

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа №3 г. Иркутска»

Рассмотрено:

на заседании методического
совета школы

Протокол № 1
от « 25 » 08

Председатель МС
Зам. директора по УР
Щукина С.Е. *СШ*

Согласовано:

Зам. директора по ВР
ГОКУ «Специальной
(коррекционной) школы №3
г. Иркутска»

Манилова О.И.
«26» 08 *Jan*

Утверждаю:

Директора
ГОКУ «Специальной
(коррекционной) школы №3
г. Иркутска»

Власова Г.В. *Власова*
Приказ № 169/17
« 1 » 09



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Хореография»**

Сроки освоения: 1 учебный год
Возраст учащихся: 7-10 лет

Составитель:
Винокурова И.А.,
педагог дополнительного
образования

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Объем и содержание рабочей программы
3. Ожидаемые результаты
4. Система оценки результатов
5. Учебно-тематический план
6. Календарно-тематический план
7. Методические материалы
8. Условия реализации программы
9. Список литературы

1. Пояснительная записка

1.1 Сведения о программе.

Настоящая программа является адаптированной и составлена для учащихся детского хореографического кружка, с учетом возрастных и психофизических особенностей развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Дополнительная образовательная программа «Хореография» создана на основе дополнительной образовательной программы для детей «Веселая ритмика» ГОУ Центр психолого-медико-социального сопровождения «Зеленая ветка», г. Москва, 2015г. (Разработчик Абрамова Т.В.)

1.2 Общая характеристика учебного предмета.

Много веков человечество передавало накопленные знания и умения последующему поколению, обеспечивая процесс общественной мысли. Песни, танцы, обряды, сказки, давали людям эстетическое наслаждение, определенный объем жизненно необходимой информации. Танец, как естественное общественное явление, можно считать наиболее доступным и эффективным средством физического и психического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике и хореографии, способствуют приобщению детей к музыке, исправляют недостатки общей и речевой моторики, расширяют кругозор учащихся, их социально-бытовые ориентировки, корректируют познавательные психические функции (восприятие, память, внимание, мышление, воображение), воспитывают положительные качества личности (дружелюбие, коллективизм, дисциплинированность), активизируют творческие способности, способствуют эстетическому воспитанию.

Цель программы

Коррекция и развитие психомоторных способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, раскрытие их творческого потенциала средствами танцевального искусства.

Задачи:

1. Образовательные:

- сформировать практические умения и навыки;
 - научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;
- научить работать в группе и индивидуально;

- дать определенные теоретические знания;
- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

2. Воспитательные:

- воспитать умение творчески подходить к решению любых жизненных задач;
- формировать нравственную культуру и стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство ответственности и дисциплину;
- формировать ведущие положительные качества личности, конструктивного взаимодействия в обществе.
- формировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению.

3. Коррекционно-развивающие:

- укрепить здоровье и развивать накопленные двигательные навыки;
- развивать память, мышление, воображение, слух, чувство ритма;
- формировать правильную осанку;
- повышать работоспособность и двигательную активность;

1.3 Актуальность программы и педагогическая целесообразность продиктованы потребностью детей с ОВЗ и их родителями. В условиях ФГОС, дающих право на дополнительное образование граждан без ограничений, курс хореографии в школе позволяет этой категории детей заниматься творчеством, и, тем самым, формировать активную деятельную личность.

1.4 Описание места учебного предмета, курса в учебном плане, общее число учебных часов за весь срок обучения, количество часов по программе в соответствии с учебным планом.

Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является дополнительное образование. Реализуемая в учреждении программа в системе учебно-воспитательной работы школы «Танец: радость творчества - созидание личности» рассчитана на учащихся 1-9 классов коррекционной школы и является одним из способов достижения данных задач. Предусматривает 9 лет обучения и состоит из трех этапов.

Дети формируются в группы по возрастным особенностям и психофизическому состоянию. Учитывая фактор опережающего или отстающего развития, возможны индивидуальные перемещения ребенка между группами на любом этапе обучения.

Начальный этап: младшая группа 7-10 лет (1-4 год обучения)

Организация деятельности воспитанников на занятии:

- групповая;
- индивидуальная;
- фронтальная;

Формы проведения занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- урок-игра;
- сюжетный урок;
- концерт;
- праздник;
- конкурс, фестиваль.

Режим проведения занятий:

Количество обучающихся в одной группе: не более 12 человек.

Количество занятий и учебных часов (один час - 40 минут) в неделю:

Младшая группа (1 год обучения)

Учащиеся с умеренной умственной отсталостью 1 раз в неделю не более 30 минут (в связи с адаптационным периодом)

Учащиеся с легкой умственной отсталостью 2 раза в неделю по 2 часа.

2. Объем и содержание рабочей программы

По содержанию программа имеет художественно-эстетическую направленность; по функциональному предназначению – досуговую, общекультурную, учебно-познавательную.

Объем рабочей программы:

Цикл занятий рассчитан на три этапа, содержание и задачи каждого из них взаимосвязаны, расположены по степени нарастающей сложности.

Программа состоит из следующих разделов:

1. Ритмика.

Является основной частью занятий на начальном этапе. Включает в себя ритмопластику и ритмическую гимнастику, лого-ритмику (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыкальное сопровождение), коррекционные подвижные игры и пальчиковую гимнастику, коммуникативные танцы и этюды, пантомиму, импровизацию), психогимнастику.

2. Система творческих заданий «Лаборатория радости».

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.

3. Постановочная и индивидуальная работа.

Постановочная и индивидуальная работа является частью дифференцированного подхода к обучению. Позволяет воспитанникам повысить социальную значимость и мотивировать на дальнейшее успешное обучение.

4. Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера.

Организационно-массовые мероприятия в школе и за ее пределами служат способом контроля качества обучения и оценки результатов деятельности общественностью.

Содержание программы:

Вводное занятие, знакомство в игровой форме, беседа о правилах поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности, просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, координации, природных данных.

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», тряпичная кукла» и т.д.);

б) партерная гимнастика.

Упражнения на натянутость ног и постановку спины:

а) *vattmant tendu* вперёд по VI позиции;

б) 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 *sautés*;

в) приставной шаг;

г) приставной шаг с *plié*;

д) вынос ноги на каблук в сторону;

е) притоп;

ж) подскоки на месте и в продвижении;

д) галоп.

е) *demi plié, relevé* по I позиции ног.

ж) «ножницы».

и) прыжки с поджатыми ногами

к) поворот с продвижением в сторону

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).
- 6. Элементы акробатики
 - а) кувырки вперед, назад
 - б) упражнение «колесо», «стойка на руках», «стойка на голове».
- 7. Детские групповые танцы.
 - а) «Бесконечная полька»
 - б) «Летка-енка»
 - в) «Линеечка»
- 8. Упражнения на релаксацию и взаимное доверие из модуля «Лаборатория радости»

3. Ожидаемые результаты работы

В конце первого года обучения дети будут:

- иметь представление о двигательных функциях тела;
- иметь простые навыки двигательной координации и памяти;
- знать понятие «ритм»;
- знать понятия «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;
- уметь ориентироваться в танцевальном зале;
- иметь навыки исполнения простых комбинаций.

4. Система оценки результатов

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течении всего периода обучения на занятиях различных видов: традиционные, открытые.

Для оценки результатов применяется следующую систему оценок:

Высокий уровень освоения программы

- Упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере.
- Точное знание терминологии и правил исполнения движений в соответствии с годом обучения.
- Музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций, этюдов.
- Умение работать в ансамбле и владение навыками сольного исполнения танцевальных фрагментов.

Средний уровень освоения программы

- Упражнение выполнено технически правильно, но не достаточно красиво и изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно.
- Неполное владение теоретическими знаниями по дисциплине в соответствии с годом обучения
- Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности.

Низкий уровень освоения программы

- Упражнение выполнено правильно, но не достаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки в положении головы, рук, ног.
- Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения.

5. Учебно-тематический план

№	Разделы, название тем	Год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
		Количество часов				
1	Ритмика.	48	12	12	12	12
2	Система творческих заданий «Лаборатория радости»	8	3	2	2	1
3	Постановочная и индивидуальная работа.	8		2	3	3
4	Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера.	2			1	1
	Всего:	66	15	16	18	17

6. Календарно- тематический план

№	дата	название раздела; темы раздела; темы занятия	объем часов	форма занятия	форма аттестации (контроля)
1 четверть		<i>Ритмика</i>	12		
1		Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. Знакомство - игра «Мяч, угадай имя!». Первичная диагностика.	1	Беседа, Урок-игра.	Наблюдение
2		Понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа».	1	Традиционное занятие	Наблюдение
3		Игра «Кто вперед». Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
4		Построение в шеренгу и колонну по команде (<i>солдатики</i>), в рассыпную. Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»), в рассыпную.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
5		Игры «Бегущие ножки». Игра «Правая и левая рука». Пальчиковая гимнастика.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
6		Упражнения — наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Прыжки по VI позиции ног.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
7		Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»). Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
8		Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод». Ориентиры вправо, влево, к	1	Традиционное занятие	Наблюдение

		центру, от центра.			
9		Партерная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости, на развитие пресса (сгибание – разгибание корпуса, работа ног), растяжка, работа стоп.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
10		Упражнения на ритмичность с хлопками и притопами на разные музыкальные доли.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
11		Танцевальные элементы: марш, бег («лошадки», с высоким подниманием колена, с захлестом), боковой галоп, приставной шаг в сторону, положение рук «на поясе», demi plie, releve по IV позиции.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
12		Элементы акробатики (кувырок вперед, назад)	1	Традиционное занятие	Наблюдение
		Система творческих заданий «Лаборатория радости»	3		
17		Упражнения на релаксацию и доверие. Игры «Разбитое яйцо», «Машинки и водители». Упражнение «Надувная кукла».	3	Комбинированный урок	Наблюдение
2 четверть		Ритмика	12		
18		Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук, ног, головы. Пальчиковая гимнастика.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
19		Ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
20		Игра «Веселый пастух». Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
21		Ознакомление с точками деления танцевального класса (понятие «диагональ»)	1	Традиционное занятие	Наблюдение
22		Боковой галоп по диагонали.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
23		Игра на координацию «К нам в порт корабль пришел». Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	Традиционное занятие	Наблюдение
24		Прыжки по VI позиции ног по диагонали.	1	Традиционное занятие	Наблюдение

25		Элементы акробатики «колесо», стойка на руках.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
26		Танцевальные элементы: танцевальный бег, приставной шаг с plie, port de bras с вытянутыми руками, вынос ноги на каблук в сторону, комбинации притопов с различным ритмическим рисунком, комбинация demi plie с releve по IV позиции.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
27		Танец «Бесконечная полька»	1	Традиционное занятие	Наблюдение
28		Комплекс партерная гимнастики. Упражнения на развитие гибкости, на развитие пресса, растяжка, работа стоп.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
29		Упражнения на ритмичность с хлопками и притопами на разные музыкальные доли.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
		Система творческих заданий «Лаборатория радости»	2		
30		Упражнения на релаксацию и доверие, элементы партнеринга. Упражнение «Одно большое животное».	2	Комбинированное занятие	Наблюдение
		Постановочная и индивидуальная работа.	2		
31		Изучение элементов современного танца.	2	Традиционное занятие.	Наблюдение
Зчетверть		Ритмика	12		
32		Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук, ног, головы.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
33		Комплекс обще-развивающих упражнений.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
34		Игра «Лиса и зайцы». Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
35		Танцевальный бег по диагонали. Прыжки по VI позиции ног по диагонали	1	Традиционное занятие	Наблюдение
36		Пальчиковая гимнастика.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
37		Элементы акробатики «колесо», стойка на руках.	1	Традиционное	Наблюдение

				занятие	
38		Танцевальные элементы: изучение элемента «ножницы», шаг-прыжок, упражнение «точка», повороты с продвижением вправо-влево, изучение III позиции ног.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
39		Танец «Летка-енка»	1	Традиционное занятие	Наблюдение
40		Комплекс партерной гимнастики. Упражнения на развитие гибкости, на развитие пресса, растяжка, работа стоп.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
41		Упражнения на ритмичность с хлопками и притопами на разные музыкальные доли.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
42		Логоритмические упражнения с заучиванием текста.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
43		Упражнения с лентами.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
		Система творческих заданий «Лаборатория радости»	2		Наблюдение
44		Упражнения на релаксацию и доверие, элементы партнеринга.	1	Комбинированное занятие	Наблюдение
45		Творческое задание «Рисуем музыку».	1	Интегрированный урок	Наблюдение
		Постановочная и индивидуальная работа.	3		
46		Постановка танца	3	Традиционное занятие.	Наблюдение
		Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера.	1		
47		Участие в школьном концерте.	1	Концерт	Рефлексия
4 четверть		Ритмика	12		
48		Комплекс обще-развивающих упражнений.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
49		Танцевальный бег по диагонали. Прыжки по VI позиции ног. Прыжок «ножницы» по диагонали. Комбинации прыжков.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
50		Пальчиковая гимнастика. Логоритмические упражнения с заучиванием	1	Традиционное	Наблюдение

	текста.		занятие	
51	Элементы акробатики «колесо», стойка на руках, стойка на голове.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
52	Танцевальные элементы: комбинации на изученные танцевальные элементы.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
53	Танец «Линеечка».	1	Традиционное занятие	Наблюдение
54	Комплекс партерной гимнастики. Упражнения на развитие гибкости, на развитие пресса, растяжка, работа стоп.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
55	Танцевальные элементы: шаг с каблука, шаг с притопом на месте, тройной притоп, припадание, ковырялочка.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
56	Изучение понятий «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
57	Упражнения на развитие выворотности ног.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
58	Изучение поклона по I позиции.	1	Традиционное занятие	Наблюдение
59	Изучение «переменный шаг».	1	Традиционное занятие	Наблюдение
	<i>Система творческих заданий «Лаборатория радости»</i>	1		
60	Творческое задание «Мой любимый артист».	1	Сюжетный урок	Открытый урок
	<i>Постановочная и индивидуальная работа.</i>	3		
61	Постановка танца.	3	Традиционное занятие.	Рефлексия
	<i>Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера.</i>	1		
62	Участие в школьном концерте.	1	Праздник	Зачет

7. Методические материалы

Коллективные занятия танцами предполагают регламентацию состава учащихся: их должно быть не более 12 человек в группе. Такое количество танцоров способно качественно и количественно отобразить стиль и рисунок танца. Нарушение нормы существенно повлияет на качество обучения: оно будет хаотичным, либо выльется в механическое заучивание нескольких упрощенных вариантов.

На начальном этапе происходит адаптация учебного материала к возможностям учащихся и выравнивание способностей детей. Важно добиваться естественности и устранять напряжение в поведении детей при изучении материала, поощрять при наличии малейших успехов. В то же время приучать их к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке чужих ошибок.

Работа по приобретению любых навыков ни в коем случае не должна превращаться в бессмысленную зубрежку; каждый, на первый взгляд «технический навык», должен представлять перед учеником как условие красивого, выразительного исполнения, то есть в его художественном значении. Такой подход способствует развитию важнейшего качества - эмоциональной отзывчивости учащегося на любой момент урока, что в свою очередь делает его целостным.

Выразительности в танце педагог успешнее всего добивается путем работы над этюдами. Можно взять за основу музыкальное произведение, песню, сюжет картины, рассказать содержание этюда, показать ряд танцевальных движений. Дети могут сами придумать движения и симпровизировать танец. Ставя этюды надо менять исполнителей, давать оценку каждого из них, указывать на положительные и отрицательные стороны исполнения.

На занятиях необходимо учитывать интересы и склонности детей, их индивидуальные особенности и в связи с этим предоставлять учащимся разноуровневый материал. Для этого можно использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста, проводить занятия отдельно с мальчиками и с девочками, выносить занятия за сетку часов и проводить занятия с отдельными учащимися и группами.

Целесообразно опираться на межпредметные связи - с музыкой (изучение ритма, музыкального размера, знакомство с музыкальным наследием), с биологией (строение и функционирование мышечных тканей различных частей тела, органов дыхания), с физкультурой (высота прыжков, выносливость, координация движений, дисциплина) и т. д.

МОДУЛЬ "ЛАБОРАТОРИЯ РАДОСТИ" (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.

Упражнения на доверие и релаксацию.

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

- 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, доверить 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 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 в последствии 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 бесформенной массой для поделок. 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. У всех, практически, детей 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 удаются хорошо расслабиться, дети удивляются особенно тому, что голова бывает такой тяжелой.

Задание 3.

Можно усложнить предыдущее задание. Стоящий будет пытаться медленно и аккуратно перемещать в пространстве разные части тела лежащего на полу ребенка, а тот, кто лежит, максимально расслабляется и не препятствует партнеру.

Методический комментарий: при выполнении этого упражнения со стороны педагога требуется повышенное внимание, так как любое применение усилия со стороны стоящего ребенка может привести к травме лежащего. Упражнение позволяет применить первый опыт патнеринга учащимися, непременной составляющей современного джазового танца.

- 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, в последствии, ребенка от последствий нагрузок на верхний и шейный отдел позвоночника.

- Дети стоят по не выворотной II позиции ног, свободно, руки опущены вниз.

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

Психофизический тренинга на снятие эмоциональной закрепощенности

Методический комментарий: В качестве эксперимента на занятиях вводился тренинг актерского мастерства, который был проработан на основе психофизического тренинга актерского мастерства, разработанного на кафедре Московского института культуры и искусств педагогом Клубковым Сергеем Вячеславовичем. Тренинг содержит элементы системы Станиславского, и был адаптирован к применению в детских творческих коллективах.

В результате занятий снимается страх пред сценической площадкой, раскрывается внутренний мир, рушатся стереотипы, штампы, формируется индивидуальное мышление. Данный тренинг необходим для раскрытия творческого потенциала любого учащегося.

Упражнение на развитие сценического внимания.

Задание 1.

Повторяя движение за педагогом, дети должны хлопнуть в ответ - как бы поймать хлопок. В данном упражнении возможны варианты: промахнуться в хлопке, имитировать хлопок, но не хлопнуть. Теперь можно представить, что всех участвующих 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 дети замирают в различных формах, фигурах, изображая какую – либо эмоцию, пытаясь поймать хлопок всем телом. Чем интереснее фигура, тем лучше, так как образ появляется спонтанно.

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. Рисуют картины раскрытой ладошкой, показывая и процесс макания ладошки 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.

Задание 3.

"Популярный исполнитель". Ребенок под фонограмму имитирует исполнение любимого артиста, характерные движения, мимику. Дети помогают "солисту", изображая оркестр, ансамбль, подтанцовку. Методический комментарий: Задание требует предварительной подготовки. Важно согласовать заранее музыкальный материал с "солистом", его продолжительность, необходимый инвентарь. Такой мини-театр способствует под "маской звезды" формированию собственного стиля передачи эмоций. На реальном примере дает первоначальные навыки работы над сценическим образом.

Упражнения на работу в пространстве.

Задание 1.

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

Задание 2.

Ребята ходят, изображая паутинку, гром и молнию, пластилин, утреннее облако, гусеницу, "финтифлюрду".

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. Что такое «финтифлюрда» не знает никто, но то, что вспыхивает первое, то и правда.

Упражнения на взаимодействие.

Задание 1.

Ребята разбиваются на группы 3-5 человек и, долго не думая, пытаются изобразить: работающий вентилятор, бутерброд, кактус, жирафа, и т.п.

Задание 2.

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

Задание 3.

Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр». Дети делятся на две большие группы. В каждой группе распределяются, 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 можно наблюдать, какой стоп-кадр получился, какое взаимодействие получилось и как ребята друг друга понимают.

Упражнения на развитие мышц лица.

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

Задание 2. Убрать зеркальце и соорудить 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 отрабатывается 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-то 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.

8. Условия реализации программы

Для полноценного проведения учебного процесса по данной программе и достижения положительных результатов необходимо:

- светлое, хорошо проветриваемое помещение, достаточных размеров;
- соответствующее звуковоспроизводящее и звукозаписывающее оборудование, носители;
- хореографическая форма для учащихся, обувь (мягкие балетные туфли);
- ленты, мячи;
- костюмы для концертных номеров.

9. Список литературы:

1. Богомолова А.В. Основы танцевальной культуры. – М., «Новая школа», 1993.
2. Ваганова А. Основы классического танца. – М., «Искусство», 1963.
3. Зецепина К., Климова А, Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народно-сценический танец. - М., «Искусство», 1976 г.
4. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. – М., 1972.
5. Попова Е.Я. Основы обучения дыханию в хореографии. – М., «Искусство», 1968.
6. Карташова Н.Н. «Воспитание танцем». – М., «Искусство». 1972 .
7. Асафьев Б. О балете. – Л, 1974.
8. Бриль И. Практический курс джазовой импровизации. – М., 1982.
9. Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры.- М., 1993 .
10. Васильева Т.К. Секрет танца. – С-П., 1997.
11. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М., 1987.
12. Уральская В.И. Выразительные средства современного хореографического искусства. В кн.: Вопросы воспитания балетмейстеров в театральном ВУЗе. – М., 1980.
13. Ягодинская В. Ритм, ритм, ритм! – М., 1985.
14. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.
15. Р. Захаров.Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. М.“Искусство”, 1989 г.
16. Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.

