

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЗЕЛЕНОГОРСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕННО

Протокол педсовета № 3

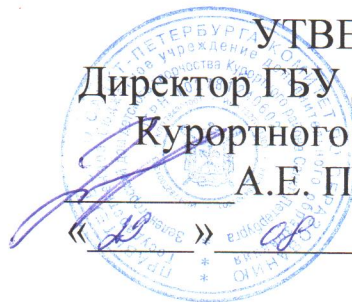
Дата « 29 » 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО ЗДТ

Курортного р-на СПб

А.Е. Пантелеева

« 29 » 08 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ «АКВАРЕЛЬ»  
рассчитана на 6 лет обучения для детей от 3 лет

Автор – составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Болгарова М. Н.

Зеленогорск  
2016 г.

## Пояснительная записка

**Дополнительное образование** – это одна из возможностей человека вхождения в социальную деятельность через собственный выбор сфер творчества. Оно направлено на развитие творческого потенциала детей, обеспечение условий для творческого роста и создание возможностей творческого развития, этому служит художественно-эстетическое воспитание, в частности, занятия хореографией.

**Хореографическое искусство** – массовое искусство, доступное всем. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют определенные эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение.

**Программа хореографического коллектива** разработана для обучающихся ГБУ ДО ЗДТ Курортного района г. Санкт-Петербурга. Данная программа является модифицированной. Рассчитана на детей, не имеющих перед собой явной цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией (в отличие от специальных учебных заведений), а также не имеющих ограничений по двигательной деятельности. Программа намечает определенный объём материала, который может быть использован или изменён с учётом состава класса, физических данных и возможностей каждого учащегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса: разновозрастных, разно уровневых групп детей, нестандартностью индивидуальных результатов обучения.

Актуальность данной программы заключается в том, что в соответствии с социальными заказами на разные проводимые мероприятия приходится обращаться к разным направлениям танца:

- к народному танцу (в основном, на основе проживающих в данном регионе народов);
- к классическому танцу, как к основной учебной дисциплине (в форме тренажа для развития техники и выразительности);
- к современной хореографии, как к виду танца, который позволяет более свободно лексически и философски выразить художественный замысел.

Именно эти направления танца являются основными разделами данной программы.

**Классический танец** – это главная система выразительных средств балетного искусства, выработанная великим педагогом классического танца А. Вагановой. Предмет «классический танец» является фундаментом всего комплекса танцевальных дисциплин, источником высокой исполнительской культуры. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Занятия классическим танцем оказывают также воспитательное воздействие: у учеников вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, аккуратность.

**Народный танец** – родоначальник всех видов хореографического искусства и профессиональной хореографии. Народно-сценический танец знакомит с сокровищницей народного танцевального искусства, учит пользоваться ею и прививает любовь к этому виду танца, а также предполагает большую работу над характером танца. Система тренажа народно-сценического танца построена на методике преподавания И.Моисеева.

**Современная хореография** – динамичная развивающаяся система, она создаёт достаточную свободу в выборе лексического материала, именно эта особенность позволяет создать свой выразительный язык движений. Занятия модерн-джаз танцем способствуют не только физическому развитию детей, но и создают возможность для творческой самореализации личности, так как танец позволяет создавать свою

собственную философию, даёт возможность представить свой взгляд на мир. В связи с тем, что в современной хореографии нет достаточно выработанной обучающей программы, то за основу взята методика преподавания известного педагога модерн-джаз танца В.Никитина.

Кроме этих основных разделов программа включает в себя такие разделы как: «Ритмика», «Постановочная и индивидуальная работа», «История танца» (выбор тем по усмотрению педагога), раздел «Система творческих заданий» на развитие творческой свободы детей – курс актерского мастерства (выбор упражнений по усмотрению педагога). Последние разделы являются дополнительными в случае, если группа хорошо подготовленная.

Предлагаемая программа не ставит своей задачей подготовку профессиональных танцоров. Главное предназначение - создание максимально благоприятных условий для развития и эстетического становления личности, способной строить взаимоотношения с окружающим миром и другими людьми на основе общечеловеческих ценностей. Учащиеся средствами языка хореографии приобщаются к миру прекрасного, что ведёт к повышению общей культуры личности. Хореографические занятия способствуют развитию в детях музыкальности, пластичности, формируют мышцы, трудоспособность, дисциплинируют, а также развивают творческую личность, что способствует развитию вкуса, мышления, воображения...

Посещение творческих объединений отчасти может решить проблему чем занять детей в свободное после уроков время. В хореографическом коллективе дети не только учатся правильно и красиво двигаться под музыку. Важно то, что дети находят себе друзей, объединенных общими интересами, и имеют возможность эмоционально разрядиться после учебного дня.

**Программа имеет** художественную направленность.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Новизна программы:** программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных и способностей. Программа рассчитана на всех, кто любит танцевать, и хочет, чтоб его тело было пластичным и красивым.

**Цель данной программы** – создание условий для формирования творческого коллектива как средства художественно-эстетического воспитания детей, укрепление психического и физического здоровья, раскрытие творческой личности ребенка через овладение основами хореографического искусства.

Основными задачами педагогической деятельности данной программы являются:

**1. Образовательные:**

- сформировать практические умения и навыки;
- дать определенные теоретические знания;
- научить чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и в духовных его проявлениях;
- научить правильной постановки корпуса, равновесия, апломба;
- сформировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

**2. Воспитательные:**

- воспитать человека, способного существовать в современном мире с максимальной пользой;
- создать дружный коллектив;
- сформировать нравственную культуру;
- выработать у учащихся чувство энергетической наполненности, способствующее преодолению сложных жизненных ситуаций;

**3. Развивающие:**

- приобщить детей к танцевальному искусству;
- сформировать определенную эстетическую танцевальную культуру;

- развить выраженное желание и сформировать умения самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития;
- развить нравственно – эстетическую отзывчивость на прекрасное и безобразное в жизни и в искусстве;
- укрепить здоровье и развить физическую выносливость.

Программа хореографического коллектива предназначена для детей в возрасте от 3 лет. Состав коллектива в каждом учебном году, в основном, постоянный, но возможен добор детей. Данная программа состоит из двух отдельных этапов (подпрограмм) с общим сроком реализации 6 лет:

**Подпрограмма 1** – первый этап обучения (начальный), рассчитана на три года обучения. Она включает в себя раздел «Ритмика» и имеет ознакомительный и общеразвивающий характер обучения, построена на здоровьесберегающих технологиях и игровой форме обучения с применением ритмопластики.

**Подпрограмма 2** – базовая, рассчитана на три года обучения. На данном уровне обучения возможен дополнительный набор в группу в связи с тем, что начинается изучение основного раздела «Классический танец» и, в последующем, разделов «Народно-сценический танец», «Современная хореография». В процессе занятий дети получают определенные навыки на уровне их применения, а также в их сознании формируется представление о хореографическом искусстве.

### **Предполагаемые возрастные группы:**

#### **Начальный уровень обучения:**

Подготовительная группа	3-4 года (1-й год обучения);
Младшая группа	4-5 лет (2-й год обучения);
Средняя группа	5-6 лет (3-й год обучения);

#### **Базовый уровень обучения:**

Младшая группа	6-7 лет (1 год обучения);
Средняя группа	7-9 лет (2 год обучения);
Старшая группа	10-11 лет (3 год обучения).

Отличительной особенностью данной программы, в связи с изучением разных направлений танца, является ее комплексность и мобильность. По возможности, учитывается фактор как опережающего, так и отстающего развития. Если отдельные учащиеся легко овладевают учебной программой, то у них есть возможность освоить последующие этапы обучения. Если учащиеся не справляются, не смотря на все усилия и дополнительные занятия (возможно, из-за отсутствия природных данных или по состоянию здоровья, меняется круг интересов ребенка или увеличивается нагрузка в школе), то всегда есть возможность закончить обучение на определенном этапе.

Образовательная программа предполагает групповую, индивидуальную и коллективную формы занятий.

#### **Количество занятий и учебных часов в неделю:**

- подготовительный уровень	1-2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу;
	3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа;
- базовый уровень	1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа
	2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа
	3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа

Для успешного освоения обучающимися программного материала необходима заинтересованность родителей и их активное участие в образовательном процессе.

В работе с родителями педагог использует следующие формы:

- родительские собрания;
- консультации;

- беседы;
- открытые занятия.
- праздники.

**Условия реализации программы.** Для успешной реализации данной программы необходимо:

- большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение
- соответствующее оборудование (станки, звуковоспроизводящая и звукозаписывающая техника);

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

**Общественно-значимые результаты:** в процессе обучения будет создано творческое содружество детей с преемственностью его участников; повысится престиж хореографического коллектива у родителей, общественности, специалистов.

**Личностные результаты:** приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру; научатся самостоятельно, пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями (эти результаты будут отслеживаться в процессе концертных выступлений и зачетных формах подведения итогов обучения).

**Предметные результаты:** в результате обучения по программе обучающиеся будут иметь представление о хореографическом искусстве; владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объеме данной программы; научатся чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях.

**Метапредметные результаты:** у обучающихся сформируется определенная нравственная культура; выработается социальная адаптация, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации; сформируется выраженное желание и умение самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития; укрепится здоровье и физическая выносливость.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной программы хореографического коллектива предполагаются: открытые уроки, зачёты, контрольные уроки, выступления в различных концертных программах. В конце каждого учебного года будет проводиться отчётный концерт, т.е. оцениваются в основном презентабельные результаты.

Реализация этой программы возможна на основе следующих принципов:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность развития природных данных учащихся;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами танца;
- доступность учебного материала;
- учёт возрастных физических и технологических возможностей детей;
- результативность обучения;
- индивидуальный подход в обучении;
- учёт специфических особенностей региональной культуры;
- комфортная эмоциональная среда на занятиях в коллективе.

**Предполагаемая система оценки результативности обучения**  
**Начальный этап**

№	Название разделов	Годы занятий					
		I		II		III	
		Полугодия					
		I	II	I	II	I	II
1.	Ритмика.		Открытый урок		Зачет		Экзамен

**Базовый уровень**

№	Название разделов	Годы занятий					
		I		II		III	
		Полугодия					
		I	II	I	II	I	II
1.	Ритмика.		Отк. урок				
2.	Классический т-ц: а) практика; б) теория.				Кон. урок	Зач.	Зач
3.	Народно-сцен. Т а) практика; б) теория.						Кон. урок
4.	Современная хореография: а) практика; б) теория.				Зач	Кон. урок	Зач
5.	История танца. (теория)			Зач		Зач	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название разделов	Подпрограммы						Всего
		Подготовительный уровень			Базовый уровень			
		Годы занятий						
		І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ	
		Количество часов						
1.	Вводные занятия.	2	2	2	2	4	4	16
2.	Ритмика. Всего: а) постановка корпуса; б) развитие чувства ритма; в) ориентация в пространстве; г) танцевальные элементы; д) <i>par terre</i> .	46 7 8 8 7 16	46 6 7 6 9 18	97 17 17 14 13 36	97 17 17 14 13 36	28     28	20     20	334
3.	Классический танец. Всего: а) практические занятия; б) теоретические занятия.					36 32 4	36 32 4	72
4.	Народно-сценический танец. Всего: а) практические занятия; б) теоретические занятия.						38 32 6	38
5.	Современная хореография. Всего: а) практические занятия; б) теоретические занятия.					30 26 4	56 48 8	86
6.	История танца.					6	6	12
7.	Система творческих заданий	4	4	9	9	10	10	46
8.	Постановочная и индивидуальная работа.	9	9	20	20	20	30	90
9.	Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера.	4	4	4	4	5	9	30
10.	Резерв.	7	7	12	12	5	7	50
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>774</b>

**Подпрограмма 1**  
**«Начальный или подготовительный этап обучения»**

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 1-ГО И 2-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**  
**РАЗДЕЛ: РИТМИКА**

**Методические рекомендации.** Происходит адаптация учебного материала к возможностям учащегося и выравнивание способностей детей. Важно добиваться естественности и устранять напряжение в поведении детей при изучении материала. Приучать их к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке чужих ошибок.

Ритмика – основная часть занятий на подготовительном этапе обучения детей танцу. Это сочетание различных движений, ритмических упражнений и музыки. На занятиях ритмикой у детей в игровой форме развивается элементарная координация, чувство ритма и активная эмоциональная реакция на музыку. Шаги, бег, прыжки готовят тело к более сложным движениям. Танцевальные комбинации и этюды должны носить светлые и жизнерадостные мотивы. Для развития чувства ритма могут использовать приемы ритмопластики.

Основными задачами первого года обучения являются:

- развитие координации, чувства ритма (простые ритмические рисунки), умения ориентироваться в хореографической фразе, двигательной памяти и внимания.

Важным является изучение первоначальных упражнений для усвоения принятых в танцевальном искусстве постановки корпуса, рук, ног и головы;

- воспитание умения выпрямлять конечности и позвоночник в прямую линию;  
- ознакомление с точками деления танцевального класса.

1. Работа над постановкой корпуса:

Изучение позиций ног: VI, I, II.

Изучение положений рук: на поясе, варианты простых *por de bras* с вытянутыми руками.

Постановка спины:

а) упражнения на ассоциациях («солдатик», «столбик» и т.д.);

б) работа с предметами (палка, скакалка).

Упражнения на натянутость ног и постановку спины:

- ходьба с носочка на п/п, на пятках, шаг с высоким подъёмом ног с сокращением стопы в воздухе.

2. Работа над развитием чувства ритма:

Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз:

а) разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку;

б) всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

3. Работа над умением ориентироваться в пространстве:

а) деление зала по точкам;

б) умение держать линию, колонну;

в) соблюдать интервалы, строить круг;

г) соблюдать интервалы во время движения;

д) знать своё место в зале.

4. Танцевальные элементы:

а) бег;

б) прыжки по VI позиции;

в) приставной шаг;

г) приставной шаг с *plie*;

д) вынос ноги на каблук в сторону;



- е) притоп;
- ж) подскоки на месте и в продвижении;
- д) галоп.

5.Par terre:

- а) постановка спины;
- б) работа стоп;
- в) упражнения на натянутость ног;
- г) растяжка;
- д) упражнения на гибкость;
- е) профилактика сколиоза (упражнения на растягивание позвоночника).

## **РАЗДЕЛ: ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА**

Разучиваются простые танцевально-ритмические комбинации и танцевальные этюды на основе пройденных движений. Музыкальное сопровождение должно соответствовать детской тематике и иметь четко выраженное квадратное построение.

В конце первого года обучения дети будут:

- иметь представление о двигательных функциях тела;
- иметь простые навыки двигательной координации и памяти;
- знать понятие «ритм»;

В конце второго года обучения дети будут:

- знать понятия «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;
- уметь ориентироваться в танцевальном зале;
- иметь навыки исполнения простых комбинаций.

## **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 3–ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ** **РАЗДЕЛ: РИТМИКА**

Задачами третьего года обучения являются:

- продолжение работы над осанкой, координацией, чувством ритма и развитием двигательной памяти;
- проявление большего внимания развитию музыкальности, пластичности движения, эмоциональности выражения движения;
- начало работы над выворотностью и танцевальностью.;
- изучение сценического пространства и сценической культуры.

### 1.Работа над постановкой корпуса:

Изучение III позиции ног.

Изучение положение рук: «за юбочки» (девочки).

Постановка спины: продолжение работы с предметами.

### 2.Работа над развитием чувства ритма:

Упражнения на развитие чувства ритма:

- а) сочетание хлопков и притопов;
- б) сочетание прыжков и шагов.

### 3.Работа над умением ориентировать в пространстве:

Сочетание упражнений на натянутость ног и перемещений в пространстве:

- а) варианты ходьбы по диагонали, по кругу;
- б) танцевальные движения на месте и в продвижении по залу в различных направлениях.

Движения в пространстве:

- а) прочёсы;
- б) змейка;
- в) до за до

Положение в паре:

- а) в продвижении по кругу;
- б) по диагонали;
- в) лицом друг к другу.

4. Танцевальные элементы:

- а) шаг с plie;
- б) double шаг с plie;
- в) pas полонеза;
- г) pas польки.

5. Par terre: в положении сидя (руки на поясе) и лёжа на полу:

- а) работа над спиной;
- б) работа стоп по позициям ног;
- в) упражнения на натянность ног;
- г) упражнения на развитие выворотности;
- д) растяжка;
- е) упражнения на развитие гибкости;
- ж) упражнения на растягивание позвоночника.

## **РАЗДЕЛ: ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА**

Разучиваются танцевальные комбинации и этюды на взаимодействие. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка в соответствующей обработке для данного возраста, квадратное построение музыкальных фраз. При продвинутом классе возможна постановка полонеза с простым рисунком.

В конце третьего года обучения дети будут:

- владеть навыками постановки корпуса (держат осанку);
- иметь простые навыки комбинированных движений;
- знать простые музыкальные размеры 2\4, 3\4, 4\4 и владеть ритмическим рисунком исполнения движений;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;
- иметь представление о сценической культуре;
- уметь самостоятельно создавать эмоционально-двигательный образ.

**Подпрограмма 2**  
**«Базовый этап обучения»**

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  
**РАЗДЕЛ: РИТМИКА**

**Методический комментарий:** данный этап обучения является своеобразным «мостиком» от детской хореографии к танцевальному искусству, для того что бы подготовить детей к новым учебным разделам – классический танец и современная хореография. На практических занятиях воспитанники постигают основы хореографии, ритмики и гимнастики; идет отработка и закрепление технических приемов танца, упражнений. С учетом всех возрастных особенностей, этот этап содержит необходимые задания и упражнения, благодаря которым дети смогут ощутить отдачу от занятий танцами – свободно двигаться и импровизировать.

**Танцевальные па:**

- шаг с вытянутой ноги (марш), шаг с высоким коленом, шаг на п/пальцах, легкий сценический бег (па курю), па польки (лицом, спиной);
- подскоки (на месте, в повороте, в продвижении);
- галоп (в паре), вальсовая дорожка (прямо, в повороте);
- танцевальный бег: на месте, высоко поднимая колени вперед; на месте, высоко поднимая колени в стороны; на месте и в продвижении, касаясь пятками ягодиц; на месте, в продвижении, поднимая вперед (назад) прямые ноги;
- элементы русского танца: «гармошка», «елочка», «ковырялочка», «гусиный шаг», припадания, русский шаг с притопом (простой, переменный).

**Основные положения рук:**

- обе руки согнуты в локтях и находятся на талии;
- взявшись за юбку;
- 1-е положение рук;
- 2-е положение рук;
- 3-е положение рук.

**Прыжки:**

- «мячики»;
- вверх с высоко поджатыми ногами;
- вверх с вытянутыми ногами;
- переменные с одной на другую ноги;
- двумя ногами вперед, назад, вправо, влево;
- прыжки двумя ногами с поворотом на 90°;
- со скакалкой (на месте, в продвижении);
- прыжки с выпадом;
- прыжки с ногами вместе – врозь.

**Ритмические упражнения.**

**Танцевально-музыкальные игры.**

**Танцевальные игры.**

**РАЗДЕЛ: СИСТЕМА ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ**

Большую роль в коллективе имеет доброжелательная обстановка. Чувство доброты, эмоциональная комфортность в данной среде воспитывается делами. Важно, чтобы каждый воспитанник мог расслабиться и почувствовать внутреннюю психологическую свободу и умел доверять своим товарищам. Детское творчество тесно связано с игрой, с поиском нового интересного и необычного, и, способствует больше саморазвитию ребенка, чем самореализации. В процессе творчества, как и в игре, ребенок стремится опробовать разные роли. Система творческих заданий

помогает детям войти в образное содержание выбранной роли, а перевод образа из одного художественного ряда в другой уйти от общих шаблонов и развить ассоциативное мышление. Построение заданий от частного к общему предполагает общение детей по поводу созданного, то есть его исполнения и восприятия.

### **Упражнения на доверие и релаксацию**

В процессе выполнения приведенных ниже упражнений дети обретают доверие друг к другу, становятся спокойнее и внимательнее.

- Дети лежат на полу, на спине, ноги и руки раскрыты в сторону.

Задание 1.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток смешался с белком, и получилась расплывающаяся и растекающаяся масса непонятно чего.

Задание 2.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток остался круглым, а белок растекся.

Задание 3.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда яйцо внезапно разбили на раскаленную сковороду.

**Методический комментарий:** умение расслабляться поможет впоследствии снять физические зажимы на сцене. А последнее задание, как правило, вызывает бурю эмоций. Можно дать возможность детям по очереди понаблюдать за фантазией друзей.

- Дети делятся на пары.

Задание 1. Один лежит на полу и представляет себя расплывшимся яйцом. Другой входит в роль скульптора и лепит лежащего, представляя его в роли пластилина или песка, как дети часто это делают на пляже. Начинает с ног, аккуратно проходя коленные чашечки, переходит на руки, вылепливая каждый пальчик, заканчивает головой. Потом дети меняются местами.

**Методический комментарий:** помимо релаксации, это упражнение развивает доверие того, кого лепят, к тому, кто лепит. Дети учатся доверять друг другу через физические ощущения. Это упражнение является начальным тренингом в технике контактной импровизации. Упражнение не такое скучное, как кажется с первого раза. Практически у всех деток присутствует чувство щекотки, они начинают хихикать, в такие моменты снимается психологическое напряжение между мало общающимися детьми.

Задание 2.

И.П. то же. Теперь, стоящий отрывает медленно от пола по очереди ноги, руки, а потом и голову лежащего от пола, пытаясь почувствовать, насколько лежащий расслабил эту часть тела. А тот, который лежит, пытается максимально расслабиться и довериться стоящему.

**Методический комментарий:** если лежащему удастся хорошо расслабиться, дети удивляются особенно тому, что голова бывает такой тяжелой.

- Дети сидят на полу в свободной удобной позе.

Делается глубокий вдох, взгляд в потолок, на выдохе голова опускается подбородком на грудь, при этом максимально расслабляются мышцы шеи и есть ощущение, что за головой тянется верхний отдел позвоночника. Это упражнение делается раз 7-8.

**Методический комментарий:** при правильном исполнении должно быть ощущение, что голова с каждым разом делается все тяжелее. В данном случае снимается шейный мышечный зажим. Умение расслаблять мышцы шеи избавит ребенка от последствий нагрузок на верхний и шейный отдел позвоночника.

## Психофизический тренинг на снятие эмоциональной закрепленности

**Методический комментарий:** В результате занятий раскрывается внутренний мир, формируется креативное индивидуальное мышление. Данный тренинг необходим для раскрытия творческого потенциала любого учащегося. Он развивает внимание, воображение, фантазию, свободу мышц, умение общаться, чувство партнера и импровизации и многие другие качества, необходимые юному артисту. Развивается креативное мышление, способность мгновенно проявлять на подсознательном уровне, даже вытаскивать из глубин своего "я" творческий образ.

*Упражнение на развитие сценического внимания.*

Задание 1. Повторяя движение за педагогом, дети должны хлопнуть в ответ - как бы поймать хлопок. В данном упражнении потом можно похулиганить – промахнуться в хлопке, сымитировать хлопок, но не хлопнуть. Теперь мы представляем, что нас связывают невидимые нити и надо поймать движения педагога. Это могут быть движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад.

Задание 2. По хлопку мы замираем в различных формах, фигурах, изображая какую-либо эмоцию, пытаюсь поймать хлопок всем телом. Чем интереснее фигура, тем лучше, т.е. то, что первое придет в голову.

*Упражнения на работу в пространстве.*

Задание 1. Начинаем двигаться по залу, занимая всю площадку так, чтобы не осталось ни одного свободного места. Всего 10 скоростей движения, 5ая – обычный шаг. Ходим на разных скоростях.

Задание 2. Ходим, изображая паутинку, гром и молнию, пластилин, утреннее облако, гусеницу.

**Методический комментарий:** Очень важно делать по хлопку, так нет возможности подумать - это рушит стереотипы. Выскакивает первый спонтанный образ, не дать успеть вспомнить, подумать, как это должно быть правильно, надо бояться повторяться.

## **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **РАЗДЕЛ: РИТМИКА**

Данный этап обучения базируется на системе классического тренажа. Поэтому ритмика здесь представлена только упражнениями на полу (par terre). Основными задачами занятий являются: развитие натянутости ног, выворотности, возможность прочувствовать эти моменты при работе у станка.

#### **PAR TERRE**

1. Постановка спины:
  - а) работа головы при подтянутой спине в положении сидя;
  - б) работа стоп в этом же положении.
2. Выворотная позиция ног:
  - а) при натянутой и сокращённой стопе;
  - б) варианты battment tendu jete.
3. Работа над выворотностью.
  - а) passes;
  - б) releves;
  - в) developpes.
4. Работа над силой ног: grand battment во всех направлениях.
5. Растяжки.
6. Упражнения на гибкость.

В упражнения на полу могут включаться проученные позиции рук для различных port de bras.

### **РАЗДЕЛ: КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

**Методические рекомендации.** Программой по предмету «Классический танец» предусмотрены как практические, так и теоретические занятия. Эта дисциплина вводится в обучение после того как освоены простые танцевальные элементы и выработана элементарная координация движений, натянутость ног и постановка спины. Но этот этап обучения может существовать самостоятельно, так как предполагает начало совершенно нового курса «Классический танец». Программа содержит максимум материалов для занятий в коллективе со спецификой, описанной выше. Педагог имеет право по своему усмотрению перенести изучение движений, освоение которых окажется недоступно данному составу учащихся, на следующий год или вовсе исключить их. Очень важен темп, правильность выстраивания урока и его техническое развитие для достижения максимальной нагрузки в упражнениях. Это способствует дальнейшему укреплению мышц и помогает избегать травм.

Основными задачами первого года обучения являются: постановка корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. Правильная постановка корпуса необходима для исполнения всех движений классического танца. Хорошо поставленный корпус вырабатывает красивую осанку, приучает к подтянутости и собранности мышц живота, спины, ягодиц.

#### **ЭКЗЕРСИС У СТАНКА**

1. Постановка корпуса лицом к палке: позиции ног I, II, III, V и IV выв. позиции.
2. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног).
3. Plie: I, II, V, позиции.
4. Battement tendu в сторону, вперёд, назад (сначала на 4 т 4/4, позже на 1 т. 4/4):
  - а) по I позиции;

- б) demi – plie по I позиции;
  - в) по V позиции;
  - г) demi – plie по V позиции;
  - д) passe par terre по I позиции.
5. Понятие направлений en dehors en dedans.
  6. Rond de jambe par terre en dehors en dedans с остановкой по ¼ круга.
  7. Battements releves lents на 45 градусов в сторону, вперёд, назад как подготовка к battement tendu jete.
  8. Положение ноги sur le cou-de-pied основное и условное спереди и сзади.
  9. Releves на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plie.
  10. Battements releve lent на 90 градусов с I и V позиций в сторону, вперёд и назад.

### **ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА**

1. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III.
2. Поклон по I позиции.
3. Demi – plie по I, II, V позиция en face.
4. Battement tendu в сторону, вперёд, назад по I позиции;
5. Rond de jambe par terre en dehors en dedans.
6. Battements releve lent на 45 градусов в сторону, вперёд, назад по I позиции.
7. I port de bras.

### **ALLEGRO**

1. Трамплинные прыжки по VI, I, II позициям.
2. Temps saute по I, II на середине, V позиции лицом к палке.
3. Changement de pied по V позиции лицом к палке.

### **Теоретические занятия**

1. Терминология.

## **РАЗДЕЛ: СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ** *(Модерн - джаз танец)*

В данной программе присутствует обобщённое понятие современной хореографии, так как здесь предпринята попытка ознакомить детей со многими направлениями современного танца. Основой курса является соприкосновение с таким направлением современной хореографии, как модерн - джаз танец.

Программой по данному предмету предусмотрены практические и теоретические занятия. Основу занятий составляет тренаж модерн – джаз танца. Эта дисциплина вводится в программу после того как освоены основы классического танца. Так как модерн - джаз танец не имеет единой методики преподавания, то его экзерсис может строиться на принципах классического экзерсиса, это даёт возможность педагогу проявлять полную творческую свободу. В процессе двух лет обучения и овладения основами технических принципов модерн - джаз танца в программу включаются такие направления как dans street и contemporary.

Задача подготовительного уровня – добиться достаточной свободы позвоночника при напряженном верхе. Релаксация позвоночника. Распределение напряжения и расслабления. Развитие элементарной координации, начало освоения технических принципов модерн - джаз танца.

Раздел «Изоляция»:

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения исполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.
4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Jelly roll.
5. Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

Раздел «Упражнения для позвоночника»:

1. Flat back вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» передняя, задняя, боковая).

#### Теоретические занятия

1. Терминология.
2. История возникновения танца «Модерн».

**Методические рекомендации к музыкальному сопровождению урока.** Музыкальный материал зависит от построения урока. Для разогрева используется ритмическая музыка свингового характера. Для «Изоляции» подходит быстрая ритмичная музыка с чётким акцентом на первую долю. В разделе «Упражнения для позвоночника» возможны разные музыкальные размеры, но не стоит особо усложнять ритм. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей. Музыкальный материал должен соответствовать разделу урока, а комбинации должны выстраиваться в зависимости от целей и задач.

### РАЗДЕЛ: ПОСТАНОВОЧНАЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА

Постановочная работа определяется педагогом в зависимости от пройденного объёма программы и подготовленности участников ансамбля, а также наличием у педагога интересного танцевального и музыкального материала. В зависимости от этих факторов репертуар коллектива может быть разнообразным и строиться не только на материале данной программы.

На данном этапе обучения происходит усложнение танцевальной лексики за счёт более сложных комбинаций и сочетаний движений. Музыкальный материал соответствует эмоциональной возрастной реакции детей на музыку, характер музыки – жизнерадостный, возможны различные обработки детских песен и народной музыки в эстрадном варианте.

В конце второго года обучения дети будут:

- владеть навыками постановки корпуса (держат осанку);
- иметь простые навыки комбинированных движений;
- знать простые музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4 и владеть ритмическим рисунком исполнения движений;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;
- иметь представление о сценической культуре;
- уметь самостоятельно создавать эмоционально-двигательный образ.



## **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **РАЗДЕЛ: КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

Основными задачами третьего года обучения являются: продолжение работы над постановкой корпуса, освоение основных движений классического тренажа у станка и на середине зала, работа над выворотностью и натянутостью ног. Вводится положение *epaulement croise et efface* на середине зала.

#### **ЭКЗЕРСИС У СТАНКА**

1. Grand plies по I, II и V позициям.
2. Battement tendu на 1 т. 2/4:
  - а) pour le pied во II позиции;
  - б) с demi – plie без перехода и с переходом во II позиции;
  - в) plie-soutenu по V позиции
3. Battement tendu jete в сторону, вперед, назад:
  - а) по I и V позициям;
  - б) pique.
2. Preparation для rond de jambe par terre en dehors en dedans.
3. Rond de jambe par terre en dehors en dedans слитно на 1 т. 4/4.
4. Battement fondu в сторону, вперед, назад носком в пол, позднее на 45 градусов.
5. Подготовка к rond de jambe en lier (движение ноги по прямой от себя, к себе).
6. Battement frappe в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45 градусов.
7. Petits battements sur le cou – de – pied без акцента.
8. Grand battements jetes в сторону, вперед, назад с I и V позиций.
9. Battement retiree, положение passe у колена.
10. Battement developpe в сторону.
11. Releve на п/п по V позиции с вытянутых ног и с demi – plie.

#### **ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА**

1. Demi – plies по V и IV позициям epaulement.
2. Grand plies по I, II en face, по V позиции en face et epaulement.
3. Battement tendu:
  - а) по V позиции в сторону, вперед, назад;
  - б) demi – plie по V позиции;
  - в) с plie soutenu.
4. Battements releves lents на 45 градусов в сторону, вперед, назад как подготовка к battement tendu jete по V позиции.
5. Rond de jambe par terre en dehors en dedans по ¼ круга.
6. Preparation для rond de jambe par terre en dehors en dedans.
7. Battements frappes в сторону, вперед и назад носком в пол.
8. Положение epaulement croise et efface.
9. Позы croise et efface носком в пол.
10. II port de bras.
11. Grand battements jetes в сторону, вперед, назад с I позиции.
13. Releves на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plie.
14. Pas польки.

#### **АПЕГРО**

1. Temps saute по V позиции на середине.
2. Changement de pied на середине.

3. Pas echarpe по II позиции лицом к палке.

#### Теоретические занятия

1. Терминология.
2. Правила исполнения сложных упражнений у станка и на середине зала (по выбору педагога).

### РАЗДЕЛ: НАРОДНО–СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Программой по этому предмету предусмотрены теоретические и, в основном, практические учебно-тренировочные занятия. Обучение предмету начинается, когда полностью освоены основы классического танца. Это позволит легче и грамотнее освоить основы народно-сценического танца. Народно-сценический экзерсис развивает те мышцы, суставы и связки, которые были не полностью развиты упражнениями классического экзерсиса. Особенность народно-сценического экзерсиса является активность движений коленного и голеностопного суставов опорной ноги. При выполнении упражнений экзерсиса внимание педагога должно быть направлено на профессиональную грамотную постановку корпуса, рук, ног и головы.

Упражнения у станка, по возможности, должны соответствовать с проходимым материалом народного танца на середине зала. Это поможет усвоению технических особенностей танца, его выразительной национально-точной манере исполнения.

Программой предусмотрено ознакомление с элементами следующих танцев: русский, танцы народов Прибалтики (по выбору педагога), украинский, белорусский, татарский, итальянский, польский. Выбор танцевального материала зависит от подготовленности класса. Количество танцев различных народностей может быть уменьшено или увеличено. Изучение танцевального материала других народностей может быть продолжено в постановочном варианте на следующих годах обучения.

Упражнения у станка на первом году обучения ставят своей целью познакомить детей с особенностями народно-сценического экзерсиса и научить их правильно исполнять движения в начальной простейшей форме. Экзерсис также учит исполнителей умению в четкой пластической форме передавать особенности танцев различных народностей.

#### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Demi и grand plie по I, II, III, V позициям:
  - а) с акцентом вниз;
  - б) с акцентом вверх.
2. Battement tendu:
  - а) с переходом Р.Н. с носка на каблук;
  - б) с подъемом пятки О.Н.;
  - в) с plie момент перевода ноги на каблук.
3. Battements tendus jetes:
  - а) основной вид;
  - б) с demi-plie в момент броска;
  - в) с demi-plie в момент возвращения Р.Н. в III позицию;
  - г) с подъемом пятки О.Н.
4. Каблучные упражнения:
  - а) основной вид;
  - б) с разворотом бедра и удара подушечкой Р.Н.;
  - в) бросок прямой ногой с сокращенной стопой.
5. Подготовка к flic – flas:
  - а) основной вид;

- б) с ударом подушечкой Р.Н. в III позиции;
- в) с переступанием.
- 6. Характерный *ronde de jambe* и *ronde de pied*:
  - а) до стороны;
  - б) полный *ronde*;
  - в) с *plie*.
- 7. Выстукивания:
  - а) поочередные удары всей стопой;
  - б) двойные удары;
  - в) двойные с подскоком;
  - г) с переносом Р.Н. из положения III поз. спереди в положение III поз. сзади и с разворотом в невыворотное положение;
  - д) «русский ключ» – простой.
- 8. *Battements fondus* – основной вид.
- 9. *Pas tortille*:
  - а) основной вид;
  - б) с двойным поворотом стопы.
- 10. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»:
  - а) основной вид;
  - б) с подъёмом на п/п О.Н. в момент подъёма Р.Н. вверх;
  - в) с разворотом бедра.
- 11. *Battements developpe*:
  - а) основной вид;
  - б) с *plie*.
- 12. *Grand battements jetes*:
  - а) основной вид;
  - б) с опусканием Р.Н. в положение *pointe* или на каблук;
  - в) с *demi-plie* на О.Н. и задержкой ноги в воздухе.

#### **Упражнения лицом к станку:**

- 13. Подготовка к «голубцу».
- 14. Подготовка к «качалочке» и «качалочка».
- 15. Перегибы корпуса.

### **РАЗДЕЛ: СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ**

Основными задачами базового уровня обучения являются дальнейшее развитие координации, более точное исполнение движений, дальнейшее освоение технических принципов джаз-модерн танца. Многие упражнения усложняются, например, упражнения на изоляцию могут совершаться в полиритмии, вращения менять уровни, сочетаться с контактным взаимодействием.

На базовом уровне вводятся новые технические понятия:

- 1. Разогрев с использованием уровней.
- 2. Комплексы изоляций.
- 3. Сочетания различных ритмов во время движения.
- 4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и *contraction* в положении «стоя» и «сидя»”.
- 5. Упражнения стрэч-характера во всех положениях: «сидя», «лёжа», «стоя у станка».
- 6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шагов и движений изолированных центров.
- 7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360 градусов.
- 8. Танцевальные этюды, возможно, сюжетного характера.

#### Раздел «Разогрев»:

1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)
2. Разогрев в положении «сидя» и «лёжа», используя упражнения стрэч-характера, наклоны и твисты торса.
3. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

#### Раздел «Изоляция»:

1. Комплексы изоляций.
2. Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, разученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.
3. Плечи: комбинации из движений, разученных ранее, разноритмические комбинации, соединения с движениями других центров.
4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение и комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.
5. Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.
6. Руки: комбинации из движений, разученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.
7. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений рук с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).

#### Раздел «Координация»:

1. Бицентриа: движение двух центров в параллель и оппозицию.
2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
3. Трицентриа в параллельном направлении.
4. Соединение движений в нескольких центрах в различных ритмических рисунках.
5. Использование различных ритмов в использовании движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентированно и резко.

#### Раздел «Упражнения для позвоночника»:

1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
2. Использование падений и подъёмов во время комбинаций.
3. Соединение contraction и release с одновременным подъёмом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.

#### Раздел «Уровни»:

1. Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.
2. Перемещение из одного уровня в другой.
3. Упражнения стрэч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

#### Раздел «Кросс. Передвижение в пространстве»:

1. Комбинации шагов, соединёнными с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
2. Использование contraction и release во время передвижения.
3. Вращение как способ передвижения в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

#### Раздел «Комбинация или импровизация»:

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Танцевальные комбинации в стиле различных направлений эстрадного танца.

## РАЗДЕЛ: ПОСТАНОВОЧНАЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА

Данный этап программы предполагает постановку танцевальных номеров на основе всего пройденного материала и всех разделов танцев данной программы. В

зависимости от подготовленности участников ансамбля возможны обращения к дополнительному материалу. Обязательно присутствие в номерах хореографического замысла – идеи или воплощения определенного сюжета. Любой музыкальный материал, соответствующий хореографическому замыслу. Количество танцевальных номеров зависит от этапа обучения, подготовленности учащихся и материальных возможностей коллектива (пошив костюмов), а также наличия качественного музыкального материала. Возможно от 2 до 4 танцевальных номеров в год, в том числе сольных.

## РАЗДЕЛ: ИСТОРИЯ ТАНЦА

1. Происхождение танца и хореографии.
2. Периоды развития танца.
3. Разделы и виды современного танцевального искусства.
4. Балетный театр Франции, первые шедевры хореографии.
5. Истоки русского хореографического творчества.
6. Зарождение и становление действенного танца.
7. Новаторство Жан Жака Новера.
8. Развитие балетного театра Франции, Дании на рубеже XVIII-XIX веков.
9. Русский балетный театр на рубеже XVIII-XIX веков.
10. Русский балетный театр XX века.
11. Зарубежное искусство XX века.

## РАЗДЕЛ: СИСТЕМА ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

### Упражнения на доверие и релаксацию

- *Дети выстраиваются таким образом, чтобы один стоял спиной к тем, кто будет его ловить.*

За его спиной 4-5 человек договариваются, кто будет держать голову, кто ловит лопатки, кто «мягкое место» падающего. Задача падающего назад, доверять себя другим детям, и упасть «столбиком», не прогибаясь.

**Методический комментарий:** это упражнение можно использовать не только для развития доверия, но и как тест на доверие. По наблюдениям, дети, малообщительные в коллективе, не очень доверяют своим товарищам, а ребята, имеющие задатки лидера, падают, не раздумывая.

В старшем возрасте, когда дети физически сильнее, можно использовать падение со стула. Те, кто ловит должны четко исполнять свои роли ловящих. неся чувство ответственности за товарища.

- *Дети стоят по невыв. П поз. ног свободно, руки опущены вниз.*

Поочередно в свинге расслабляем мышцы шеи, плечи, грудную клетку, поясницу, постепенно опускаясь вниз. В таком положении, полностью расслабляясь, медленно поднимаемся обратно. Здесь надо добиться достаточной свободы позвоночника. Релаксация позвоночника, распределение расслабления путем освоения технического принципа модерн-джаз танца: roll down, roll up.

### Психофизический тренинг на снятие эмоциональной закрепощенности

- *Упражнение на развитие творческой свободы.*

Задание 1. Перед каждым ребенком как будто бы стоят баночки с разными красками, а все пространство вокруг - это большой холст. Под приятную детскую музыку дети начинают рисовать вокруг себя картины, импровизируя на ходу. Рисуем картины раскрытой ладонкой, показывая и процесс макания ладонки в краску.

Задание 2. Повторяет первое, но теперь мы включаем разные уровни пространства: лежа

на полу, сидя на коленях, сидя на корточках, в plie, стоя, поднимаясь на полупальцы, включая прыжок.

- *Упражнения на взаимодействие.*

Задание 1. Разбиваемся на тройки и таким же образом, долго не думая, пытаемся изобразить: работающий вентилятор, бутерброд, кактус, жирафа.

Задание 2. В парах можно сделать упражнение «кукловод», изображая кукол – марионеток и кукловода.

Задание 3. Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр».

Делимся на две большие группы. В каждой группе распределяемся, кто на какой счет делает движение: на «раз»- выбегает один, замирая в позе, на «два» - выбегает следующий и замирает в позе, продолжая картинку и т. д. В конце мы смотрим, какой стоп кадр получился, какое взаимодействие получилось и как мы друг друга понимаем.

### **Упражнения на развитие мышц лица**

Задание 1. Смотря в маленькое зеркальце состроить всевозможные рожицы, делать это до тех пор, пока не устанут мышцы лица.

Задание 2. Убрать зеркальце и состроить рожицы своим товарищам и при этом не рассмеяться.

Задание 3. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву «А».

Задание 4. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву «О».

Задание 5. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву «У».

Задание 6. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву «Ы».

Задание 7. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы «А» и «О».

Задание 8. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы «У» и «Ы».

Задание 9. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы «А» и «Ы».

Задание 10. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы «У» и «О».

**Методический комментарий:** все упражнения желательно делать, смотря в зеркало для того, чтобы физически увидеть и прочувствовать работу мышц лица, особенно, когда работаем с чередованием «У» и «О». Все буквы проговаривать звуком, проговаривать надо вслух и громко.

Все упражнения делаются до тех пор, пока не устанут мышцы лица. Когда держим букву "А", не обязательно очень широко раскрывать рот, так можно от усердия вывихнуть челюсть, своеобразная техника безопасности.

В процессе репетиционной работы можно протанцевать свои номера с разными масками.

Танцуя одну из постановок, дети держат звук «А» от начала и до конца танца. Следующий танцевальный кусок мы отрабатываем со звуком «О», следующий со звуком «У», далее со звуком «Ы».

Впоследствии, можно включить в зависимости от характера танцевального номера маски: «Улыбка», «Удивление», «Испуг», «Плач», «Злость».

**Методический комментарий:** Важно, чтобы дети держали звук или маску на протяжении всей танцевальной комбинации или номера, чтобы уставали мышцы лица. Детям - этот процесс очень интересен, все проходит довольно весело. Кто не выдерживает и начинает смеяться. Со временем включается механизм ассоциаций. В процессе выступления на сцене, они вспоминают этот веселый момент на уроке, маску, которая у них ассоциируется именно с этим танцевальным номером, естественно передавая те или иные эмоции. Занятия по развитию мышц лица обогащают исполнительское мастерство детей, мышцы лица делаются более свободными, улыбка естественной. Это дает максимальную свободу для техничного исполнения номера.

Система творческих заданий помогает достичь следующих результатов:

- в процессе занятий дети научатся креативно мыслить,
- у детей проявится раскрепощенность и артистическая свобода в выражении своих эмоций на сцене;
- дети избавятся от многих комплексов и зажимов, получат свободу общения,

- сформируются микроклимат и условия для развития творческой свободы уникальной растущей личности ребенка, ее самореализации.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### ***Раздел: Ритмика***

Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.

Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.

Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе. – М.: «Пресс-соло», 1997.

### ***Раздел: Классический танец***

Васильева – Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учеб. пособие. – 2-е изд., пересмотр. – М.: Искусство, 1987.

Лекции по предмету «Классический танец – методика преподавания» преподавателя хореографии КГИИК Цветковой Н.В. Казань, 1988-93.

### ***Раздел: Народно - сценический танец***

Тагиров Г.Х. 100 татарских фольклорных танцев. – Казань: Татарское кн. изд – во, 1988.

Нагаева Л.И. Три башкирских танца. Уфа: Издательство «Башкортостан», 1992.

Стариков В.Е. Удмуртские народные танцы. – Ижевск: Издательство «Удмуртия», 1981.

Максимов С.М. Чувашские народные песни. – М.: Издательство «Музыка», 1964.

Протопопова В.М. Народно – сценический экзерсис. (Выпускной класс). Учебно – методическое пособие для учащихся и преподавателей хореографической специализации училищ культуры, школы искусств. – Чебоксары: Издательство «Клуб и народное творчество», 2003.

Класс-концерт народно-сценического танца студии Игоря Моисеева.

### ***Раздел: Современная хореография***

Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.

Гиглаури В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенического и пластического искусства.

### ***Раздел: История танца***

Лекции по предмету «История хореографического искусства» преподавателя хореографии. Волгоград, 2013.

### ***Дополнительная литература***

Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия». – М.: web – издательство «Век информации», 2009.

Джеймс Ч. Добсон. Не бойтесь быть строгими. – М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1997.

Сухомлинский В.А. О воспитании. Издание второе. – М.: Издательство политической литературы, 1975.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Народно-сценический танец. Методическая разработка для хореографических отделений ДМШ и ДШИ (4 класс 3 год обучения). М., 1987.
2. Гиглаури В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенческого и пластического искусства.
3. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.
4. Р. Захаров.Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. М.»Искусство», 1989.
5. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.
6. Шершнев.В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.