программа дополнительного образования детей «Хореографическая студия «Эдельвейс» ЦРТДЮ «Лефортово»; Телегин А.А. Экспериментальная программа и методические рекомендации по предмету «Ритмика и танец». – Самара, 1992.; Сердюков В.П. Программа для подготовительных классов. Для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств (проект). Москва – 1977., методику Суворовой М.Н., дипломную работу автора «Занятие ритмопластикой и его значение как подготовительного класса» (Университет Натальи Нестеровой, факультет Академия танца, 2006), которая была написана под руководством Сердюковой Т.О. и Сердюкова В.П.

Ритмопластика, как одно из направлений танцевального искусства – результат взаимодействия ритмического и пластического танца. Возникновение этого направления связано с историей развития европейских гимнастических школ, влиянием элементов восточных психофизических гимнастик и пластических ритмически организованных движений африканских племен. Исторически возникнув под влиянием ритмической гимнастики Э.Ж. Далькроза (в основу которого положена связь музыки с движениями) и свободного от танцевальных традиций пластического танца А. Дункан, это направление получило название ритмической пластики.

Данное направление включает в себя всевозможные телодвижения (из области хореографии, гимнастики, пантомимы, ритмики). Ритмопластика – это свободное движение с использованием и совмещением танцевальных и жизненных положений тела танцовщика.

Ритмопластика подразумевает нахождение внутреннего ритма, соответствующего природе человека. У каждого человека есть свой ритм: ритм дыхания, сердцебиения, циркуляции крови, бодрствования и сна. Внутренний ритм предопределяет темп жизни, стремления, мотивацию, влияет на характер. Человек, который живет в соответствии со своим внутренним

ритмом, счастлив и продуктивен, поскольку тело – основа всех жизненных функций.

Исследования Н.А.Бернштейна, И.М.Сеченова, В.М.Бехтерева, методика М. Фельденкрайза доказывают, что занятия движениями тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов и при этом – движения под музыку для детей – один из самых привлекательных видов деятельности, ведь в нем ребенок имеет возможность выразить эмоции, реализовать свою энергию.

Ритмопластика направлена, соответственно, на психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела, как выразительного инструмента. В ритмопластике движения должны соответствовать музыке, быть доступными двигательным возможностям детей, поэтапными по содержанию игрового образа, разнообразными, нестереотипными. В современном ритмопластическом танце полная подчиненность внутренним закономерностям музыкальной формы, диктующей ритмическую организацию движений и свобода пластической разработки, не связанной с танцевальной традицией.

Таким образом, ритмопластика – одно из наиболее эффективных направлений танцевального искусства для подготовки детей 4-5 лет к занятиям хореографией. При занятиях с детьми 4-5 лет она позволяет оценить задатки ребенка, с целью его дальнейшей ориентации к какому-либо виду танца, позволяет расширить круг привлекаемых к хореографическому искусству детей, практически не ограничивая его. Ритмопластикой могут заниматься дети просто для исправления осанки, походки, приобретения уверенности в своих движениях, а для хореографически одаренных детей курс ритмопластики носит пропедевтический характер. Занятие 4-5ученикам получить наиболее полную и сильную подготовку для дальнейших занятий танцем.

**Актуальность** данной программы обусловлена расширяющимся интересом к танцевальному искусству у детей и их родителей, что требует поиска новых форм, адекватных анатомо-физиологическому и психологическому развитию детей 4-5 лет. Начиная заниматься в данном возрасте, пока мышцы еще мягкие и эластичные, а суставы еще очень подвижны, можно добиться от ребенка максимальных результатов, развить его физические данные и исправить некоторые недостатки осанки, что, в конечном счете, влияет на эффективность его занятий в более зрелом возрасте. Перед педагогами стоит проблема адаптации сложных партерных упражнений и упражнений на середине зала для детей данной возрастной категории. Найти интересную, занимательную, но в тоже время доступную малышам форму подачи материала – вот одна из самых непростых задач, что стоит перед педагогом, работающим с воспитанниками 4-5 лет, так как дети в

этом возрасте еще не способны осознанно выполнять движения, долго сосредотачиваться на правильном их исполнении.

**Новизна** программы «Ритмопластика» заключается в том, что воспитанники выполняют не отдельные упражнения, а упражнения, объединенные в пластические композиции, танцы-игры, ведь игра – основной вид деятельности дошкольника. Подражая повадкам и пластике животных, изображая предметы и их состояния, перевоплощаясь и фантазируя на заданную педагогом тему, дети не только с легкостью осваивают сложнейшие элементы, но и учатся образному восприятию движений, развивают свои творческие способности, ассоциативное мышление. Это способствует расширению кругозора ребенка, его представлений об окружающем мире.

**Цель программы** - гармоничное развитие личности ребенка на основе раскрытия его природных задатков и творческого потенциала в процессе обучения танцевальному искусству.

Цель программы конкретизируется в следующих задачах.

**Обучающие задачи:**

- освоение хореографических элементов: поз, позиций, положений корпуса, рук и ног в танцевальном искусстве;
- знакомство с терминологией танца;
- овладение первоначальными навыками координации движений, которые предполагают согласованность всех частей тела в пространстве и во времени, позволяющую точно выполнять задания;
- знакомство с музыкой и ее выразительными средствами;
- формирование музыкально-ритмической координации;
- совершенствование восприятия музыки; - умение ориентироваться в пространстве танцевального зала.

**Развивающие задачи:**

- развитие двигательных функций, в том числе профессиональных данных (выворотности ног, гибкости тела, танцевального шага, прыжка и других);
- развитие мелкой моторики и моторной памяти;
- развитие внимательности, наблюдательности;
- развитие пластической выразительности через фантазию, воображение и образное мышление ребенка;
- выработка правильной осанки, то есть постановка корпуса, ног, рук, головы, обеспечивающая ученику устойчивость, а также исправление недостатков, таких как кифоз (сутулость), лордоз (прогиб в поясничном отделе), незначительный сколиоз (асимметрия лопаток) и других;

- укрепление общефизического состояния учащихся.

Воспитательные задачи:

- умение находиться в коллективе, дружить, поддерживать, сопереживать, уважать партнера по танцу;
- воспитание аккуратности, внимательного отношения к внешнему виду;
- воспитание культуры поведения и этики воспитанников в зале, на сцене, при работе с партнером.
- воспитание таких качеств личности, как терпение, старание, усидчивость, дисциплинированность, целеустремленность и т.д.

Условия реализации программы.

Данная программа рассчитана на два года обучения. Возраст детей на первом году – 4-5 лет

Занятия проводятся два раза в неделю, каждое не более 20 минут для детей средней и старшей групп соответственно. Занятия проходят в просторном зале. Дети приходят на занятия в специальной форме (купальник, колготки, (для мальчиков – футболка и шорты), чешки, волосы аккуратно собраны в пучок).

Чтобы не нанести вред неокрепшему, детскому организму, педагогу в своей работе необходимо учитывать особенности нервно-психического и анатомо-физиологического развития детей данного возраста: особенностей их внимания, мышления, памяти, воображения, а также учета физиологических особенностей развития ребенка. Педагог должен стараться максимально развивать природные данные, талант детей, но так, чтобы ребенок не разочаровался в себе, своих возможностях и способностях.

В этот период происходит дальнейшее развитие и совершенствование двигательных функций. Для занятий хореографией очень важно начинать развивать у детей профессиональные данные, такие как гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок, выворотность ноги другие.

Гибкость тела – показатель пластичности тела артиста, придающая танцу особую выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночника определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость или прогиб назад должен быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок. Следовательно, в возрасте 4-5 лет уже можно постепенно начинать заниматься развитием гибкости, пока связки податливы, а межпозвоночные

диски способны к растяжению, но делать это стоит очень осторожно (чтобы не повредить позвоночник ребенка и не нанести вред, привести к травме).

Танцевальный шаг – способность будущего артиста свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, вперед и назад при выворотном положении работающей и опорной ноги. Шаг в танце создает красивые линии тела, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага вперед и в сторону зависит от степени выворотности и силы ног и подвижности тазобедренных суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Приступать к развитию шага также следует в возрасте 4-5 лет, подготовив для этого все предпосылки с помощью специальных корректирующих и вспомогательных упражнений на полу.

Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность и поэтому является его важной составной частью. Для прыжка важно качество, обозначаемое в балете словом *ballon* – умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы. Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела и, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев и их подвижности. Для прыжка особую важность имеет степень состояния ахиллова сухожилия, работу над растяжением которого необходимо начинать в возрасте 4-5 лет.

Под выворотностью ног в хореографии понимается способность танцовщика развернуть бедра, голени и стопы в положение *en dehors*, то есть в положение, при котором бедра, голени и стопы вывернуты внутренней стороной наружу. Хорошо развернутые бедра дают опору корпусу, придают ему устойчивость. В тоже время максимальный объем движений в тазобедренном суставе делает движения исполнителя непринужденными, естественными. Выворотность ног зависит от строения ног ребенка и особенно от строения тазобедренного сустава.

Фактором, объединяющим все вышеперечисленное и имеющим особое значение для хореографии, является координация движений.

Движения детей в возрасте 4-5 лет становятся все более координированными. Этому в существенной мере способствует игровая деятельность. Однако координация движений у детей данного возраста носит менее совершенный характер, чем у более старших детей и взрослых. При занятиях хореографией с детьми данной возрастной категории необходимо включать специально разработанные упражнения на координацию («Швейная машинка», «Ключ и замок» и другие), а также упражнения на счет и маршировку для развития музыкально-ритмической координации.

### **Целевые ориентиры по обучению детей первого года.**

### Воспитанники будут иметь представление о:

- I свободной позиции ног;
- I, II параллельной позиции ног;
- понятиях расслабленный и напряженный;
- положении рук на поясе;
- положениях вытянутых в колене и стопе ног вперед и назад;
- основных частей тела;
- связи музыки и танца;
- существовании музыкального вступления, ритма музыки, разных ее характеров;
- основных рисунков танца – линия, колонна, круг;
- поклоне как приветствии и прощании с педагогом.

### Воспитанники будут уметь:

- исполнять элементы партерной гимнастики (развивающих двигательные функции) в разученных упражнениях-играх;
- исполнять хореографические элементы на развитие мелкой моторики в разученных упражнениях-играх;
- исполнять позиции рук, ног повторяя за педагогом, правильно выполнять исходное положение к каждому упражнению;
- исполнять правильное положение корпуса сидя и лежа на полу (частично – с помощью педагога);
- координировать свои движения;
- исполнять упражнения, развивающие музыкальность в разученных упражнениях-играх;
- исполнять общеразвивающие упражнения в разученных упражнениях-играх;
- ориентироваться в пространстве класса (частично – с помощью педагога);
- внимательно слушать и повторять за педагогом;
- исполнять разученный танец.

### У детей будет воспитано:

- дружелюбное, уважительное отношение друг к другу;
- аккуратное отношение к внешнему виду на занятиях;
- культура поведения в танцевальном классе и при работе на сцене;
- этика поведения как зрителя в концертном зале;
- старание, дисциплинированность, усердие (на доступном для данного возраста уровне).

### Целевые ориентиры обучения детей к концу второго года

### Воспитанники будут знать:

- понятия вытянутый и согнутый;
- понятия балетной осанки и об ее нарушениях (на доступном для них уровне);
- III свободную позицию ног;
- положения ноги вытянутой в пол на носок, на пятку.
- положения рук за головой, в стороны, вверх с растопыренными пальцами рук;
- об основных частях туловища, головы, конечностей, об основных внутренних органах и их функциях;
- о связи характера музыки и движения, под нее исполняемого;
- о существовании темпа музыки, об ее авторе - композиторе;
- основных рисунков танца – диагональ, «шахматный» порядок;

### Воспитанники будут уметь:

- исполнять элементы партерной гимнастики в разученных упражнениях-играх на данном этапе – в более быстром темпе, с добавлением более сложных элементов;
- исполнять правильное положение корпуса стоя в вертикальном положении (частично – с помощью педагога);
- исполнять хореографические элементы на развитие мелкой моторики и моторной памяти в разученных упражнениях-играх;
- исполнять изученные позиции рук, ног после команды педагога, правильно выполнять исходное положение;
- координировать движения рук, ног и головы;
- исполнять упражнения, развивающие музыкальность в разученных упражнениях-играх, откликаться движениями тела на характер музыки;
- исполнять общеразвивающие упражнения в разученных упражнениях-играх, на данном этапе с добавлением более сложных элементов, с увеличением темпа;
- ориентироваться в пространстве класса без помощи педагога;
- внимательно слушать команды педагога, не отвлекаясь, выполняя упражнения на занятии;
- выразительно исполнять разученный танец на сцене, не отвлекаясь на зрителей и другие группы за кулисами.

### У детей будет воспитано:

- дружелюбное, уважительное отношение друг к другу на сцене, в зале, при работе с партнером.
- внимательное отношение к концертному костюму, бережное отношение к реквизиту, декорациям;



- танцевальный поклон как благодарность и как завершение выступления;
- терпение, старание, целеустремленность, дисциплинированность (на доступном для данного возраста уровне).

### Учебно-тематический план первого года обучения

П.п.	Тема	Количество занятий	
		Всего	
1.	Вводное занятие	1	
2.	Ритмика	18	
3.	Общеразвивающие упражнения	16	
4.	Партерная гимнастика	16	
5.	Позиции рук и ног	6	
6.	Разучивание движений и постановка танца	12	
7.	Генеральная репетиция перед отчетным концертом	2	
8.	Концертная деятельность. Отчетный концерт для родителей	1	
	Итого:	72 занятия	

**1. Вводное занятие.** Знакомство с учащимися. Правила поведения на занятиях группы. Режим работы учебной группы. Список необходимого для работы: купальник, носочки, заколки для аккуратной прически (для девочек), белая футболка, черные шорты (для мальчиков), балетки. Правила техники безопасности.

#### **2. Ритмика.**

Рассказ о музыке, ее роли в занятии хореографией. Прослушивание разных по стилю и характеру мелодий. Понятие музыкального вступления, его назначение. Понятие ритм и его значимость. Выполнение шагами, хлопками ритмического рисунка знакомого музыкального произведения. Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Понимание и отражение в движении смены характера музыки.

Выработка навыков ориентации в пространстве. Построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях. Разучивание основных «рисунков» танца:

- круг;
- линия;
- колонна;

Занятия проходят в танцевально-игровой форме: «Считалочка», «В лесу», при продвижении по залу: «Марш королевы», «Лошадка» (галоп) и др.

#### **3. Общеразвивающие упражнения**

Рассказ о нашем теле, об основных его частях, о том, как разные части тела могут двигаться одновременно из чего и рождается танцевальное движение. Упражнения на изолированные движения головы, шеи, плеч, рук, ног, таза. Проработка подвижности одного сустава в различных возможных направлениях. Упражнения на развитие мелкой моторики, развитие пластической выразительности рук. Развитие координации движений.

Занятия проходят в танцевально-игровой форме: «Заколдовали...», «Черепашка и Жираф», «Коза и корова» и др.

#### **4. Партерная гимнастика**

Объяснить правила работы на гимнастическом коврике. Понятие исходное положение. Упражнения, которые надо выполнять лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Развитие гибкости позвоночника, подвижности суставов, таких как коленный, голеностопный, тазобедренный, локтевой, лучезапястный. Сокращение и вытягивание стопы, растягивание мышц ног, рук, грудных мышц. Укрепление брюшного пресса, мышц спины, ног, рук, ягодиц.

На первом году обучения каждое упражнение имеет образное название:

- упражнения, подводящие к экзерсису («принцессы», «ступеньки»);
- упражнения на улучшение выворотности ног («бабочка», «лягушка», «черепашка»);
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса («ежики», «солнышко»);
- упражнения на укрепление мышц спины («русалочка», «лодочка», «корзинка»);
- упражнения на растяжку («бутерброд»).

#### **5. Позиции рук и ног**

Педагог показывает детям каждую позицию рук и ног, которые в различных комбинациях задействуются в занятии. Танцевальный поклон как приветствие и как прощание с педагогом. Изучение I свободной и параллельной позиции, а также II прямой позиции ног. Положение рук на поясе. Выстраивание правильного положения корпуса лежа на полу и сидя на коврике (в процессе занятий дети узнают о позициях рук и ног, откуда они появились, их количество и значимость. О танцевальном поклоне, его появлении, его значимости. Знакомятся с понятием балетная осанка).

Занятия проходят в танцевально-игровой форме: «Повторяй за мной», «Вилки-ложки».

#### **6. Разучивание движений и постановка танца**

Изучение танцевальных элементов постановки, их отработка. Соединение движений в танцевальные композиции. Отработка синхронности в исполнении; отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Выразительность и эмоциональность исполнения, передача настроения и характера персонажа.

### **7. Концертная деятельность**

Участие в праздниках, концертах. Открытые занятия для родителей. Анализ показательных выступлений.

### **8. Итоговое занятие**

Подведение итогов работы группы. Положительная оценка педагога успехов детей. Планы на будущий учебный год.

В конце года проводится мониторинг (Приложение к программе №1), который покажет уровень знаний и умений, приобретаемые учащимися в процессе обучения по данной программе.

### **Основные принципы реализации программы**

Первое и самое главное при работе с дошкольниками – *увлечь, заинтересовать* ученика с первого урока, с первой минуты. А для этого педагогу необходимо владеть массой различных приемов, методов, позволяющих создать благоприятную атмосферу на занятиях. Улыбка, доброжелательное выражение лица, яркие интонации речи, а также обаяние, радушие, внимательное отношение к каждому ребенку помогут малышам поскорее пройти адаптацию на новом месте, в новом окружении, помещении, обстановке. Ребенку необходимо дать понять, что он очень нужен здесь, что его очень ждут, что в него верят. Автор данной программы считает целесообразным заканчивать каждое занятие на первом месяце обучения словами: «Я буду очень сильно всех Вас ждать на следующее занятие».

Главное в работе педагога – не научить выполнять определенное количество технически сложных движений, а влюбить ребенка в свой предмет, заразить им, научить достигать результатов, преодолевать трудности, получать наслаждение оттого, что он делает. Надо очень четко поставить грань: я педагог, я хочу тебя научить танцевать, то есть стать красивым, сильным, подтянутым, а ты можешь этому научиться, при условии, что ты будешь стараться, внимательно меня слушать, не отвлекаться, преодолевать трудности, терпеть боль. Тогда ребенок начнет достигать максимальных результатов.

Далее я излагаю несколько приемов, методик, разработок, которые целесообразно использовать при работе с детьми 4-5 лет на занятиях ритмопластикой.

Занятие с детьми 4-5 лет полезно строить на смене различных видов деятельности. Перед каждым упражнением следует спрашивать у детей, на какой счет выполняется каждое движение комбинации, быстро или медленно оно делается, какой характер у движения, что нельзя делать при его исполнении, сколько раз оно выполняется, зачем оно нужно и многое другое. Спрашивать нужно перед каждым упражнением разное, в зависимости оттого, что дети хуже всего усваивают. Это основано на специфике детского внимания и мышления, которое на данном этапе целиком связано с речью и рассуждениями вслух.

Большое внимание следует уделить *сенсорному воспитанию*. Для наилучшего усвоения материала при работе с детьми 4-5 лет следует включать в работу как можно больше анализаторов (зрительный, слуховой, двигательный) и синтезировать их работу. Таким образом, у ребенка будет развиваться наблюдательность, необходимая не только для занятий хореографией, но и для развития широты кругозора. Очень интересным приемом является «Скажи, что не так» - педагог нарочито неправильно показывает детям упражнение, а они должны поправить его. Развивая при этом свою речь, мышление, внимательность, дети не только учатся отличать правильное исполнение от неверного, но и формулировать свои мысли.

Язык педагога должен быть простым и доходчивым, без использования сложных предложений и научных терминов, так как дети в данном возрасте еще даже не владеют системой понятий, слова «мышца», «связка», «сустав» для них ничего не значат. Названия упражнений должны быть простые, яркие, запоминающиеся, образные, близкие им по духу и возрасту – «Русалочка», «Корзинка», «Лягушка», «Робот», «Шарик», «Мороженое» и другие. Следует искать яркие, образные описания движений и доходчиво и просто поправлять ребенка. Возможно использование уменьшительно-ласкательных слов при названии движений, но категорически неправильно называть руки – ручками, ноги – ножками и т.д.

Чтобы учебный процесс шел быстрее и интереснее для ребенка, необходимо находить интересные сравнения положений рук, ног, головы, корпуса с хорошо знакомыми им предметами, явлениями, людьми, животными. На начальном этапе они помогут ребенку запомнить правильный вариант исполнения движения. Впоследствии педагог может поправлять ребенка, говоря конкретное замечание, но тот, в свою очередь, уже будет знать, что он должен исправить. Например, если ребенок расставляет пальцы, держа руки на поясе, можно сравнить их с вилками, они могут больно уколоть живот. Через месяц можно просто сказать: «На поясе пальцы собраны!», а дети уже будут сами знать – чтоб не уколоться. Однако стоит прибегать к образным сравнениям только на первых порах, при разучивании новых упражнений, когда у ребенка нет мотивации делать какое-либо упражнение правильно. Следует также избегать одних и тех же

примитивных сравнений из занятия в занятие, которые не дадут ребенку ни игры воображения, ни развития любознательности.

**Игра** – основной вид деятельности дошкольника, поэтому ребенок с радостью будет выполнять все правила игры, выполняя подчас технически сложные упражнения. На первых занятиях, показывая и объясняя упражнение, педагог может придумать каждому движению свою предысторию, в которую детям интересно будет поиграть. Например, при выполнении portdebras назад лежа на животе, можно рассказать такую историю: русалочка лежит на дне и очень хочет посмотреть на солнышко, поэтому она поднимается и смотрит вверх, и медленно опускается, так как в воде движения замедленны. У русалочки хвост, поэтому две ноги необходимо держать вместе. В конце сказки русалочка выходит замуж за принца, поэтому ей необходимо колечко. Дети делают упражнение с таким названием, и педагог говорит, чья русалка осталась без кольца (кто правильно не выполнил положение). На свадьбу приходит ее лучший друг – дельфин. Дети делают такое упражнение (разворот стоп в I позицию).

Увлекательным станет для ребенка использование педагогом маленьких **детских стихотворений, загадок**, которые так нравятся малышам. Например, перед выполнением упражнения «лягушка» вот такое стихотворение: «Вот лягушки на тропинке и у них прямые спинки» послужит сразу трем задачам – дети приготовятся к нужному упражнению, примут правильное положение корпуса, переключат внимание.

Комбинации движений не должны быть очень длинными по времени, повторять одно и то же движение следует 2-4 раза, меняя затем или темп исполнения или добавляя новые элементы или переходя к следующему движению, поскольку дети в данном возрасте не способны долго концентрировать внимание на одном движении.

**Важный принцип** при работе с детьми 4-5 лет – использование минимума танцевальных элементов при максимуме их возможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность качественного их усвоения, что послужит фундаментом их будущего обучения. Большое количество сочетаний из этих элементов создает впечатление новизны и дает простор воображению ребенка. Многое тут зависит от фантазии, образного мышления педагога, от его способности находить в каждом упражнении все новые и новые краски.

При занятиях **партерной гимнастикой** следует чередовать упражнения с различной нагрузкой для различных мышечных групп, рук, ног, мышц спины, и брюшного пресса, мышц шеи, грудных мышц и т.д., чтобы не перетрутить еще не окрепшие мышцы, суставы и связки, таким образом, переключая внимание с одного объекта на другой.

Все упражнения должны выполняться на свободном дыхании, следует обращать внимание на длинный и ровный выдох (особенно при расслаблении тела). При зажатом дыхании движения ребенка сковываются, теряя свободу и легкость, вызывают неприятное, напряженное состояние и, ребенок теряет удовольствие от его исполнения.

В данной программе одной из важных задач становится доводить некоторые навыки **до автоматизма** (выработать динамические стереотипы), чтобы в дальнейшем обучение шло быстрее, успешнее и с большей эффективностью. Необходимо научить ребенка вытягивать стопы или сокращать их, как только нога поднимается от пола, держать спину при любом упражнении (кроме упражнений на расслабление корпуса), всегда точно выполнять исходное положение, а не начинать движение с музыкой из неверного, расслабленного положения и другие.

Необходимо использовать как можно больше средств для максимального стимулирования детей к деятельности. Лучшее из них – **принцип соревнования**: «Кто дольше продержится в данном положении?», «Кто выше поднимется?», «Кто быстрее приготовится?»... Это действует на детей безотказно. Они будут очень стараться если не победить, то хотя бы не стать худшим в группе, а у педагога появляется возможность исправить детей и сделать им необходимые замечания, пока дети сохраняют заданное им положение. При маршировке по диагонали можно давать парам, которые лучше остальных выполняют все правила его исполнения, первое, второе и третье место. Это собирает внимание детей и приучает не подводить другого человека. Также можно просить детей делать упражнения по группам. Одна группа детей делает упражнение, а другая смотрит и говорит после его окончания, кто из группы им понравился больше всего. Дети одной группы очень стараются понравиться, а другие приучаются видеть правильное и неправильное исполнение упражнения, артистичное и невыразительное. Затем группы необходимо поменять. Однако использовать метод соревнования следует очень осторожно, так как природные данные детей очень различны, что может привести к серьезной психологической травме ребенка.

Важный стимул для ребенка – **похвала**. Необходимо почаще хвалить его, обязательно называя его по имени, даже если ребенок не достиг пока своих максимальных результатов, но он скорее достигнет их, если хвалить и говорить, что он может еще лучше. Обязательно ставить в пример хорошо исполняющих движение детей, заставляя их показывать и просить остальных сделать так же хорошо, потому что они ничуть не хуже его. Делать акцент если у ребенка, наконец, получилось то, что долгое время не получалось, это развивает их целеустремленность и веру в свои силы. А если у ребенка перестало что-то получаться (вследствие болезни, долгой поездки, каникул), необходимо заверить его, что раз получалось раньше, то получится

и снова, стоит только немного потрудиться. Необходимо к каждому ребенку искать индивидуальный подход.

На начальном этапе уже необходимо приучать ребенка преодолевать неприятные мышечные ощущения. При выполнении упражнений на растяжку мышц, следует делать акцент на то, что только у того ребенка, которому больно, получается правильно.

Для педагога важно создать рабочую атмосферу занятия, приучить детей *к дисциплине*. Научить детей не разговаривать и точно и правильно выполнять упражнения, внимательно слушая педагога и его замечания, поможет желание ребенка казаться взрослым. Если объяснить, что только маленькие дети разговаривают, не переставая, не слушают педагога, то дети быстрее освоят дисциплину на уроке, не желая перед остальными казаться маленькими.

Большое значение имеет *контрастность и разнообразие звучащей на занятии музыки*. Внимание, старание детей, общее настроение группы, результативность педагогического процесса целиком и полностью зависят от качества музыки для каждого упражнения. Педагог обязан внимательно подбирать и постоянно обновлять музыкальный материал.

Не стоит для занятий выбирать слишком сложные симфонические произведения, не предназначенные для детского уха. Для данной возрастной категории необходимы простые, живые мелодии, которые должны быть доступны для детского восприятия по стилю, жанру и характеру, иметь яркую выразительную мелодию, желательно максимально отображающие характер движения, четкий метрометрический рисунок, и, как правило, быть квадратными по структуре. Очень важно, чтобы структура музыкального произведения должна соответствовать структуре исполняемого под нее упражнения. Большое внимание следует уделять воспитанию у детей музыкального вкуса (на начальном этапе), для чего на уроках должна звучать музыка композиторов-классиков, специально написанная для детей (Чайковский, «Детский альбом», Дебюсси «Детский уголок», Прокофьев, «Детская музыка»). Следует с такого раннего возраста начинать работу над умением детей слышать не только ритм музыки, но и ее мелодию.

Для занятий ритмопластикой музыку необходимо отбирать по принципу доступности для данного возраста. Слишком сложная симфоническая музыка по мелодическому рисунку произведения, отвлекая внимание детей, затруднит процесс освоения танцевальных движений и не даст им нужного эмоционального настроения. Для танцевальных номеров и этюдов лучше выбирать простые, запоминающиеся, яркие детские песенки из мультипликационных фильмов и кинофильмов, которые им знакомы, любимы и близки по духу. Можно выбирать песни со словами, тогда, подпевая, дети будут лучше запоминать мелодию и движения на нее.

Особенно детям нравится, когда текст песенки соответствует тому, что они делают, или когда в ней поется про животное, именем которого названо упражнение. Хореографию стоит выстраивать по принципу, чтобы движения максимально соответствовали характеру персонажа, о котором поется в песенке. Например, слон – неуклюжий, котенок – крадущийся, ласковый, зебра – веселая, резвая и т.д.

У детей в данном возрасте происходит интуитивное восприятие музыкального материала и особенно строгих требований к ним предъявлять пока еще невозможно. Однако дети должны четко знать, что в музыке есть счет, которому всем надо подчиняться. Необходимо начинать освоение детьми элементарных музыкальных средств (на доступном для них уровне) – умение слышать мелодию, чувствовать ритмический рисунок, слышать начало и конец музыкальной фразы, предложения, периода, умение определять характер музыки, ее динамические оттенки. Большое внимание следует уделять эмоциональной отзывчивости на музыку, умения через пластику выразить ее характер. Понятия такт, музыкальный размер и другие будут изучены детьми в возрасте 7 лет и старше.

Большая часть музыки должна быть в мажоре, это поднимает общий тонус класса, дарит детям энергию, позволяет брать новые технические рубежи. Но небольшой процент должен быть и в миноре, это немного гасит энергетику, но развивает пластичность. Разнообразная музыка создает контраст настроений класса, помогает развить эмоциональную отзывчивость на музыку, дает ощущение новизны.

Темп движений в начале урока медленный, затем постепенно ускоряется.

Монотонный характер музыки не дает возможности развить эмоциональную выразительность, притупляет внимание, которое в данном возрасте еще столь несовершенно.

При работе с CD-дисками необходимо записать все мелодии для исполнения упражнений на один диск. Переставляя диски и ожидая их прочтения музыкальным центром, внимание класса распускается, пропадает собранность и сосредоточенность.

Педагог обязан находить время (после занятия, концерта, проводя специальные собрания) для разговоров и объяснений с родителями воспитанников. Это поможет в организации педагогического и воспитательного процессов, а также создаст в коллективе рабочую атмосферу помощи и взаимопонимания.

**Аккуратность внешнего вида** малыша также на плечах родителей. У ребенка только начинают складываться навыки самообслуживания, поэтому он должен видеть и на этом примере запомнить, что к внешнему виду на



уроках хореографии существуют определенные требования: чистая, выглаженная форма определенного цвета, балетные тапочки с резинкой или лентами, аккуратно собранные волосы.

Педагогу желательно давать индивидуальные указания родителям по выполнению каких-либо упражнений дома для исправления недостатков осанки или развития силы определенных групп мышц, эластичности связок и суставов, которые у ребенка плохо или недостаточно развиты.

Педагогу следует учитывать, что важный стимул для ребенка – порадовать своих родителей, так как в данный момент у него нет никого дороже и любимей их. Похвала перед родителями станет для ребенка большой радостью, послужит поводом для дальнейшего все большего старания.

В возрасте 4-5 лет дети не совсем понимают важность и радость своего возможно первого выхода на сцену. Родители лучше осознают значение такого ответственного события, с радостью и волнением ожидая заветного часа. Поэтому порой привить ребенку чувство ответственности и радости от выхода на сцену педагогу могут помочь родители, приходя на концерт, даря ему цветы, снимая на фото- и видеокамеру. Готовя номер для концерта, педагог может сделать акцент детям на том, что это их подарок мамам и папам, а также другим родственникам, друзьям, которые будут сидеть в зале и смотреть на них, поэтому их номер должен получиться радостным и запоминающимся.

Итогом учебного года для детей и их родителей станет участие в концерте, конкурсе, фестивале, а также проведение открытого занятия с показом всех освоенных элементов, знаний, умений, навыков.

Формой определения результатов обучения является оценка педагога, проводимая в течение года и отраженная в виде таблицы результатов обучения (см. «Приложение»)

### **Материально-техническое обеспечение программы**

- зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

### Литература

1. Балет. Энциклопедия. Гл. ред. Ю. Григорович. – М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей. Методическая разработка к программе по классическому танцу для школ искусств – 1-й год обучения. Москва, 1983.
3. Барышникова Т. Е. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.
4. Беляева-Челомбитько Г. В. Балет: эпоха sovietica (1917-1991 гг.). Учебное пособие. – М.: Университет Наталии Нестеровой, 2005.
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» - Спб.: Издательство «Лань», 2000.
6. Васильева Е. Д. Танец. Учебное пособие для театральных вузов. –М.: Издательство «Искусство», 1968.
7. Васильева Т. И. Тем, кто хочет учиться балету. Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу: Учебно-методическое пособие. – М.: Издательство «ГИТИС», 1994.
8. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу.М., 1999.
9. Крутецкий В. А. Психология: учебник для учащихся пед. училищ. – М.: просвещение, 1980.
10. Мазнев Н. И. Здоровье ребенка: Большой детский целebник. Оздоровление, закаливание, защита от болезней. – М.: ООО ИКТЦ «ЛАДА», ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2006.
11. Лукъянова Е. А. Дыхание в хореографии: Учеб.пособие для высших и средних учебных заведений искусства и культуры. – М.: Искусство, 1979.
12. Немов. Р. С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений: В 3 кн. - 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 2: Психология образования.
13. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1985.
14. Пуртова Т.В, Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
15. Сердюков В.П. Программа для подготовительных классов. Для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств (проект). Москва – 1977.
16. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Издание третье, переработанное и дополненное. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999.
17. Тарасов Н. А. Классический танец. – М., 1981.
18. Телегин А.А. Экспериментальная программа и методические рекомендации по предмету «Ритмика и танец». – Самара, 1992.

## Задания для ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ:

### ***Ритмика***

*Упражнения, развивающие музыкальное чувство.*

1 ребенок выполняет движения (хлопки, шаги, прыжки и т.д.), повторяя за педагогом;

2 ребенок начинает и заканчивает выполнение движений, ориентируясь на начало и конец музыки;

3 ребенок выполняет движения четко в такт музыки.

*Выработка навыков ориентации в пространстве класса*

1 ребенок может встать в указанную педагогом фигуру (круг, линия, колонна) с помощью педагога;

2 ребенок может встать в указанную педагогом фигуру (круг, линия, колонна), следуя указаниям педагога;

3 ребенок может, перемещаясь по залу, быстро встать в указанную педагогом фигуру (круг, линия, колонна), ориентируясь на других детей.

### ***Партерная гимнастика***

*Упражнения-подготовка к экзерсису (вытягивание, сокращение стоп, вращение ими)*

1 ребенок выполняет упражнение с помощью педагога;

2 ребенок может синхронно вытягивать, сокращать обе ноги;

3 ребенок может выполнять упражнение каждой ногой отдельно, обеими ногами в разные стороны.

*Упражнения для выворотности («лягушка»)*

1 ребенок может занять исходное положение;

2 ребенок опускает колени до уровня 10 см от пола;

3 ребенок опускает колени до уровня менее 10 см от пола.

*Упражнения для мышц пресса («ежик»)*

1 ребенок выполняет упражнение с помощью педагога;

2 ребенок делает упражнение, помогая себе руками;

3 ребенок выполняет упражнение без посторонней помощи 1-2 раза.

*Упражнение для мышц спины («корзинка»)*

1 ребенок может принять исходное положение (взять себя руками за ноги);

2 ребенок выполняет упражнение с помощью педагога;

3 ребенок может приподнять руками ноги.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*Мелкая моторика («швейная машинка»).*

1 ребенок делает хватательные движения вместо перебирания пальцами;

2 ребенок перебирает пальцами в медленном темпе;

3 ребенок перебирает пальцами в быстром темпе.

*Координация движений («ключ и замок»)*

1 ребенок поднимает, опускает, разводит руки в стороны;

- 2 ребенок поднимает, опускает, разводит руки в стороны, вращает кистями рук, выполняя каждый элемент отдельно;
- 3 ребенок вращает кистями рук, одновременно поднимая, опуская, разводя их в стороны.

### ***Позиции рук и ног***

#### ***Позиции рук (руки на поясе)***

- 1 ребенок с помощью педагога исполняет позицию;
- 2 ребенок самостоятельно исполняет позицию, повторяя за педагогом;
- 3 ребенок исполняет позицию по просьбе педагога.

#### ***Позиции ног (I,II позиция)***

- 1 ребенок с помощью педагога встает в позиции;
- 2 ребенок самостоятельно встает в позиции, повторяя за педагогом;
- 3 ребенок встает в позиции по просьбе педагога.

#### ***Поклон***

- 1 ребенок делает поклон с помощью педагога;
- 2 ребенок самостоятельно делает поклон, повторяя за педагогом;
- 3 ребенок делает поклон по просьбе педагога.

### ***Личностные качества***

- 1 ребенок свободно, дружелюбно общается с детьми, педагогом
- 2 ребенок знает всех по именам, поддерживает, сопереживает детям
- 3 ребенок активен на занятии, открыт, целеустремлен, внимателен, усидчив, наблюдателен.

### ***Концертная деятельность***

- 1 ребенок исполняет движения, танцевальные комбинации танца.
- 2 ребенок знает движения, танцевальные комбинации танца, правильно исполняет его рисунки, двигается в соответствии с музыкой.
- 3 ребенок знает движения, танцевальные комбинации танца, правильно исполняет его рисунки, двигается в соответствии с музыкой, артистичен и выразителен.