«Авторская программа по хореографии для детей старших и подготовительных групп дошкольных в образовательных учреждений»

Выполнила: Нигматулина Сабина

Рафаэловна

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………….

1. Цель и задачи программы………………………………….……

2. Ожидаемые результаты и способы их проверки………………

3. Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии………………………………………………………….

3. Методические аспекты освоения программы…………………

3.1 Общие теоретические понятия……………………………..

3.2 Общеразвивающие упражнения для детей 4-6 лет……….

3.3 Разминка……………………………………………………..

3.4 Изучаем танцы………………………………………………

4. Примерная программа за год обучения…………….………….

Список литературы………………………………………………....

**Пояснительная записка**

Дополнительное образование детей - целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказание дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека и его самореализации в раннем возрасте.

Современная система дополнительного образования детей предоставляет возможность миллионам обучающихся заниматься художественным и техническим творчеством, спортом и искусством в соответствии со своими желаниями и потенциальными возможностями.

Дополнительное образование дает реальную возможность выбора своего индивидуального пути. Получение ребенком такой возможности означает его включение в занятия по интересам, создание условий для достижений, успехов в соответствии с собственными способностями. Дополнительное образование детей в дошкольном возрасте увеличивает пространство, в котором они могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои индивидуальные качества, демонстрировать те способности, которые зачастую в этом возрасте остаются невостребованными в детских дошкольных учреждениях. В дополнительном образовании ребенок в дошкольном возрасте может не бояться неудач.

Другая важная особенность дополнительного образования детей его воспитательная доминанта, поскольку именно в сфере свободного выбора видов деятельности можно рассчитывать на «незаметное», а значить и более эффективное воспитание. В процессе совместной творческой деятельности взрослого и ребенка происходит развитие нравственных качеств личности. Поэтому так важно, обращаясь к конкретным образовательным задачам, развивая определенные навыки, помнить о приоритетности воспитания. Умение ненавязчиво помогать ребенку в реализации его потенциальных возможностей и потребностей в этом возрасте, эмоционально и психологически поддерживать его и определяет во многом успешность развития дополнительного образования детей в целом.

При организации дополнительного образования детей следует опираться на следующие приоритетные принципы:

1. Свободный выбор ребенком видов и сфер деятельности;

2. Ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка;

3. Возможность свободного самоопределения и самореализации ребенка;

4. Единство обучения, воспитания, развития;

5.Практико-деятельная основа образовательного процесса.

Ритмика на раннем этапе развития ребенка является действенным средством музыкально-пластического, художественно-эстетического, нравственно-эстетического воспитания и физического развития детей.

**Основные направления программы.**

Эта учебная программа (для детей 4-6 лет) является приложением к дополнительной образовательной программе по спортивным танцам (для обучающихся 4 лет и старше) и предназначена в помощь для тренеров-преподавателей бальных танцев начальной подготовки и рассчитана на 2 года на начальном этапе для спортивно-оздоровительных групп. Она служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки спортивным танцам. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

В данной программе представлена авторская концепция в части набора развивающих танцев, музыкально-подвижных игр и составления танцевальных фигур для этого возраста. Таким образом, данная программа является достаточно гибкой и применима для детей с раннего (4 лет) нулевого цикла обучения с учетом возрастных особенностей.

Что же такое танец? Откуда его истоки? Как овладеть этим искусством? Танцевальное искусство с незапамятных времен занимало в жизни человека важное место. Танец существует столько же тысячелетий, сколько и человек. На заре своей истории человеческое общество открыло способы выражения мыслей, эмоций через движения. В танце не звучит слово, но выразительность пластики человеческого тела столь могущественна, что язык танца понятен всем, он интернационален.

Сначала танец был обрядом. Люди вкладывали свои представления о мире и верованиях. Шло время. Человечество открывало тайны мироздания, и танцы постепенно утрачивали свое первоначальное магическое предназначение. Теперь в них выражались свойственные людям жизнелюбие, жизнерадостность.

Хореография - искусство, любимое детьми. Плавные, ритмичные движения под мелодичную, красивую музыку доставляют эстетическое наслаждение каждому и тем более детям, которые в силу своих возрастных наклонностей особенно стремятся к движениям и к ритмике. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусство, приносит радость не только исполнителю, но и зрителю.

Танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к творчеству и прекрасному.

Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Область образовательной программы - искусство.

Эта программа помогает адаптации детей в окружающем мире. Она предполагает не только свободу пластики тела, но и свободу эмоционального выражения личности. В наше время ребенку трудно определить свое место в обществе. Развивая свои творческие задатки, дети чувствуют уверенность в себе. Программа направлена на развитие эстетических способностей детей способами хореографии, включает в себя комплексное развитие, как коллектива, так и отдельного ребенка путем художественного воспитания.

Особенность данной программы - комплексное обучение детей различным направлениям хореографии, позволяющее наиболее полно раскрыть творческие способности каждой личности.

Танец - искусство пластическое, каждый участник, пришедший в коллектив, прежде всего, должен научиться владеть своим телом, свободно координировать движения.

Для этого в моей программе существует система упражнений, разучивая которые дети приобретают необходимые для исполнения танцев качество: устойчивость, выворотность, выразительность. Учитывая, что в коллективе дети занимаются не каждый день, мной отобраны лишь движения, необходимые для исполнения любых танцев и доступные всем детям, не имеющим длительной подготовки и физических данных. Детям, имеющим слабые мышцы спины и ног, не координированным в пространстве и не имеющим музыкально-ритмического развития.

Поэтому на первом году обучения основное место занимают музыкально-ритмичные упражнения и партерная гимнастика. Упражнения на полу позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическим упражнениям и упражнениям по народному танцу, которые требуют высокого физического напряжения. Партерная гимнастика также способствует исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогает вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп. Обучение проходит по принципу от простого к сложному.

**1. Цель и задачи программы**

**Цель:** Формирование знаний в области хореографической культуры (основные стили, направления, жанры), развитие исполнительских способностей учащихся.

**Задачи:**

1.Формировать у детей художественно-эстетический вкус.

2. Воспитывать танцевальную культуру.

3. Знакомить с основами классического танца, народного и джаз - модерн танца.

4. Развивать ассоциативность образность творческого мышления.

5. Развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности, закалять волю.

6. Способствовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце.

7. Избавлять от стеснительности, зажатости, комплексов.

8. Формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз.

Программа рассчитана на один год обучения. Возраст детей: 5 - 6 лет.

Дошкольный возраст. Это период овладения социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также через игровые и реальные отношения со сверстниками. Самый эффективный стиль общения в группе, когда взрослый и дети стоят друг по отношению к другу в позиции дружеского понимания. Именно такой стиль общения вызывает у детей положительные эмоции, уверенность в себе, дает понимание значения сотрудничества в совместной деятельности и обеспечивает сорадость при выполнении той или иной деятельности. Этот стиль общения у педагога с детьми объединяет детей: со временем у них появляется чувство «Мы», ощущение сопричастности друг к другу.

В дошкольном возрасте продолжается активное овладение собственным телом (координацией движений и действий, формированием образа тела и ценностного отношения к нему).

Занятия проходят 2 раза в неделю по 30 мин.

Форма организации учебной деятельности: групповые занятия.

**2. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы хореографической студии «В гостях у сказки» после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты

**Учащиеся буду знать**

-музыкальные размеры, темп и характер музыки;

-хореографические названия изученных элементов.

-требования к внешнему виду на занятиях;

-знать позиции ног

**Воспитанник будет иметь**

-воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;

-владеть корпусом во время исполнения движений;

-ориентироваться в пространстве;

-координировать свои движения;

-исполнять хореографический этюд в группе.

Итоговое занятие проводится в форме концерта. Концерт является основной и конечной формой контроля знаний, умений, навыков и творческой самореализации учащихся.

**3. Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии**

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы:

- теоретические (рассказ, беседа, объяснение);

-игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка);

-визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации);

-практические (упражнения, тренаж, основы танцевальных движений);

-сценические (выступления на праздниках).

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных форм обучения:

- уроки-сказки, путешествия «Волшебная страна вальса», «Мир латинских танцев»;

-уроки-конкурсы (открытые занятия, показательные выступления)

-уроки творчества (работа детей над образом в танце, взаимодействие в паре);

-уроки – «работа над ошибками»;

Для работы мы используем следующие педагогические технологии:

- развивающего обучения,

- индивидуализация обучения,

- игровая технология,

- культурно-воспитательная.

**4. Методические аспекты освоения программы.**

**4.1. Общие теоретические понятия.**

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиция ног;

- позиция рук;

- позиции в паре;

- позиции европейских танцев;

- позиции латиноамериканских танцев;

- линия танца;

- направление движения;

- углы поворотов.

**4.2. Общеразвивающие упражнения для детей 4-6 лет.**

Движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках/каблуках;

- перекаты стопы;

- высоко поднимая колени;

- выпады;

- ход лицом/спиной;

- бег с подскоками;

- галоп;

- перестроениями (хоровод, шахматы, змейка, круг).

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды тренера-преподавателя.

**4.3.Разминка.**

Проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

**4.4. Изучаемые танцы.**

Танцы развивают чувство ритма, координацию движений и умение двигать под музыку. Улучшается память, внимание и внутренняя организация в раннем дошкольном возрасте. Изучаются основные движения и вариации следующих танцев: «Стирка», «Утята», «Па-де-грас», «Вару-Вару», «Кадриль», «Рилио», «Полька», «Здравствуй, это я!», «Диско».

Основными в освоении программы Ритмики и Бальных танцев являются принципы:

- от простого к сложному,

- от медленного к быстрому,

- посмотри и повтори,

- вместе с партнером,

- осмысли и выполни.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, и освоение танца, в целом, происходит быстрее. Освоение быстрых танцев сложных по координации происходит постепенно путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Перемена темпа развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию свойственна дошкольному возрасту.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мира ощущения из «я» в «мы», т.к. только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении:

- куда наступаем,

- как ставим ногу,

- что делает колено,

- как работают бедро,

- что делает корпус,

- движение руками,

- куда направлен взгляд.

Параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключит внимание и повысит интерес у ребят.

Дети младшего возраста мыслят образами и поэтому не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно на занятии сочетаться с атмосферой радости, интереса и веселья, что побуждает детей к творчеству. В целях создания положительной мотивации и результативности, используются игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

**5. Примерная программа за год обучения**

1 год обучения.

4 часа в неделю, 184 часа в год.

Задачами на данном этапе начальной подготовки (спортивно-оздоровительном) являются:

- укрепление здоровья

- улучшение физического развития

- выявление задатков и способностей детей

- привитие стойкого интереса к занятиям танцами

- овладение начальными основами техники бальных танцев.

В программу 1-го года обучения на начальном этапе подготовки входят:

ИГРОРИТМИКА (специальные упражнения для согласования движений с музыкой).

Хлопки в такт с музыкой, акцентированная ходьба с одновременным махом и согнутыми руками, движения руками в различном темпе, различение динамики звука («тихо - громко»), выполнение заданий под музыку, ходьба на каждый счет и через счет и др. сочетания ритмического рисунка, хлопки и удары ногой на сильную долю такта.

***Сентябрь***

Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками, притопами ритмических рисунков некоторых музыкальных произведений, включенных в программу первого года обучения. Овладение простейшими навыками координации движений. Развитие выворотности, правильной осанки, гибкости, музыкальности. Партерная гимнастика изучается в течение первого года обучения.

**Элементы музыкальной грамоты.**

-Определение и передача в движения:

-характера музыки (веселый, грустный);

-темпа (медленный, быстрый);

-жанров музыки (марш, песня, танец)

**Элементы партерной гимнастики** (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);

упражнения для развития осанки («черепаха – жираф»);

упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;

упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках);

упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

**Упражнения на развитие художественно – творческих способностей:**

**-** проснулись – потянулись;

**Танцевальная игра**:

« Догоняшки »

***Октябрь***

**Элементы музыкальной грамоты.**

-Определение и передача в движения:

-динамических оттенков (тихо, громко);

-куплетной формы (вступление, запев, припев);

**Элементы партерной гимнастики** (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

-упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);

- упражнения для развития осанки («черепаха – жираф»);

- упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;

- упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках);

- упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

**Упражнения на развитие ориентации в пространстве:**

- самостоятельно находить свое место в зале;

- построение в линию, в две линии;

- построение в круг

**Изучение поклона:**

- реверанс для девочек;

- поклон для мальчиков

**Основные танцевальные шаги:**

- марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов);

- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;

- галоп;

***Ноябрь***

**Элементы партерной гимнастики** (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

- упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);

- упражнения для развития осанки («черепаха – жираф»);

- упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;

- упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках);

- упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

**Упражнения на развитие ориентации в пространстве:**

- построение круг в круге;

- положение в парах.

- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну;

- построение из круга в одну шеренгу, в две, в четыре шеренги и обратное перестроение на месте, в продвижении.

**Основные танцевальные шаги:**

- рas польки;

- подскоки.

**Постановка танца:**

- «Мама».

***Декабрь***

**Элементы партерной гимнастики** (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

- упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);

- упражнения для развития осанки («черепаха – жираф»);

- упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;

- упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках);

- упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

**Танцевальные упражнения на развитие художественно** -**творческих способностей:**

- у жирафов;

**Упражнения на развитие ориентации в пространстве:**

- «ручеек»

- колонна

**Отработка основных танцевальных шагов:**

- марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов);

- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;

- галоп;

- рas польки;

- подскоки.

**Постановка танца:**

- «Снежинки».

***Январь***

**Элементы партерной гимнастики** (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

**-**упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);

- упражнения для развития осанки («черепаха – жираф»);

-упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;

- упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках);

- упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

**Танцевальные упражнения на развитие художественно - творческих способностей:**

**-** «утро».

**Постановка танца:**

- «Следы».

***Февраль***

**Элементы партерной гимнастики** (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

- упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);

- упражнения для развития осанки («черепаха – жираф»);

- упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;

- упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках);

- упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

**Танцевальные упражнения на развитие художественно - творческих способностей:**

- «зоопарк» (движения в образах животных: зайца, лисы, волка, кота и мышей и т.д.).

**Основные положения рук в классическом танце:**

- подготовительная позиция.

**Основные положения ног в классическом танце:**

- первая позиция.

***Март***

**Элементы партерной гимнастики** (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

- упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);

- упражнения для развития осанки («черепаха – жираф»);

- упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;

- упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках);

- упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

**Танцевальные упражнения на развитие художественно -** **творческих способностей:**

- «где же наши ручки»;

**Основные положения рук в классическом танце:**

- первая позиция.

**Основные положения ног в классическом танце:**

- вторая позиция.

***Апрель***

**Элементы партерной гимнастики**(выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

- упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);

- упражнения для развития осанки («черепаха – жираф»);

- упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;

- упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках);

- упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

**Танцевальные упражнения на развитие художественно - творческих способностей:**

- «круг»;

**Основные положения рук в классическом танце:**

- вторая позиция.

**Основные положения ног в классическом танце:**

**-** третья позиция.

**Постановка танца**

- «Игрушка»

***Май***

**Отработка основных танцевальных шагов для открытого урока:**

- марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов);

- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;

- галоп;

- рas польки;

- подскоки.

**Отработка танцев для открытого урока:**

- «Мама»;

- «Снежинки»;

- «Игрушка»;

- «Следы».

**Отработка танцевальных упражнений на развитие художественно - творческих способностей для открытого урока:**

- «утро»;

- «где же наши ручки»;

- «круг»;

- «лягушки».

***Итоговый концерт!!!!!***