



Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «ПУТЬ К ТАНЦУ»

Составитель приложения

Алексеева Л.М., методист

Оглавление

Краткие сведения о программе	1
1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	2
1.1 Система оценки результативности реализации ДОП	2
Показатели и критерии оценки результативности освоения ДОП для промежуточной / итоговой аттестации	3
1.2 Оценочные материалы	8
Текст контрольного занятия для учащихся 1 года обучения.....	8
Текст контрольного занятия для учащихся 2 года обучения.....	8
1.3 Формы фиксации результатов контроля	9
Диагностическая карта для поступающих на обучение по программе «Путь к танцу»	9
Диагностическая карта группы.....	9
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	11
2.1 Организационные основы начального этапа обучения детей хореографии	11
2.2 Занятие по хореографии для детей 5-7 лет. Ритмика с элементами хореографии.....	18

Краткие сведения о программе

Дополнительная общеразвивающая программа	ПУТЬ К ТАНЦУ
Автор (составитель) программы:	Борисов А.И., Семянникова В.А., педагоги дополнительного образования
Направленность программы / направление (вид) деятельности	художественная / хореография
Возраст детей, осваивающих программу	6-8 лет
Срок реализации программы	2 года

1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1.1 Система оценки результативности реализации ДОП

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль (первичная диагностика) (начало учебного года)	Просмотр и собеседование	Карта входного контроля
Текущий контроль	педагогическое наблюдение, беседы, участие в конкурсах	Диагностическая карта
Промежуточная аттестация по окончании 1-го года обучения (май)	Отчетное занятие	Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль проводится в конце 2-го года обучения (май)	Отчетное занятие	Диагностическая карта

Входной контроль проводится с целью выявления степени подготовки учащихся для занятий хореографией. При наборе учащихся проводится собеседование и просмотр по определенным критериям:

- проверка музыкального слуха, посредством простукивания или прохлопывания заданного ритмического рисунка;
- выявление физических данных;
- желание ребенка научиться танцевать.

Промежуточная аттестация проводится в форме отчетного мероприятия. Результаты отчетного мероприятия заносятся в зачетную ведомость. Итоговой аттестации нет.

Для анализа и мониторинга уровня освоения программы разработана диагностическая карта с критериями оценки.

Мониторинг образовательных результатов учащихся по дополнительной общеразвивающей программе «Путь к танцу»

Для оценки качества реализации программы используется мониторинг образовательных результатов учащихся, который включает три составляющих:

- педагогическая диагностика,
- промежуточная и итоговая аттестация,
- портфолио личных достижений.

Диагностика образовательных результатов отслеживается по трем основным группам: личностные результаты, метапредметные и предметные.

Личностные качества детей и метапредметные навыки оцениваются только путем педагогического наблюдения в ходе текущего контроля на занятиях, мероприятиях, участия в проектной деятельности.

Для диагностики *личностных результатов* выбраны два критерия:

- физическое развитие;
- культура внешнего вида и поведения.

Выбор данных критериев обусловлен двойной значимостью, как для личностного развития ребенка, так и достижения предметных результатов. Физическое развитие является фундаментом здоровья ребенка и базой для успешного овладения основами хореографии. Внешний вид и поведение учащегося не только свидетельствуют об уровне сформированности его этических и эстетических качеств, но и являются оцениваемым показателем публичных выступлений коллектива.

Для оценки *метапредметных результатов* используются критерии:

- умение организовывать и оценивать свою деятельность;
- коммуникативные навыки, умение сотрудничать.

Для диагностики *предметных результатов*, помимо наблюдения, используется устный опрос. Выбранные критерии по предметным результатам в зависимости от года обучения различаются.

Для первого года обучения:

- хореографические навыки;
- чувство ритма.

Для второго года обучения

- теория;
- техника исполнения;
- музыкальность

Указанные критерии по всем трем группам результатов, в зависимости от степени выраженности, оцениваются по трехуровневой системе: высокий,

средний, низкий. Периодичность диагностики – два раза в течение учебного года. Продолжительность наблюдения – две недели. Полученные данные по каждой группе учащихся заносятся, соответственно, в начале и конце учебного года в диагностическую карту.

Диагностика помогает отслеживать динамику личностного роста учащихся, развития их метапредметных навыков и хореографических способностей и является важным инструментом самооценки педагогической деятельности. Данные диагностики по конкретным учащимся являются закрытой информацией, поэтому итоговые результаты за учебный год представляются по группе в целом с использованием таблиц или диаграмм.

Краткое описание критериев результативности освоения программы по группам результатов и уровням представлено в таблице. Уровень развития личностных качеств и метапредметных навыков оценивается с учетом возраста детей.

Критерий	Уровень	Описание
Личностные результаты		
Физическое развитие	низкий	Низкая физическая выносливость; неуверенная координация движений, плохая ориентировка в пространстве зала (сцены); плохая гибкость; практически отсутствуют хореографические данные (выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг); общее соматическое состояние ослабленное (высокая заболеваемость); низкая адаптация к изменениям, проявляется эмоциональная неуравновешенность
	средний	Хорошая выносливость и быстрота движений; уверенная координация движений в пространстве зала; хорошая гибкость корпуса, балетная осанка и достаточно выраженная пластичность; хореографические данные на среднем уровне; пропорции тела гармоничны; состояние здоровья стабильное, эмоциональная и физическая адаптация достаточно хорошие
	высокий	Высокая выносливость, быстрота и сила движений; уверенное владение своим телом; хорошая координация; умение хорошо ориентироваться в пространстве сцены; высокая гибкость и пластичность всех частей тела, грациозность движений; хорошие хореографические данные, физическое здоровье стабильно хорошее, высокая адаптация к изменениям, хорошая стрессоустойчивость
Культура внешнего вида и поведения	низкий	Небрежное отношение к своему внешнему виду; частое нарушение общепринятых норм поведения; проявление неуважения и грубости по отношению к

		другим людям; безответственное отношение к своим словам и поступкам; низкая самокритичность; ориентированность на достижение личных интересов
	средний	Достаточно аккуратен, в большинстве случаев соблюдает правила и нормы общественных взаимоотношений; адекватная оценка своего поведения; большей частью учитывает интересы других людей; ценностные категории являются желательными ориентирами
	высокий	Всегда аккуратен в деталях внешнего вида и по отношению к вещам; по отношению к окружающим почти всегда присутствуют доброжелательность и уважение; хорошо развито чувство ответственности; ценности самосовершенствования имеют важное значение
Метапредметные результаты		
Умение организовывать и оценивать свою деятельность	низкий	Плохая организация своей деятельности; легко отвлекается, с трудом удерживает учебную задачу; отсутствует инициатива и самостоятельность; слабый самоконтроль и неадекватная самооценка своей деятельности
	средний	Добросовестное отношение к занятиям; умеет ставить цели, но затрудняется в определении алгоритма их достижения; стремится к достижению результата; адекватно оценивает свою деятельность, но для ее корректировки нуждается в поддержке педагога
	высокий	Хорошая самодисциплина; умение организовывать свою деятельность на всех этапах (целеполагание, реализация, анализ результатов); проявляет инициативность при организации совместных дел со сверстниками; высокая творческая самостоятельность
Коммуникативные навыки, умение сотрудничать	низкий	Низкая коммуникабельность (готовность «замкнуться» или агрессивно отреагировать на замечания); избегание общения со сверстниками; учебное сотрудничество только при поддержке педагога
	средний	Проявляет доброжелательность к окружающим; легко идет на контакт со сверстниками в учебных ситуациях; затрудняется проявлять инициативу и самостоятельность при совместной реализации творческих задач; достаточно сложно воспринимает критические замечания
	высокий	Адекватно и доброжелательно реагирует на конструктивные замечания со стороны сверстников и педагога; умеет организовать сотрудничество со

		сверстниками для решения творческих и проектных задач; умеет представлять результаты совместной работы в форме презентации
Предметные результаты		
Хореографические навыки	низкий	Плохо контролирует осанку, положение тела; упражнения и комбинации исполняются неточно; ноги расслаблены, выворотность стоп отсутствует
	средний	Умеет контролировать осанку и корпусный подъем, но при напоминании педагога; упражнения выполняет достаточно четко; при выполнении танцевальных комбинаций может ошибаться; выворотность ног и натянутость стоп при контроле педагога
	высокий	Самостоятельно и осознанно контролирует осанку; умеет владеть телом; упражнения и танцевальные комбинации исполняет уверенно, четко и легко; обладает натянутостью стопы и выворотностью
Чувство ритма	низкий	Плохо справляется с музыкальным темпоритмом даже под контролем педагога; не может воспроизвести в хлопках (притопах) даже самый простой ритм
	средний	Правильно исполняет музыкальные комбинации с простым ритмическим рисунком; при усложнении темпоритма необходим контроль педагога, но даже при этих условиях может ошибаться
	высокий	Самостоятельно и четко исполняет движения в темпе и ритме музыкального произведения согласно программе
Теория	низкий	Знания фрагментарны; плохо ориентируется в терминологии, методах и правилах исполнения упражнений, движений и композиций без контроля педагога
	средний	Владение специальной терминологией; знание, но не всегда успешное применение на практике правил исполнения программных упражнений, комбинаций и танцев соответствующего года обучения
	высокий	Свободное владение специальной терминологией в форме активного словаря; успешное применение методических правил исполнения программных упражнений, комбинаций и танцев соответствующего года обучения
Техника исполнения	низкий	Нарушение техники при исполнении даже простых упражнений и комбинаций, путается в порядке исполнения упражнений
	средний	Хорошее исполнение основных упражнений, комбинаций и танцев соответствующего года обучения
	высокий	Четкое, методически грамотное исполнение всех

		элементов (в т.ч. прыжков и вращений), композиций и танцев в соответствии с программой
Музыкальность	низкий	Плохо «слышит» музыку, даже в простых комбинациях часто сбивается с темпоритма
	средний	Хорошая музыкальность исполнения движений, почти безошибочное попадание в ритм
	высокий	Абсолютная музыкальность исполнения движений, четкое соблюдение музыкально-ритмического рисунка даже в сложных комбинациях
Артистичность	низкий	Эмоциональная выразительность движений слабо выражена или полностью отсутствует
	средний	Умение отображать в движениях и позах характер танца, но не очень выразительно
	высокий	Умение ярко, узнаваемо и выразительно отображать характер танцевальной композиции с помощью движений, поз и мимики

1.2 Оценочные материалы

Текст контрольного занятия для учащихся 1 года обучения

1. Беседа на знание изученной терминологии
 - 1) Как называется подъем на полупальцы?
 - 2) Как правильно выполнить ролеве?
 - 3) Как называется следующее упражнение?
 - 4) Какие виды плие вы знаете? Как правильно их исполнять?
 - 5) В какой позиции ног выполняется поклон?
2. Практическая работа по исполнению упражнений на середине зала
 - 1) Ролеве (подъем на полупальцы);
 - 2) Прыжки по 6 позиции ног;
 - 3) Деми и гранд плие (приседания);
 - 4) Прыжки с поворотами по четвертям вправо и влево;
 - 5) Наклоны корпуса вперед и назад;
 - 6) Бег вперед колени;
 - 7) Шпагаты.
3. Практическая работа по исполнению упражнений с продвижением по залу:
 - 1) «Самолеты»;
 - 2) «Зайчики»; 3) «Машинки»; 4) «Бабочки»
4. Исполнение комбинаций танца по программе

Текст контрольного занятия для учащихся 2 года обучения

1. Беседа на знание изученной терминологии.
 - 1) Как называется подъём на полупальцы?
 - 2) Правила исполнения маршевого хода.
 - 3) В каких позициях исполняется «деми» и «гранд плие»?
 - 4) Правила исполнения бега?
 - 5) Правила исполнения простых прыжков?
 - 6) Какие позиции рук и ног вы знаете?
2. Практическая работа по исполнению упражнений экзерсиса.
 - 1) Качественное исполнение упражнений разминки.
 - 2) Шаги на середине;
 - 3) Подъём на полупальцы;
 - 4) Приседания;
 - 5) Наклоны и перегибы корпуса;
 - 6) Бег;
3. Качественное исполнение комбинаций на середине зала:
 - 1) Упражнения русского танца;
 - 2) Притопы простые.
 - 3) Притопы с ударом каблука.
 - 4) Подскоки.
 - 5) Прыжки простые.
4. Исполнение комбинаций танцев по программе

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

2.1 Организационные основы начального этапа обучения детей хореографии

Решающее значение в воспитании детей средствами хореографии имеет начальный этап, где закладываются основы основ (культура движения, музыкальность, координация), определяются перспективы педагогической деятельности, пути раскрытия индивидуальных особенностей воспитанников и развития их творческих способностей. Первоначальным этапом обучения детей хореографии является «Ритмика и танец». Занятия по ритмике и танцу с детьми дошкольного и младшего школьного возраста имеют богатое содержание. В него входят:

- упражнения на развитие основных навыков и умений (для головы, рук, ног и корпуса в разном характере, темпе, ритме);
- музыкально-ритмические упражнения, танцевальные элементы;
- музыкальные загадки, сказки, зарисовки;
- упражнения с предметами (мячами, погремушками, бубнами и пр.);
- музыкально-танцевальные инсценировки сказок, песен, стихотворений;
- партерный экзерсис (упражнения на полу);
- танцевальные и ритмические этюды;
- танцевальные развернутые композиции.

Эффективность педагогического процесса возможна при тщательной подготовке каждого занятия с детьми. Заранее определяются цели, задачи, содержание и структура занятий, а также виды деятельности. Определяющим в подготовке занятия по ритмике и танцу являются возрастные особенности дошкольников. Важно продумать и точно распределить физическую и эмоциональную нагрузку детей. В зависимости от времени проведения занятий (1-я или 2-я половина дня) и даже особенностей времени года и погоды должна корректироваться динамика занятий: насыщенность содержания, чередование видов деятельности, активная и пассивная роль детей в проведении занятий.

Занятия по ритмике и танцу имеют свою структуру и включают в себя четыре части, направленные на решение конкретных задач и несущие определенную эмоционально-физическую нагрузку дошкольникам.

1- я часть занятия – организационная; основная задача – настроить детей на предстоящую деятельность; занимает от 3 до 5 минут.

2- я часть занятия – подготовительная (вводная); занимает 1/4 от

всего занятия, подготавливает двигательный аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние детей к основной части занятия.

3-я часть – основная; занимает 2/4 от всего занятия; основные задачи – совершенствование ранее полученных навыков, применение их в творческой ситуации, работа с детьми над развернутыми композициями.

4-я часть – заключительная; занимает 1/4 от всего занятия, снимает напряжение, излишнюю эмоциональность. Здесь можно использовать игры, забавы, свободное действие под музыку.

При построении занятия по ритмике и танцу важно учитывать различные виды деятельности детей: восприятие, исполнительство, творчество, а также различные уровни активности и пассивности.

Занятия по ритмике и танцу могут иметь различную организационную форму и быть групповыми, мелкогрупповыми, индивидуальными, а также проводиться отдельно с мальчиками и девочками.

Особенностью обучения детей хореографии является постоянное звучание музыки. Она создает определенный эмоциональный фон, способствует лучшему усвоению учебно-танцевальных элементов. В то же время все это предполагает наличие у детей развитого музыкального слуха и музыкальности.

Как правило, дети, склонные к танцам, обладают элементарным ритмическим слухом. Однако некоторые из них не могут сочетать движения с музыкой. Это не значит, что ребенок лишен слуха. Причины могут быть различны: это и стеснительность некоторых детей, неспособность сосредоточиться, это и неточная координация движений. Следует помнить, что встречаются дети, легче реагирующие на выразительность музыки, чем на ее ритмическую структуру. Они часто делают движения, не соотносясь с ритмическим рисунком. Другие могут быть ритмичны, но недостаточно эмоционально отзывчивы. Отметим, что все дети, о которых вначале можно говорить как о маломузыкальных, со временем развивают свои музыкальные способности. Рекомендуется для развития музыкальности идти от метроритмического рисунка к темповому, от ражающему характеру музыки.

Истинная музыкальность развивается постепенно и более интенсивно после того, как у детей приобретает способность выразить ее своим, уже более воспитанным телом. Поэтому одновременно на занятиях ритмикой и танцем необходимо работать над постановкой корпуса, ног, рук, головы.

На занятиях по ритмике и танцу нужно использовать основные рабочие понятия и профессиональные термины. Конечно, речь не идет о французской терминологии, принятой в хореографии. В работе с детьми важно уделить

особое внимание точности определений и понятий. Используя на занятиях то или иное понятие, мы раскрываем суть не только какого-то движения или действия, но и самого ребенка.

Дошколята еще не знают всех возможностей своего тела, имеют недостаточно хорошую координацию. Дети 3 и 4 лет часто путают направления (вперед, назад, в сторону), а понятие правая рука (нога),

левая рука (нога) проблематично и для детей 5–6-летнего возраста.

Можно порекомендовать на первых занятиях предложить детям исследовать самих себя. В игровой или серьезной форме надо рассказать и показать, где находятся голова, плечи, руки, локти, пальцы рук, ноги, колени, пальцы ног, корпус. Постепенно от занятия к занятию детей следует вводить в мир танца не только через исполнительство, но и через развитие мыслительной деятельности, воспитание их памяти и внимания. Использование на занятиях точных терминов и понятий поможет знакомить детей с различными танцевальными элементами посредством показа и объяснения. Дети этого возраста способны на основе закрепленных понятий выполнить самостоятельно то или иное задание без предварительного показа педагогом.

Внимание детей следует направить на понятия, определяющие действия: поднять, опустить, вытянуть, согнуть, а также позвать, пригласить, подойти, повернуться и пр. Важное значение на занятиях ритмикой и танцем имеют понятия *музыкальное вступление* и *исходное положение*. Постепенно детьми осознается суть этих понятий и использование их на практике становится естественным.

Оптимальный комплекс танцевальных элементов и движений

Анализ движений различных танцев позволил выделить наиболее часто повторяющиеся в них элементы: приседания, подъем на полупальцы, шаги и прыжки. Сделав акцент на том, что любое танцевальное движение предполагает умение владеть стопой, держать спину прямо и вытягивать ноги в коленях, мы фактически определяем универсальную основу танцевальности: *plié*, *relevé*, *battement tendu*. Эти элементы вполне доступны ребенку 5–7 лет в приемлемых для него формах. Важно и то, что они являются основой для дальнейшего обогащения двигательного опыта дошкольников и младших школьников в процессе овладения ими танцевальной культурой.

Рассмотрим в отдельности каждый из этих элементов, не забывая о том, что они являются и подготовительно-развивающими упражнениями. **Plié** (приседание) занимает 2/4 от всего занятия, оно вырабатывает гибкость, эластичность, выворотность ног, устойчивость, элевацию; развивает ахилово

сухожилие, коленные и голеностопные связки и суставы, эластичность и крепость которых играют значительную роль во многих танцевальных движениях.

Demi plie (полуприседание) заключается в плавном сгибании двух ног в коленях и голеностопах с равномерным упором на обе ступни. Таким путем достигается предельное сгибание коленного и голеностопного суставов без отделения пяток от пола. Выпрямление ног выполняется также плавно, до полного вытягивания колен.

Grand plie (большое приседание) является развитием demi plie, выполняется на двух ногах, но с полным сгибанием колена и голеностопа.

При приседании тазобедренная часть тела подтянута, но не зажата. Мышцы бедра и голени работают в режиме сокращения и вытягивания. Важно не формальное сгибание и вытягивание ног, а выполнение движения с ощущением напряжения мышц (но не зажатости). Активно участвует спина (особенно при grand plie). Она сохраняет прямое положение, что способствует развитию и укреплению мышц поясницы. Центр тяжести тела в приседаниях распределен равномерно на обе ноги.

Дети хорошо понимают характер приседания, когда им предлагается представить, что они стоят на пружине, которую нужно сжать.

Releve заключается в приподнятии на полупальцы, стоя на двух ногах в какой-либо позиции, и последующем опускании на всю ступню.

Releve на полупальцы хорошо развивает опорную эластичность всей ноги, гибкость пальцев, упругость голеностопа, вытянутость колена. При исполнении корпус, плечи опущены и раскрыты, хорошо подтянуты мышцы живота (особенно во время поднимания на полупальцы). Центр тяжести тела равномерно распределен на обе ноги. Голова держится крепко, взгляд направлен вперед.

Releve на полупальцы выполняется легко и свободно, без лишних усилий. В этом случае оно придает всей фигуре пластическую приподнятость и легкость.

Данное движение вырабатывает хорошую натянутость ног, а подтянутые мышцы живота, прямая спина дают возможность ощутить устремленность вверх, что так необходимо в прыжках. Важно «запомнить» это состояние всего опорно-двигательного аппарата.

Battement tendu – скольжение стопой по полу в момент отведения ноги в одно из трех возможных направлений: вперед, в сторону, назад и в скользящем возвращении отведенной ноги в исходную позицию.

Можно с уверенностью сказать, что battement tendu – первичный элемент, с помощью которого достигается правильное вытягивание всей ноги от бедра

до кончиков пальцев, что является необходимым для исполнения многих танцевальных движений.

При отведении ноги очень важно добиваться интенсивной, взаимосвязанной работы стопы с хорошо вытянутым коленом. Скольжение ноги при этом начинается всей ступней с постепенным отделением пятки от пола; выполняется легко, без упора на носок в конечной точке.

Возвращается нога в исходное положение с вытянутым коленом и постепенно с носка на всю ступню, легко скользя по полу. С первых моментов изучения *battement tendu* следует избегать «перекосов» стопы, «скрюченного» подъема и пальцев. Корпус держится прямо, подтянуто, плечи опущены вниз и раскрыты. Центр тяжести на опорной ноге.

Battements tendus приводят ноги в состояние полной «воспитанности» для предстоящей им деятельности.

Plie, *releve*, *battement tendu* – элементы, подготовляющие и развивающие друг друга. Основанием для такого утверждения являются существенные моменты, характерные для каждого из них. Сгибание и разгибание голеностопа в приседании способствует более свободному подъему на полупальцы и опусканию с них, в то же время сгибание и разгибание голеностопа наблюдается в *battement tendu* – движении, направленном на укрепление стопы и развитие ее подвижности.

Как уже отмечалось, все три элемента исполняются с прямым, подтянутым корпусом, опущенными и раскрытыми в стороны плечами. Обязательным для них являются также подтянутые мышцы бедра и мышцы живота, характерным – активная работа колена. Подвижность коленного сустава способствует правильному исполнению приседаний, естественному подъему на полупальцы, точному отведению и приведению ноги в *battement tendu*.

Отмеченные общие черты исполнения делают естественным сочетание всех названных элементов друг с другом, что также способствует их развитию и качественному исполнению.

В работе с детьми, умеющими и способными по своим возрастным возможностям исполнить не так много танцевальных элементов, *plie*, *releve*, *battement tendu* являются поистине универсальными не только потому, что формируют фундамент двигательной культуры, но и служат основой для обогащения танцевального опыта, овладения такими движениями, как прыжки, шаги на полупальцах, приставной шаг, галоп, подскоки. Все они исполняются на основе приобретенных навыков приседания, подъема на полупальцы и вытягивания стопы.

Каждый элемент подготавливает и развивает другой элемент, т. е., овладев

навыками исполнения plié и releve, можно переходить к освоению прыжков, шагов на полупальцах, вытягиванию и отведению стопы, что в свою очередь подготавливает к исполнению простого танцевального шага, за которым последуют приставной шаг и галоп. Галоп может быть своеобразным контрольным движением, в котором проявляется весь комплекс навыков и умений, необходимых юному танцору. Галоп – это активный шаг с вытянутой стопы (начинающийся с отведения ноги вперед или в сторону), прыжок (предопределенный умением отталкиваться от пола), в момент которого обе вытянутые ноги соединяются в воздухе (важен навык ощущения подтянутого корпуса и мышц живота), опускание в мягкое приседание (завершающий элемент, придающий всему движению законченность и в то же время являющийся подготовкой к повторению всего движения).

Оптимальный комплекс танцевальных элементов и движений

Положения (позиции) рук

Положения (позиции) ног Полуприседания (demis plies)

Отведение вытянутой ноги на носок или на пятку (battement tendu)

Подъемы на полупальцы (relevés)

Шаги на полупальцах Удары в ладони Притопы

Наклоны и повороты корпуса

Подъем ноги, согнутой в колене на 45–90°

Простой шаг Приставной шаг Прыжки

Подскоки

Шаг с подскоком

Галоп

Приемы развития движений:

- движение и темп его исполнения (медленный, быстрый, умеренный);
- амплитуда исполнения движения (малая, средняя, большая);
- ритмическое решение: на примере равномерного и неравномерного чередования длительностей;
- характер исполнения движения (резко – мягко; весело – грустно);
- некоторые движения (хлопки, притопы) могут исполняться громко или тихо.

На изменение движения, поиск его выразительности влияет музыкальное сопровождение: жанр (полька, вальс, марш и пр.); лад (мажорный или минорный); приемы исполнения музыки: легато, стаккато; динамические оттенки: P (пиано) – тихо, F (форте) – громко и т. д.

Новую окраску движение приобретает в зависимости от того, исполняется

ли оно на месте или с продвижением вперед, назад, в сторону, вокруг себя. Завершенность движению придают точные положения головы, рук, корпуса или их движения. Движение становится интереснее, если его исполнить не индивидуально, а в паре, тройками, четверками.

2.2 Занятие по хореографии для детей 5-7 лет. Ритмика с элементами хореографии

Цель: проверить глубину и прочность знаний детей в партере и на середине зала

Задачи:

1. Развить пластичность
2. Добиться правильности выполнения упражнений.
3. Укрепить мышцы позвоночника и всего тела.

Оборудование:

1. Фортепиано
2. Магнитофон, диски
4. Коврики для партерной гимнастики

Ход занятия

1. Поклон

- для девочек
- для мальчиков

2. Постановка корпуса:

- ноги вместе (пяточки и носочки)
- колени вытянуть и соединить вместе
- руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперёд, локти в сторону.
- лопатки соединить и опустить вниз
- плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх.
- живот - втянуть пупочек

3. Разминка по кругу. (дети на музыкальное вступление из колонн перестраиваются в круг простым шагом с носка)

- шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе.
- шаги на высоких полу пальцах, колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем).
- шаги на пяточках, колени вытянуты, руки на поясе.
- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону.
- прыжки ножницы по кругу, выносим ноги вперед, прямые в коленях и с вытянутыми носочками, ноги меняются прыжком. Руки на поясе, спина ровная.
- «галоп» правым плечом вперед, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу.
- «галоп» левым плечом вперед, встать спиной в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в левую сторону, прыгаем приставными шагами с левой ноги.

- подскоки, повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги.

- шаги с вытянутым носком

Этим шагом выстраиваемся по линиям как в начале занятия на свои места.

4. Разминка на середине зала (постановка корпуса, руки опущены вдоль корпуса, локти и кисти рук сильно вытянуты)

- наклоны и повороты головы

- «цапля» голова вперёд- назад

- «Незнайка» поднимание и опускание плеч

- «качеля» поднимание плеч по очереди

- круговые движения плечами

- махи руками в стороны

- наклоны корпуса в стороны «неваляшки», ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны сгибаясь в талии.

- «крышечка стола» ноги, вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперёд и тянем руки вперёд изображая крышку стола

- наклоны вперёд кладём руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс.

- поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе.

- «Пружинка» приседаем пятки давим на пол.

- «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди

- прыжки по шестой позиции, пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.

5. Выразительная пластика – партерная разминка (на полу).

- «Упор сидя» - постановка корпуса, ног, рук, головы.

Сидя на полу вытянуть ноги вперёд вместе, колени прижать к полу, пальцы ног сильно вытянуть. Спина ровная, поясница затянута вверх, руки на поясе, локти в сторону, плечи опущены в низ, лопатки в поясницу, шея предельно вытянута вверх. Голова смотрит прямо.

- «Упор сидя» - работа стоп.

Сокращаем и выпрямляем стопы поочередно, круговые движения стопами.

Обращаем внимание на положение спины и вытянутость колен.

- «Комочек» - подтянуть колени к груди, обхватив руками коленки, собраться в комочек, принять исходное положение.

- «Самолётик» - поднять руки в стороны изображая крылья самолёта, ноги при этом поднимаются от пола под углом 45 градусов, вытянутые в коленях и носках, спина ровная, плечи опущены, шея открыта. Опускаем ноги на пол, руки на пояс в исходное положение.

- «Крестик» - лежим на полу на спине, руки разведены в стороны, ноги вместе, колени и носки вытянуты. В точку №2 (чуть-чуть от пола) поднимаем одновременно руки, ноги и голову, затем опускаем в исходное положение.

- «Радуга» - лежим на полу на спине, руки разведены в стороны, ноги вместе, колени и носки вытянуты, сильно напрячь руки. Оторвать от пола плечи, поднимаемся от пола пока не встанем на макушку головы, лопатки соединены, руки сильные. Принять исходное положение.

- «Уголок» - лежим на полу на спине, руки разведены в стороны, ноги вытянуты в коленях и носках соединены в вместе. Поднимаем прямые ноги вверх в точку №2 (чуть-чуть от пола), затем в точку №4 (до положения угол 90 градусов, снова в точку №2 и кладём ноги на пол. (в этом упражнении ягодицы от пола не отрываются, колени всегда прямые)

- «Бабочка» - исходное положение сидя полу, ноги соединены стопами, колени лежат на полу, руками держимся за ноги. Спина прямая, плечи опущены в поясницу, поясницу сильно подтянуть вверх. Наклоняемся вперёд на ноги, стараемся достать подбородком пол, локти при этом стараемся положить на пол. Поднимаемся с пола с прямой спиной в исходное положение.

«Гусь» - исходное положение сидя на коленях, стопы развести в стороны до тех пор, пока ягодицы не окажутся на полу, руками взяться за пятки, локти согнуть, спина ровная, плечи опущены вниз, колени сильно развести в стороны. Наклоняемся вперёд, кладём подбородок и грудь на пол, затем поднимаемся в исходное положение.

- «Солдатик» -исходное положение стоя на коленях, колени на ширине плеч, руки прижаты вдоль туловища (смирно), спина ровная, плечи опущены вниз, лопатки отведены назад. Наклоняемся плечиками назад (дощечкой) как можно ближе к полу и возвращаемся в исходное положение.

- «Мостик» - исходное положение стоя на коленях, колени широко разведены. Прогибаемся в талии назад кладём руки на стопы образуя мостик. Голова запрокинута назад. Возвращаемся в исходное положение.

- «Брёвнышко» - исходное положение лёжа на полу на животе, руки вытянуты вперёд за голову, ноги вместе. Предельно вытянуться. Ягодицы втянуть в себя образуя комочки. Поворачиваемся на бочок в правую сторону, нога лежит на

ноге, руки не соединяем. Затем переворачиваемся на другой бочок через живот, голову держим прямо не запрокидываем.

- «Лодочка» - исходное положение лежа на полу на животе, руки вытянуты вперёд за голову, ноги вместе, ягодицы и живот втянуты. Одновременно поднимаем вверх руки, ноги и голову изображая лодочку, затем в исходное положение. Поднять лодочку и раскачиваемся вперёд, назад – лодочка плывёт.

- «Кольцо» - исходное положение лежа на животе, согнуть ноги в коленях и взять их руками за стопы. Поднимаем сцепленные руки и ноги вверх образуя кольцо. Опускаем в исходное положение.

- «Калачик» - исходное положение лёжа на животе, ноги вытянуты, руки лежат возле груди на ладонях. Выпрямляя локти поднимаемся на руках, упираясь ладонями о пол, одновременно сгибая колени поднимаем ноги и приближаем их к голове образуя калачик. Пальцами ног нужно достать макушку головы и в исходное положение.

- «Отжимания» - для мальчиков.

Исходное положение лёжа на животе, руки лежат ладонями на полу возле груди, локти согнуты, ноги вместе упираются носками в пол. Туловище как «дощечка», выпрямляем руки до упора, поднимая при этом туловище – дощечку, опускаем туловище стремясь коснуться подбородком пола. Живот не провисает, ягодицы не поднимаются вверх.

- «Отжимания» - для девочек.

Исходное положение «Упор сидя», руки положить на пол назад чуть дальше бедра. Поднимаем ягодицы от пола с вытянутыми коленями и носками образуя «горочку», ягодицы сильно втянуть в себя, голову запрокинуть назад. Вернуться в исходное положение.

6. Танцы - игры

- «Стирка» - дети в танце изображают процесс ручной стирки, этот танец развивает внимание и координацию движений, все движения повторяются по 4 раза, трудность соединить движения руками и ногами.

Движения руками – исходное положение ноги вместе, руки собраны в кулачки, спина ровная, голова смотрит прямо.

-4 раза- кулачками изображаем стирку поочередно то в одну сторону, то в другую

-4 раза- кулак на кулак, изображаем выжимание, то в одну сторону то в другую

-4 раза- опустить руки вниз и машем руками из стороны в сторону изображая полоскание

-4 раза- кулак на кулак, выжимание

-4 раза- поднять руки на уровне груди прямые в локте, кисточками рук изображаем встряхивание

-4 раза-поднять вверх правую руку и опустить кисть руки вниз, затем тоже самое левой рукой. Повторить. Изображаем – вешаем бельё.

-8 раз –поднять обе руки вверх и движением кистей рук изображаем прищепки.

-4 раза- вытираем согнутой рукой пот со лба, устали.

Движения ногами – пятки стоят на полу, сгибаем в колене 2 раза левую ногу, затем 2 раза правую ногу. Колени сгибаются по одному разу, когда изображаем «полоскание» и «прищепки». Движения ногами и руками соединяем вместе.

- Игра «Красные сапожки»

Исходное положение, дети встают в круг, берутся за руки и двигаются подскоками против часовой стрелки, поют песню:

Скачут по дорожке

Красные сапожки

Это не сапожки

Леночкины ножки (если Леночка очень хорошо выполняла подскоки по кругу), эти слова говорит педагог.

Все дети останавливаются, поворачиваются в круг и хлопают в ладоши, а тот, кого назвали выходит в круг и показывает своё умение делать подскоки, снова встаёт в круг, игра начинается с начало.

- Танец «Утят»

Дети приглашают своих родителей потанцевать с ними, встают в круг парами, у каждого ребёнка на правой руке красная рукавичка. Все движения выполняются по 3 раза.

Исходное положение лицом в круг, ноги вместе, руки подняты в стороны и согнуты в локте, кисти рук изображают клювики уточки.

-3 раза- работаем кулачками

-3 раза- предплечьями

-3 раза- коленками

-3 раза- хлопаем

Затем все берутся за руки и подскоками идут по кругу.

Снова повторяем движения первой части танца, только хлопаем над головой и идём подскоками по кругу, но уже парами (каждый ребёнок с родителем).

Третий раз выполняя движения хлопаем впереди, наклонив туловище вперед и кружимся парами подскоками.

Четвёртый раз выполняем движения танца стоя лицом в круг. Поклон.

Дети провожают родителей на свои места.

7. Поклон