

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. НОВОШАХТИНСКА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от «06» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ЦРТДиЮ»
_____ Г.А. Ахмедиева
Приказ № 139 от 06.06.2023 г.

«ЭТЮД»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО ХОРЕОГРАФИИ
(направленность - художественная)

возрастная категория обучающихся: 5 - 15 лет
продолжительность образовательного процесса: 10 лет
Уровень программы: профессионально-ориентированный, разноуровневый
Вид программы: модифицированная

РЕКОМЕНДОВАНО:
на заседании методического совета
протокол № 5
от «10» мая 2023 г.

Автор-разработчик:
Кузьменко Мария Геннадьевна-
педагог дополнительного
образования

г. Новошахтинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Введение	2
1.2. Пояснительная записка	4

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание образовательной программы «Этюд»	9
2.2. Учебный план и содержание программы первый уровень.....	11
2.3. Учебный план и содержание программы второй уровень.....	13
2.4. Учебный план и содержание программы третий уровень.....	16
2.5. Учебный план и содержание программы четвёртый уровень	19

РАЗДЕЛ III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Методы отслеживания результатов.....	23
3.2. Компетенции обучающихся по уровням.....	24

РАЗДЕЛ IV. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Условия реализации программы.....	27
4.2. Материально-техническое оснащение.....	29
4.3. Охрана жизни и здоровья детей.....	30
4.4. Методы организации учебно-познавательной деятельности	31
4.5. Список рекомендуемой литературы для педагога.....	32
4.6. Список рекомендуемой литературы для обучающихся.....	33

РАЗДЕЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. ВВЕДЕНИЕ

Еще в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

В эстетическом воспитании обучающихся важную роль отводится искусству, в частности хореографическому. Приобщение к искусству хореографии включает знакомство воспитанников с классическим балетом, современной музыкой, самобытностью национальных танцев, музыкально-ритмическим складом мелодий.

Сущность творчества - в предугадывании результата правильно поставленного опыта, в создании усилием мысли рабочей гипотезы, близкой к действительности. Строя гипотезу, создавая художественный образ, человек попадает или в тон и такт природе, или берёт фальшивую ноту... Попавшие в тон - преуспевают, взявшие фальшивую ноту - проваливаются. Вот сущность творчества.

Основой хореографической подготовки воспитанников является изучение танцевальных упражнений классической системы танца. Для развития у детей музыкальности и ритмичности, на занятиях вводятся ритмические упражнения и игры. Ритмика имеет большое значение для эстетического и физического воспитания детей. В процессе занятий по ритмике, обучающиеся приобретают хорошую осанку, пластичность движений, легко и красиво двигаются под музыку. Ритмические упражнения способствуют активному восприятию музыки, развивают координацию движений, внимание, память.

Диапазон творческих задач в хореографии необычайно широк по сложности - от придумывания нового движения до постановки целой танцевальной композиции, но суть их одна: при их решении происходит акт творчества, находится новый путь или создаётся что-то новое. Вот здесь-то и требуются особые

качества ума, такие, как наблюдательность, умение сопоставлять и анализировать, комбинировать, находить связи и закономерности - всё то, что в совокупности и составляет творческие способности.

Танец - это совокупность выразительных и организованных движений, подчиненных общему ритму, воплощенному в завершённую художественную форму. Каждое хореографическое произведение требует от обучающего эмоциональности, творческой активности, мобилизации всех его физических и духовных сил. Педагог - хореограф должен научить своих воспитанников основам танцевального искусства, дать им необходимые знания, навыки, танцевальную технику, принимая во внимание возрастные особенности учащихся. Педагог постоянно должен помнить, что выполнение задач поставленных перед хореографией непосредственно зависит от содержания и методики учебного процесса.

Музыкальные игры и пляски помогают развить эмоциональность и образность восприятия музыки, чувства ритма, мелодический и гармонический слух, ощущение музыкальной формы, музыкальную память. Движения, органически связанные с музыкой, ее характером, способствует целостному ее восприятию.

1.2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная общеразвивающая дополнительная программа «Этюд» по эстрадной хореографии направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Моя цель - научить ребенка воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок – это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Это эмоциональное, интеллектуальное, физическое, коммуникативное, морально – нравственное, эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности.

В соответствии с «Программой развития системы образования в РФ» и «Проектом национальной доктрины образования Российской Федерации» в целях дальнейшего развития воспитательно-образовательного процесса была разработана общеобразовательная общеразвивающая дополнительная программа художественной направленности «Этюд», на основе законодательных и нормативно-правовых документов по вопросам образования и охраны прав обучающихся, а так же Кодекса профессиональной этики педагогического сообщества и Устава МБУ ДО «ЦРТДиЮ», целями которого являются:

- реализации социального заказа на дополнительное образование детей;
- реализации вариативных разноуровневых дополнительных образовательных программ;
- обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения, творческого труда детей в возрасте преимущественно от 6 до 18 лет;
- гармоничного развития личности, способности адаптироваться к изменяющимся условиям социума;
- формирования общей культуры обучающихся;
- организации содержательного досуга;
- приобщения подрастающего поколения к духовно-ценностным приоритетам, заложенным в традиционной казачьей культуре;
- развития системы социальной защиты детей и педагогических работников;

- обеспечения гарантированной общедоступной системы дополнительного образования детей для обучающихся различного уровня социализации;
- развития творческого, интеллектуального, физического, духовно-нравственного потенциала детей;
- воспитания патриотизма, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека;
- реализации личностных качеств детей в их интересах и в интересах общества в соответствии с Конституцией Российской Федерации, региональными традициями города Новошахтинска Ростовской области.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности школьника.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Программа «Этюд» рассчитана на 10 лет обучения и рекомендуется для занятий детей с 5 до 15 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Данная программа рассчитана на детей, которые имеют хореографические данные и проявляют интерес к искусству хореографии, и включают себя изучение таких дисциплин как: ритмика, классический танец, эстрадный (современный) танец, физические упражнения.

Срок реализации программы - 10 лет.

1 уровень – подготовительный 1-2 год обучения 5-7 лет

2 уровень – освоения 3-5 год обучения

3 уровень – совершенствования 6-8 год обучения

4 уровень – профессионально-ориентированный 9-10 год обучения

Схема построения занятия одинакова на всех годах обучения: подготовительная, основная и заключительная части. Основная часть занятий 1-4 год обучения содержит в себе учебно-тренировочные задания, 5-10 год обучения направлен на постановку сложных постановок и танцев.

Для достижения наибольшей эффективности необходима продуманность каждого занятия, его отдельных частей, использование широкого арсенала методических приёмов обучения, индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Следует помнить о физической, психологической, эмоциональной нагрузках, стараться не перегружать обучающихся большим количеством нового материала, избегать однообразных занятий. Занятие хореографии должно приносить обучающимся радость, удовлетворение от преодоления трудностей, раскрывать их творческий потенциал. Надо чаще привлекать обучающихся к показу движений, глубокому анализу музыки, оценки деятельности друг друга.

Прием детей в группы проходит без специального отбора. Единственное условие – медицинская справка об общем состоянии ребенка и разрешение на усиленную физическую нагрузку. Занятия проходят в специально адаптированном помещении.

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Описание разделов программы «Этюды»

1.Ритмика.

Каждое направление ритмики имеет свою специфику и в то же время их объединяет единая цель- активизация музыкального восприятия через движения. Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальное впечатление, - вот основной девиз любого ритмического занятия.

К занятиям ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста. Дети подвижны, они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движение, она побуждает у них светлые и радостные чувства. Ребенок получает огромное удовольствие от свободных и легких движений, от сочетания музыки с пластикой тела, у него повышается жизненный тонус.

2. Классический танец.

Основой хореографической подготовки обучающихся является изучение танцевальных упражнений классической системы танца. Эти упражнения последовательны, имеют определенную форму, тренируют мышцы детей, придавая им легкость и непринужденность движений.

В программу курса классики входят: экзерсис у станка, упражнения на середине зала (*adagio*), прыжки (*allegro*), равновесие (*aplomb*).

3. Эстрадный танец (современный).

Эстрадный танец состоит из нескольких направлений: «эстрадный танец», «джаз», «джаз-модерн». Современный эстрадный танец – это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили. В нем могут присутствовать элементы классического танца, модерн-балета, джаз-танца, хип-хопа, фанка.

В современном эстрадном танце, большую роль, нежели в любом другом танцевальном направлении, играет индивидуальность исполнителя. Это неудивительно, ведь эстрадный танец это не просто последовательность заученных движений, это небольшая танцевальная постановка. И исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским талантом.

4. Композиция танца (постановочная деятельность).

Постановка танца неотъемлемая часть учебного процесса. В процессе постановки учащиеся становятся главными помощниками преподавателя. Именно они принимают участие в выборе костюмов, сценического образа.

Постановочная деятельность идет как индивидуальная, так и групповая. Используется метод совместного творчества обучающихся и педагога.

5. История хореографии.

Обучающиеся изучают историю хореографии как самостоятельно, так и в процессе учебного года. В самостоятельный способ входит: изучение книг по хореографии, чтение биографии известных танцоров, балерин, балетмейстеров; просмотр документальных фильмов. В период учебного процесса ознакомление происходит через лекции, учебные пособия, коллективный просмотр фильмов и записей.

6. Актерское мастерство.

Актерское мастерство начинают преподавать на 3 году обучения. Преподавание актерского мастерства начинается после того как заложен фундамент хореографической подготовки. Воспитанники изучают определенные упражнения для развития мимики, правильного эмоционального настроения. Под музыку надо определенное настроение, взгляд, эмоциональный посыл зрителю.

7. Воспитательная работа.

В течение учебного процесса проводятся родительские собрания, классные часы, инструктажи по ТБ.

8. Концерт-отчет.

В конце каждого учебного года проводятся концерт-отчет на отделении хореографии. На концерте обучающиеся показывают свои знания, свою работу, свои умения, которым они научились за год. Эта одна из форм отчета перед администрацией МБОУ ДОД «ЦРТДиЮ» о проделанной работе.

2.2 Учебный план (1-2 год обучения)

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

№	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля, аттестации
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Знакомство с планом работы на учебный год	1	1	-	
2	Изучение позиций рук, ног, тела и головы	15	3	12	
3	Хореография (у станка)	16	2	14	
4	Хореографические упражнения без станка	16	3	13	

5	Упражнение на физическую подготовку	14	2	12	
6	Растяжка и гибкость	15	3	12	
7	Прыжки и равновесия	15	3	12	
8	Классика	15	5	10	
9	Современный и джазовый партер	16	3	13	
10	Современные танцевальные движения и постановка танцев	19	3	16	Выступление
11	Зачетные занятия. Отчетный концерт.	2	-	2	Зачет
	Итого:	144	28	116	

СОДЕРЖАНИЕ:

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Знакомство с планом работы на учебный год. Ознакомить с программой на год. Разобрать правила поведения на занятиях. (1 час)

Тема 2. Изучение позиций рук, ног, тела и головы. (15 часов)

Научить правильному выполнению позиций ног (выворотность ног), правильному положению рук в соответствии с выбором определенной позиции; правильной осанки, при выполнении упражнения и движения; правильному повороту, наклону головы, при определенной позиции.

Тема 3. Хореография (у станка). (16 часов)

Выполнение хореографических упражнений у станка:

- знакомство с позициями ног и рук; позиции ног: первая, вторая, третья, четверная, пятая; позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.
- полуприседание (деми-плие) в первой, второй, и третьей позициях.
- вытягивание ноги на носок (батман тандю).
- круговое движение ногой по полу по точкам (рон де жамб партер).
- выбрасывание ноги (батман жете) с первой позиции в сторону-вперед-в сторону-назад.
- проходящие движение (пассе).

Тема 4. Хореографические упражнения без станка. (16 часов)

- марш.
- построение в шеренгу, колонну, круг.

- повороты на месте вправо, влево, кругом.
- танцевальный шаг (шаг с сноска).
- хлопки в различных ритмических рисунках.

Тема 5. Упражнение на физическую подготовку.

Физические упражнения на укрепления мышц живота, спины, ног, рук, шеи.

- упражнение поднятие корпуса вперед, вправо, влево.
- упражнение на поднятие корпуса назад, вправо, влево.
- упражнение на поднятие корпуса вперед с разрывом ног в поперечный шпагат.
- выкруты.
- упражнение на выносливость.

Тема 6. Растяжка и гибкость.

Выполнения набора упражнений для растяжки мышц правой и левой ноги, растяжка на шпагаты. Растяжка голеностопа и голеностопного сустава. Развитие гибкости суставов и спины.

- упражнение на гибкость: лодочка, скорпион, затылка, мосты по стенке и на мате.
- упражнение на растяжку мышц спины и на восстановления позвоночника.

Тема 7. Прыжки и равновесия.

Развитие прыгучести у воспитанников, умение совершать простейшие прыжки на месте, с разбега, с поворотом туловища. Умение держать равновесия в хореографических позициях, во время поворота, после прыжков, во время совершения равновесия с поднятием одной из ног.

Тема 8. Классика.

Выполнение набора классических упражнений и движений.

- подготовительное движение (препарасьон).
- полуприседание (деми плие).
- глубокое приседание (гран плие).
- вытягивание ноги на носок (батман тандю).
- круговое движение ногой по полу (рон де жамб пар терр).
- маленькие броски (пти батман жете).

- положение ноги на щиколотке (сюр ле ку-де-пье).
- поднимание вытянутой ноги (батман релеве лан).
- прыжки.

Тема 9. современный и джазовый партер.

В данном направлении присуще движение на полу, расслабление и напряжение корпуса . Современный танец, использует пространство не только по вертикали, но и по горизонтали, то есть движение на полу:

- stretch «растяжка» , изоляция «во время движения одного центра, другие центры не двигаются», упражнения свингового характера;
- кросс, цель – развить танцевальность, координацию, исполняется по диагонали или в кругу.
- пелвис (бедро) слитное движение пелвисом вперед-назад, из стороны в сторону, полукруги справа налево через переднюю дугу.
- правильное дыхание во время исполнения упражнений;

Тема 10. Современные танцевальные движения и постановка танцев.

Освоения различных танцевальных стилей. Выполнение движений под определенную музыку, запоминание последовательности движений в танце.

Тема1. Ритмика: изучаются ритмические упражнения и игры, упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков на середине зала; упражнения на ритм; перестроение, прыжки, танцевальные элементы; упражнения партерной гимнастики.

2. Классический танец: основными задачами обучения являются постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического тренажа у станка и на середине зала, развитие элементарных навыков координации движений. Разучиваются комбинации упражнений. Достигнув устойчивости на целой стопе, отдельные упражнения переводят на полупальцы, добиваясь устойчивости и правильности выполнения.

3. Композиция танца (постановочная деятельность): разучиваются комбинации несложных танцевальных движений; предполагается составление несложных танцевальных этюдов.

4. Индивидуальная работа с одарёнными детьми: разучиваются технически сложные танцевальные элементы и движения, направленные на развитие пластики движений.

5. В течение всего учебного года проводятся контрольные уроки, позволяющие выявить уровень знаний обучающихся. Ведётся воспитательная работа с учащимися (классные часы, инструктажи, родительские собрания).

Тема 11. В конце учебного года проводится концерт-отчёт хореографического отделения в качестве:

- переводного экзамена на следующий год обучения;
- отчёта перед администрацией МБУ ДО «ЦРТДиЮ» о полученных обучающимися компетенциях;
- концерт для родителей.

2.3. Учебный план (3-5 года обучения) уровень - освоения

№	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля, аттестации
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Знакомство с планом работы на учебный год	2	2	-	
2	Изучение позиций рук, ног, тела и головы	15	2	13	
3	Хореография (у станка)	23	2	21	
4	Хореографические упражнения без станка	23	3	20	Зачет
5	ОФП	20	3	17	
6	Растяжка и гибкость	20	3	17	
7	Прыжки, равновесия, повороты.	20	2	18	
8	Классика	20	2	18	
9	Современный и джазовый партер	20	2	18	
10	Современные танцевальные движения и постановка танцев. Отработка танцев.	28	4	24	
11	Зачетные занятия. Подготовка к отчетным концертам, к конкурсам и фестивалям. Отчетный концерт.	25	2	23	Выступление
	Итого:	216	27	189	

Содержание программы:

Тема 1-2. Основными задачами второго года обучения по изучению позиций ног, рук, тела и головы является комбинирование различных позиций. Изучение позиций заключается в том, что происходит наиболее сложные сочетания постановки рук, ног, поворота головы.

Тема 3. Хореография (у станка).

Выполнение хореографических упражнений у станка:

- полуприседание (деми-плие) в первой, второй, и пятой позициях.
- вытягивание ноги на носок (батман тандю) и опускание на пятку.
- круговое движение ногой по полу по точкам (рон де жамб партер).

- выбрасывание ноги (батман жете) с первой, третьей позиции в сторону-вперед-в сторону-назад.

- проходящие движение (пассе).
- упражнение для стопы (роллеве)
- работа на пальцах (релеве)

Тема 4. Хореографические упражнения без станка.

- полуприседание в первой, второй позициях.
- построение в шеренгу, колонну, круг и расхождение на свои места.
- повороты на месте вправо, влево, кругом (360°)
- танцевальный шаг вперед, назад.
- хлопки в различных ритмических рисунках.
- арабески в разных направлениях.

Тема 5. Упражнение на физическую подготовку.

Физические упражнения на укрепления мышц живота, спины, ног, рук, шеи.

- упражнение поднятие корпуса вперед, вправо, влево.
- упражнение на поднятие корпуса назад, вправо, влево.
- упражнение на поднятие корпуса вперед с разрывом ног в поперечный шпагат.
- упражнение на выносливость.
- упражнение на удержание корпуса, ног, спины.
- выкруты в положении стоя и сидя.

Тема 6. Растяжка и гибкость.

Выполнения набора упражнений для растяжки мышц правой и левой ноги, растяжка на шпагаты (на полу, с возвышенности). Растяжка у станка. Развитие гибкости суставов и спины.

- упражнение на гибкость: лодочка, скорпион, затылка, мосты по стенке и на мате, акробатика, наклоны.
- упражнение на растяжку мышц спины и на восстановления позвоночника (рыбка, наклоны вперед).

Тема 7. Прыжки и равновесия.

Развитие прыгучести у воспитанников, умение совершать простейшие прыжки на месте, с разбега, с поворотом туловища. Умение держать равновесия в хореографических позициях, во время поворота, после прыжков, во время совершения равновесия с поднятием одной из ног. Изучение более сложных прыжков, различные комбинации равновесий.

Тема 8. Классика.

Выполнение набора классических упражнений и движений.

- подготовительное движение (препарасьон).
- полуприседание (деми плие).
- глубокое приседание (гран плие).
- вытягивание ноги на носок (батман тандю).
- круговое движение ногой по полу (рон де жамб пар терр).
- маленькие броски (пти батман жете).
- положение ноги на щиколотке (сюр ле ку-де-пье).
- поднимание вытянутой ноги (батман релеве лан)
- большой бросок ноги на 90 (гран батман жете).
- прыжки.

Тема 9. К изученному добавляется плечевой пояс (полукруги и круги ; шейк плеч), грудная клетка (смещение в правую и левую сторону руки во 2 позиции; подъем грудной клетки вверх и опускание вниз; горизонтальный «крест»)

Тема 10. Современные танцевальные движения и постановка танцев.

Освоения различных танцевальных стилей. Выполнение движений под определенную музыку, запоминание последовательности движений в танце. Изучение простейших поддержек. Изучение элементов из современной хореографии и их связки.

Тема 11. В конце учебного года проводится концерт-отчёт хореографического отделения в качестве:

- переводного экзамена на следующий год обучения;
- концерта для родителей

2.4 Учебный план (6-8 год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля, аттестации
1	Изучение позиций рук, ног, тела и головы	10	3	7	
2	Хореография (у станка)	22	2	20	
3	Хореографические упражнения без станка	22	2	20	Зачет
4	ОФП	20	2	18	
5	Растяжка и гибкость	20	3	17	
6	Прыжки и равновесия, повороты.	20	2	18	
7	Классика	20	3	17	
8	Современный и джазовый партер	21	2	19	Зачет
9	Современные танцевальные движения и постановка танцев. Отработка танцев.	33	3	30	
10	Зачетные занятия. Подготовка к отчетным концертам, конкурсам, фестивалям. Отчетный концерт.	28	2	26	Выступление
	Итого:	216	24	192	

Содержание программы:

Тема 1. Основными задачами третьего года обучения по изучению позиций ног, рук, тела и головы является сложные комбинации различных позиций. Изучение позиций заключается в том, что происходит наиболее сложные сочетания постановки рук, ног, поворота головы.

Тема 2. Хореография (у станка).

Выполнение хореографических упражнений у станка:

- полуприседание (деми-плие) в первой, второй, и пятой позициях.

- вытягивание ноги на носок (батман тандю) и опускание на пятку.
- круговое движение ногой по полу по точкам (рон де жамб партер).
- выбрасывание ноги (батман жете) с первой, третьей позиции в сторону-вперед-в сторону-назад.
- проходящие движение (пассе).
- упражнение для стопы (релеве)
- работа на пальцах (релеве)

Тема 3. Хореографические упражнения без станка.

- полуприседание в первой, второй позициях.
- построение в шеренгу, колонну, круг и расхождение на свои места.
- повороты на месте вправо, влево, кругом(360)
- танцевальный шаг вперед, назад.
- хлопки в различных ритмических рисунках.

Тема 4. Упражнение на физическую подготовку.

Физические упражнения на укрепления мышц живота, спины, ног, рук, шеи.

- упражнение поднятие корпуса вперед, вправо, влево.
- упражнение на поднятие корпуса назад, вправо, влево.
- упражнение на поднятие корпуса вперед с разрывом ног в поперечный шпагат.
- упражнение на выносливость.
- удержание корпуса, ног, спины.
- выкруты стоя с разворотом корпуса-
- кардио нагрузки

Тема 5. Растяжка и гибкость.

Выполнения набора упражнений для растяжки мышц правой и левой ноги, растяжка на шпагаты(на полу, с возвышенности). Растяжка у станка. Развитие гибкости суставов и спины. Растяжка в парах, со специальными резинками.

- упражнение на гибкость: лодочка, скорпион, затылка, мосты по стенке и на мате, акробатика, наклоны.

- упражнение на растяжку мышц спины и на восстановления позвоночника (рыбка, наклоны вперед, луковица).
- упражнения с резиной.

Тема 6. Прыжки и равновесия.

Развитие прыгучести у воспитанников, умение совершать простейшие прыжки на месте, с разбега, с поворотом туловища. Умение держать равновесия в хореографических позициях, во время поворота, после прыжков, во время совершения равновесия с поднятием одной из ног. Изучение более сложных прыжков, различные комбинации равновесий, изучение самой формы прыжков («баллон»)

Тема 7. Классика.

Выполнение набора классических упражнений и движений.

- подготовительное движение (препарасьон).
- полуприседание (деми плие).
- глубокое приседание (гран плие).
- вытягивание ноги на носок (батман тандю).
- круговое движение ногой по полу (рон де жамб пар терр).
- маленькие броски (пти батман жете).
- положение ноги на щиколотке (сюр ле ку-де-пье).
- поднимание вытянутой ноги (батман релеве лан)
- большой бросок ноги на 90 (гран батман жете)
- подъем на полупальцы с вытянутым носком (releve)
- прыжки echarpe (с раскрытием ног во 2 позицию и собирание в пятую).
- «поднимать» медленно, плавно ноги вперед, в сторону или назад.
- разновидность «attitude» (назад и вперед)

Тема 8. Современный и джазовый партер.

Закрепляются знания и навыки, полученные за первые 5 лет, совершенствуются и усложняется форма движения, продолжается работа над координацией движения,

точности изоляционных движений, точная ориентация в пространстве. На этом этапе смешиваются направления и добавляются трюковые элементы.

Тема 9. Современные танцевальные движения и постановка танцев.

Освоения различных танцевальных стилей. Выполнение движений под определенную музыку, запоминание последовательности движений в танце. Изучение поддержек, акробатических элементов, самовыражение в танце, через танцевальные движения. Изучение элементов из современной хореографии и их связки.

Тема 10. Усиленные репетиции танцевальных композиций перед конкурсами различных уровней. В конце учебного года проводится концерт-отчёт хореографического отделения в качестве:

- переводного экзамена на следующий год обучения;
- концерта для родителей.

2.5 Учебный план (9-10 год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля, аттестации
1	Хореография (у станка)	50	15	35	
2	Хореографические упражнения без станка	40	10	30	
3	ОФП	20	2	18	Зачет
4	Растяжка и гибкость	25	5	20	
5	Прыжки и равновесия, повороты.	26	6	20	
6	Классика	15	5	10	
7	Современный и джазовый партер	15	5	10	
8	Современные танцевальные движения и постановка танцев	23	3	20	Зачет
9	Зачетные занятия. Подготовка к отчетным концертам, конкурсам,	2	-	2	Выступление

	фестивалям. концерт.	Отчетный				
	Итого:		216	51	165	

Содержание программы:

Тема 1. Хореография (у станка).

Выполнение хореографических упражнений у станка:

- полуприседание (деми-плие) в первой, второй, и пятой позициях.
- вытягивание ноги на носок (батман тандю) и опускание на пятку.
- круговое движение ногой по полу по точкам (рон де жамб партер).
- выбрасывание ноги (батман жете) с первой, третьей позиции в сторону-вперед-в сторону-назад.
- проходящие движение (пассе).
- упражнение для стопы (релеве)
- работа на пальцах (релеве)
- положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье)
- девелопе (сгибание и разгибание ноги на 90° и выше)

Тема 3. Хореографические упражнения без станка.

- полуприседание в первой, второй позициях.
- построение в шеренгу, колонну, круг и расхождение на свои места.
- повороты на месте вправо, влево, кругом(360)
- танцевальный шаг вперед, назад.
- хлопки в различных ритмических рисунках.
- **Petit battement** (пти батман) – маленькие, мелкие батманы.

Тема 4. Упражнение на физическую подготовку.

Физические упражнения на укрепления мышц живота, спины, ног, рук, шеи.

- упражнение поднятие корпуса вперед, вправо, влево.
- упражнение на задержку корпуса назад, вправо, влево.
- упражнение на поднятие корпуса вперед с разрывом ног в поперечный шпагат.

- упражнение на выносливость.
- упражнения на развитие плечевого пояса, тазобедренного сустава и шейного отдела.
- прокачка всех групп мышц.
- выкруты в положение стоя и сидя.

Тема 5. Растяжка и гибкость.

Выполнения набора упражнений для растяжки мышц правой и левой ноги, растяжка на шпагаты(на полу, с возвышенности). Растяжка у станка. Развитие гибкости суставов и спины.

- упражнение на гибкость: лодочка, скорпион, затылка, мосты по стенке и на мате, акробатика, наклоны.
- упражнение на растяжку мышц спины и на восстановления позвоночника (рыбка, наклоны вперед).

Тема 6. Прыжки и равновесия.

Развитие прыгучести у воспитанников, умение совершать простейшие прыжки на месте, с разбега, с поворотом туловища. Умение держать равновесия в хореографических позициях, во время поворота, после прыжков, во время совершения равновесия с поднятием одной из ног. Изучение более сложных прыжков, различные комбинации равновесий, зеркальное выполнение прыжков и равновесий.

Равновесия:

1. Равновесие шпагатом.
2. Равновесие шпагатом с захватом (затылка) за колено, за голень одной или двумя руками.
3. Равновесие кольцом.
4. Фронтальное.
5. Равновесие шпагатом с наклоном вперед.
6. Заднее равновесие (планше).

Тема 7. Классика.

Выполнение набора классических упражнений и движений.

- подготовительное движение (препарасьон).
- полуприседание (деми плие).
- глубокое приседание (гран плие).
- вытягивание ноги на носок (батман тандю).
- круговое движение ногой по полу (рон де жамб пар терр).
- маленькие броски (пти батман жете).
- положение ноги на щиколотке (сюр ле ку-де-пье).
- поднимание вытянутой ноги (батман релеве лан)
- большой бросок ноги на 90 (гран батман жете).
- подъем на полупальцы с вытянутым носко (releve)
- прыжки echarpe (с раскрыванием ног во 2 позицию и собирание в пятую).
- «поднимать» медленно, плавно ноги вперед, в сторону или назад.
- разновидность «attitude» (назад и вперед).
- прыжки.

Тема 8. Современные танцевальные движения и постановка танцев.

Освоения различных танцевальных стилей. Выполнение движений под определенную музыку, запоминание последовательности движений в танце. Изучение сложных поддержек, сложных танцевальных движений, соединение разных стилей в танце, актерское исполнение.

9. Ведется тщательная подготовка танцевальных композиций к конкурсам и фестивалям на различных уровнях. В конце учебного года проводится концерт-отчёт хореографического отделения в качестве:

- переводного экзамена на следующий год обучения;
- концерта для родителей.

РАЗДЕЛ III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Методы отслеживания результатов

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность.

Механизмом оценки роста и восхождения является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив: а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

А поскольку танец - творчество коллективное и, если коллектив с удовольствием работает и отдыхает, то его деловое и неформальное общение «здоровое». Если зритель стремится посмотреть выступления танцевальной группы «Каприз» в коллектив стремятся новые люди, чтобы стать его учениками, значит, творческий организм живет и развивается успешно.

Одной из «экспертных оценок» являются выступления на концертах, участие в районных и областных конкурсах. Индивидуальная карта и схема оценки воспитанности обучающихся помогают выявить уровень развития творческих способностей и личностный рост.

3.2. Компетенции обучающихся по уровням

1 уровень – подготовительный (1 год)

Образовательный критерий	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Уровень развития музыкальности, ритмичности, пластичности, координированности и движений, выразительного выполнения упражнений и движений классического, народного, эстрадного танцев	Навыки музыкально - ритмической деятельности выработаны слабо, не умение ориентироваться в пространстве. Движения слабые, сдержанные, неуверенные.	Движения выполняются чётко и правильно в зависимости от характера и темпа музыки. Отсутствует чёткость и лёгкость при выполнении.	Выработаны музыкальный слух, память, ориентация в пространстве класса, выработана правильная постановка корпуса, пластичность, выразительность выполняемых движений.
Уровень знания основных хореографических терминов; умение применять их в практической деятельности	Слабое знание основных терминов, не умение применять их на практике.	Знания терминологии закреплены в недостаточной степени, неточность в применении на практике.	Отличное знание терминологии.
Уровень развития артистичности, творческой активности, художественно – творческого потенциала, организованности, самостоятельности.	Не самостоятелен, не активен, не артистичен.	Самостоятельность, творческая активность, артистичность развиты в недостаточно высокой степени.	Умение заниматься самостоятельно, приносить свои идеи в творческий процесс. Активность.

2 уровень – освоения (2 года)

Образовательный критерий	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Уровень развития музыкальности, ритмичности, пластичности, координированности движений, выразительного выполнения упражнений и движений классического, народного, эстрадного танцев	Не выработана устойчивость, сила ног, высокий прыжок, танцевальный шаг. Упражнения выполняются неуверенно. Отсутствует техничность при выполнении.	Движения выполняются чётко и правильно в зависимости от характера и темпа музыки, но отсутствует необходимая гибкость, пластичность, но присутствуют мелкие технические недочёты.	Достаточно высоко развита чёткость движений, координация движений с музыкой. Выработана сила ног, высокий прыжок, танцевальный шаг.
Уровень знания основных хореографических терминов; умение применять их в практической деятельности	Слабое владение терминами и вопросами теории; не умение применять их на практике.	Достаточно закреплены знания по терминологии, не точность в применении их на практике.	Знание терминологии и умение применять на практике.
Уровень развития артистичности, творческой активности, художественно – творческого потенциала, организованности, самостоятельности.	Не самостоятелен, не активен, не артистичен. Безинициативен, не уверен в себе.	Самостоятельность, организованность, творческая активность, артистичность развиты в недостаточной степени.	Умение заниматься самостоятельно, приносить свои идеи в творческий процесс. Склонность к импровизации.

3 уровень – совершенствования (2 года)

Образовательный критерий	Низкий уровень 0-1	Средний уровень 2-3	Высокий уровень 4-5
Уровень развития музыкальности, ритмичности, пластичности, координированности движений, выразительного выполнения упражнений и движений классического, народного, эстрадного танцев	Нет необходимой гибкости, растяжки, нет отточенного выполнения движений на полупальцах. Отставание от характера и темпа музыки.	Движения, упражнения выполняются правильно, но присутствуют технические недочёты.	Выполнение технически сложных комбинаций, выполнение их на полупальцах. Развита сила ног, выворотность, лёгкость в исполнении движений, выразительность.
Уровень знания основных хореографических терминов; умение применять их в практической деятельности	Слабое знание вопросов теории, терминологии; не умение применять их на практике.	Владеет теоретическими знаниями в достаточной степени.	Отличное владение терминологией и вопросами теории.
Уровень развития артистичности, творческой активности, художественно – творческого потенциала, организованности, самостоятельности.	Скованность, замкнутость, неуверенность при исполнении движений. К сдаче выпускного экзамена не готов.	Самостоятельность, артистичность, творческая активность развиты недостаточно высоко. К сдаче выпускного экзамена готов.	Высоко развита организованность, самостоятельность, исполнительская деятельность. Готов к сдаче выпускного экзамена.

РАЗДЕЛ IV. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Условия реализации программы

Цель программы – создание условий для развития техники танцевального мастерства, артистических и творческих способностей у детей в процессе обучения танцу, правильному исполнению танцевальных движений, раскрытию творческого потенциала.

Задачи:

Образовательные

- формирование у детей музыкально-ритмические навыки;
- формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, современной и народной хореографии;
- совершенствование движений, их ритмичность и координированность, пластичность и гибкость, выразительность, свободу, лёгкость, изящество;
- совершенствование техники танцевального мастерства, выразительного исполнения танцевальных движений, комбинаций, этюдов;
- обучение детей приёмам актёрского мастерства.

Воспитательные

- воспитание танцевально-исполнительскую культуру на основе восприятия музыки, воспитать у обучающихся эмоционально-осознательское отношение к хореографическому искусству в целом;
- воспитание в соответствии с высокими морально-нравственными ценностными ориентациями; воспитать творческую, культурную, грамотную личность ребёнка;
- формирование базы для творческого мышления детей;
- прививание детям чувство устойчивого интереса к искусству хореографии, формируя у них художественный вкус, способность понимать, видеть, любить красоту и гармонию.

Развивающие

- развитие художественно-творческие способности обучающихся, инициативность, самостоятельность, творческую активность и фантазию;

- способствовать эстетическому и нравственному развитию, развитию артистических способностей обучающихся;
- обеспечить каждому ребёнку требуемого условия образования, формируя у каждого умение и потребности самостоятельно пополнять свои знания, умения и навыки.

Развитие творческих способностей детей на основе личностно-ориентированного подхода.

Развитие воображение и фантазию детей в танце.

Ознакомление детей с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.

Ознакомление дошкольников с простейшими правилами поведения на сцене.

Воспитать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.

Программа рассчитана на детей, возрастная категория которых от 5 до 7 лет.

Общее количество часов – 144 часов.

Периодичность проведения занятий для групп первого и второго года обучения 2 раза в неделю по 2 часа.

Периодичность проведения занятий для групп третьего и последующих лет обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

Количество детей в группе – 15 человек.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

4.2. Материально-техническое оснащение

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации учебной программы необходимо:

1. Просторная и светлая классная комната с паркетным покрытием.
2. Станки для хореографии.
3. Музыкальное сопровождение.

4. Зеркала на стенах.
5. Музыкальный центр на 3 диска.
6. Телевизор с DVD.
7. Мягкие коврики, для выполнения упражнений на полу.
8. Сценические костюмы и сопутствующие их предметы.
9. Спортивные маты.
10. Шведская стенка.

4.3. Охрана жизни и здоровья детей

Общие правила поведения на занятии

1. Заходить в кабинет можно только с разрешения педагога.
2. Допускаются к занятиям те обучающиеся, форма которых соответствует требованиям педагога к занятиям, а именно: тренировочные одежда и обувь.
3. Заниматься на гимнастическом мате, акробатическими упражнениями можно только с разрешения педагога и только в его присутствии.
4. Во избежание столкновений, падений, бегать по залу запрещено.
5. Покидать кабинет можно только с разрешения педагога.
6. Запрещается без разрешения педагога заниматься на станке, залазить на станок, висеть на нем, качаться.
7. Если обучающийся почувствовал недомогание, он должен немедленно сообщить об этом педагогу.

Правила по ТБ:

1. Кабинет должен быть хорошо освещённым, проветриваемым между занятиями.
2. После каждого занятия необходима влажная уборка.
3. Запрещается работать у станка, если он поврежден или плохо прикреплен к стене.
4. Во избежание несчастных случаев заниматься акробатическими упражнениями можно только при поддержке педагога.
5. Запрещается трогать осветительные приборы, аудиоаппаратуру, сети переменного тока.

6. К занятиям по хореографии допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и имеющие справку о состоянии здоровья.

4.4. Методы организации учебно-познавательной деятельности

Формы организации деятельности обучающихся.

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива.

Формы проведения занятий.

- учебное занятие;
- открытое занятие;
- беседа;
- игра;
- экскурсия;
- музыкальное соревнование;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс;
- фестиваль.

Методы:

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе музыкального или художественного произведения.
2. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов.
3. Практический – это упражнения, тренинг, репетиции

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические

нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

4.5. Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Барышникова Т. – Азбука хореографии. – М.:Рольф,1999
2. Базарова Н., Мей В. – Азбука классического танца. – Л.: Искусство,1983
3. Бондаренко Л.А. – Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – К.: Муз. Украина, 1995.
4. Вечеснова В.Т. – Я – балерина. – Л.: Искусство, 1996
5. Иноземцева Т.В. – Народный танец. – М.: Знания, 1971
6. Красовская В. – Ритмика, движение, танец. – Л.: Искусство, 1989
7. Лифиц И.В. – Ритмика – М.: Академия, 1999
8. Уральская В.И. – Природа танца – М.: Советская Россия, 1981
9. Ваганова А.Я.- Основы классического танца.- М.: Искусство, 1995
- 10.Ивлева Л.Д. КуклинаА.В – Анатомно-физиологические основы обучения хореографии
- 11.Павлович С.В- Урок танца.Эмоция.Радость.-2016

4.6. Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Красовская В. – Ритмика, движение, танец. – Л.: Искусство, 1989
2. Пол Боттомер .- Учимся танцевать. Перевод с английского К.Малькова.-М.: Изд.во Эксмо, 2002.-256с.
3. Барышникова Т. – Азбука хореографии. – М.:Рольф,1999

4. Бурмистрова И., Синаева К.- Школа танцев для юных.- М.: Изд.- во Эксмо, 2002.- 240 с.
5. Вечеснова В.Т. – Я – балерина. – Л.: Искусство, 1996.
6. Ваганова А.Я.- Основы классического танца.- М.: Искусство, 1995

Приложение

Детская йога — это комплекс упражнений, которые были разработаны с учетом физического и умственного развития детей. Детская йога отличается от «стандартной» тем, что большинство упражнений не вынуждают малыша застыть в одной позе, что не свойственно детям. Они учитывают их гиперактивность, что позволяет превратить занятие в подобие игры, в которую малышу будет интересно играть. **Детская йога** – уникальные упражнения, регулярное выполнение которых помогает развивать координацию и укреплять органы. Кроме того у детей, практикующих йогу, улучшается общее состояние здоровья, выносливость и гибкость. Также развиваются память, воображение и наблюдательность.

Большинство комплексов представляют собой некую смесь йоги, пилатеса и гимнастики, где статика заменена динамикой, то есть, малыш много движется во время тренировки, что благотворно сказывается на общем развитии, а также помогает выплеснуть излишнюю энергию. Подобные упражнения помогают малышу адаптироваться к школьным будням, так как занятия йогой снимают усталость, восстанавливая работоспособность после занятий.

У малышей очень нежный скелет, слабые связки и мышцы. С ними можно лишь использовать игровую гимнастику для укрепления стоп, спины, развития координации, ритмичности, равновесия, а также дыхательные упражнения для развития диафрагмального (брюшного) дыхания, расслабляющие упражнения.

Первое, о чем стоит сказать, так это об опорно-двигательном аппарате. Йога заставляет ребенка двигаться, соответственно, улучшается гибкость, тонус мышц, а также ускоряется кровообращение. В процессе выполнения упражнений, ребенок

тренирует вестибулярный аппарат, который отвечает за координацию движений. Люди со слабым вестибулярным аппаратом не переносят езду в транспорте, так как подобное вызывает тошноту. Так как все занятие напоминает игру, то у малыша улучшается концентрация внимания. Это происходит по той причине, что ребенок пытается выполнить упражнение лучше, чем это делают другие, возникает спортивный интерес. Занятия подавляют гиперактивность малыша, он становится спокойным, усидчивым и терпеливым. Дыхательные упражнения помогают детям, которые страдают от астмы или какой-либо аллергии.

Также упражнения увеличивают объем легких, что положительно влияет на снабжение организма кислородом. Йога действует на детей по-разному. У полных она вызывает ускорение обмена веществ, в результате чего лишние килограммы улетучиваются. У худых она ускоряет набор мышечной массы, что позволит им в будущем наравне с другими заниматься в спортзале, либо достичь каких-либо успехов в спорте. Самое главное, что йога помогает болезненному или слабому ребенку повысить самооценку. Для детей очень важно иметь сильные стороны, иметь то, чем можно гордиться.

Комплекс упражнений для детей дошкольного возраста:

Упражнение №1. Пандочка малыш проснулся. Он сел (в упрощенную позу лотоса) и потянулся.

Упражнение №2. Малыш-панда собрался прогуляться. Но для этого ему придется размять лапки. Ребенок вытягивает вперед руки и ноги (передние и задние лапки), шевелит пальчиками.

Упражнение №3. Пандочки гуляют по лесу. Сначала надо походить на внешней стороне стопы, затем на внутренней.

Упражнение №4. Панда нашла яблочко и играет с ним. Ребенок представляет, что его голова – это яблоко. Крутим головой из стороны в сторону, поворачиваем.

Упражнение №5. Панда хочет превратиться в дерево. Ребенок становится на одну ногу, при этом вторая нога упирается ступней в колено о первую. Руки подняты вверх «свечкой». Скорее всего, дерево будет сильно качаться от ветра, так как детям сложно удержать равновесие в этой позе.

Упражнение №6. Малыш-панда заметил, как растет травка – она тянется кверху, к солнышку. Ребенок показывает как это происходит: сидя на корточках, постепенно поднимается, вытягивает ручки вверх.

Упражнение №7. Панда становится в позу «треугольник»: расставляя ноги, правую руку ставят к правой ступне, левую – поднимают как можно выше. Это они построили забор на лесной поляне. То же упражнение повторяют и в другую сторону.

Упражнение №8. Панда увидел, как с цветка на цветок порхает красивая бабочка. Дети повторяет ее действия: садятся на пол, соединенные вместе стопы слегка согнутых ног захватывают руками и начинают разводить и соединять колени. Затем пальцами рук нужно ухватиться за большие пальцы ног и резко развести их в стороны – так раскрылся цветочек, приглашая бабочку.

Упражнение №9. Малышу-панде понадобится корзинка, чтобы собрать фрукты. Ребенок ложится на животик, руками захватывая ступни

Упражнение №10. Маленький панда решил покачаться по земле. Он ложится на спину, обхватывая руками колени. В такой позе он раскачивается взад и вперед.

Наряду с йогой известность постепенно набирает и детский пилатес. Комплекс его упражнений хорошо работает с позвоночником и предотвращает появление таких заболеваний спины, как сколиоз и сутулость. Упражнения пилатеса, как и асаны йоги, помогают избежать нарушений осанки у малышей.

Упражнения пилатеса для детей мягко воздействуют на мышечный каркас, укрепляя его, что положительно влияет на формирование и поддержание осанки. Во-вторых, на дыхательную систему, которая, в свою очередь, оказывает влияние на кровеносную и нервную систему. Благоприятно действуют занятия пилатес на становление мышечной системы. Любые движения в этой технике выполняются плавно, медленно, без излишнего напряжения, поэтому нет опасности растяжения связок. Постепенно формируется крепкий «каркас» из гибких и упругих мышц. Пилатес, комплексно воздействуя на все органы молодого организма, отлично подойдет гиперактивным и тревожным, нервным детям. Все упражнения,

выполняемые плавно, спокойно, с ровным дыханием, научат детишек концентрироваться, расслабляться, бороться со своими возрастными стрессами и переживаниями.

Развивая дыхательные мышцы, пилатес учит и здоровому дыханию. А это, в свою очередь, позволит ребенку управлять своими эмоциями, контролировать мыслительные процессы, успокаиваться и восстанавливать душевные силы. Правильное дыхание вкупе с нормализованным кровообращением будут постоянно насыщать организм кислородом.

Сбалансированные упражнения пилатес и контроль над дыханием помогают правильному формированию костей, увеличивают их крепость, предотвращают мускульную слабость. Практика метода пилатес вводит детей в мир здоровья и спорта, побуждая их к занятиям другими спортивными дисциплинами, такими, как танцы, гимнастика, боевые искусства, коллективный спорт. Пилатес способствует развитию способностей к занятиям любыми видами физической активности.

Пилатес упражнения и детская нервная система Упражнения пилатес уменьшают детскую и подростковую нервозность повышают стрессоустойчивость, способствуют самоуважению, улучшается способность к концентрации, развиваются познавательные навыки, улучшается способность к общению. Пилатес показан нервным и гиперактивным детям, так как контроль над дыханием и упражнения на расслабление помогают им достичь гармонии разума и тела. Детям пилатес очень подходит. Все упражнения делаются плавно и неторопливо.

Комплекс упражнений Пилатес:

- «Белочка». Для него следует встать ровно, расставив ноги на ширине плеч. Далее, мягко и плавно наклонять голову к одному плечу на счет 1-4 и на вдохе. Вернуть голову в исходное положение на выдохе на счете 5-8.
- «Велосипед». Для него ребенку нужно лечь на бок, выпрямившись. Опираясь на руку, согнутую в локте, ногой, расположенной сверху, выполняют круговые движения, совершая полный круг на счет 1-8.

- «Змейка». Для него ребенок должен перевернуться на живот, согнув руки около груди. Напрягая мышцы живота, он вытягивает руки вперед на счет 1-4, вдыхая. После чего плавно подтягивают руки к груди, выдыхая на счет 5-8.

- «Черепашка». Для его исполнения ребенок ложится на спину, вытягивая руки и ноги в стороны. На счет 1-2, вдыхая, малыш плавно «скручивается», охватывая руками ножки. На счет 3-4, выдыхая, раскручивается.

- Совушка». Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. На счет «1-2-3-4» нужно медленно встать на носочки, руки через стороны поднять вверх. На счет «5-6-7-8» — выдохнуть и принять исходное положение

_ «Аленушка» Исходное положение стоя на коленях, руки перед собой в замке. На 1-2 сесть на правое бедро руки тянуться влево; на 3-4 вернуться в исходное положение. На 5-6 сесть на левое бедро и руки тянутся вправо; на 7-8 вернуться в исходное положение.

Выполнение комплекса упражнений Пилатес поможет обрести гибкость, разовьет координацию, подвижность и грациозность движений.

Благодаря систематичным занятиям по системе упражнений Пилатеса ребенок:

- повысит работоспособность и сопротивляемость стрессам;
- улучшит осанку и укрепит мышцы всего организма;
- научится контролировать свое психическое состояние;

Заниматься Пилатесом могут дети любого возраста, система практически не имеет противопоказаний.