

**Муниципальное  
образовательное учреждение  
«Средняя школа № 87»**

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 87»

Рассмотрено на  
заседании педагогического совета  
протокол № 7  
от 31.08.2020 г.

Утверждаю  
Директор школы  
приказом по школе № 278/1  
от «01» сентября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«Народный танец»  
для обучающихся 7-11 лет  
срок реализации – 3 года**

**Составитель:  
Базанова Елизавета Александровна,  
педагог дополнительного образования**

Ярославль, 2020

## Содержание

1. Пояснительная записка;
2. Учебно – тематический план;
3. Содержание программы;
4. Ожидаемые результаты освоения ОП;
5. Контрольно-измерительные материалы;
6. Методическое обеспечение программы;
7. Список литературы;
8. Приложение.

## Пояснительная записка

### Актуальность программы

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. «Танец возник тогда, когда искусство, выраженное в движении и жесте подчинилось ритму и музыке». Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», появились первые балеты. Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. «В танце есть элемент и легенды и жизни, Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно, потому, что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...» Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

### Значимость программы

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, требует новые формы и методы воспитания и обучения, такие которые отвечают настоящему времени. Воспитание личности, способной действовать универсально, владеющей культурой социального самоопределения, обладающих самостоятельностью при выборе видов деятельности и умеющих выразить свой замысел в творческой деятельности. На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

### Цель и задачи программы

**Целью программы:** является формирование целостной, духовно- нравственной, гармонично развитой личности.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих **задач:**

- Расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- Выражение собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы,
- Изобразительного искусства;
- Умение понимать «язык» движений, их красоту.
- Содействия гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- Развития чувства гармонии, чувства ритма;
- Совершенствования нравственно- эстетических, духовных и физических
- Потребностей.

- Развитие гибкости, координации движений;
- Развитие психофизических особенностей, способствующих успешной
- Самореализации;
- Укрепление физического и психологического здоровья.

Соответственно были выбраны следующие педагогические **принципы и идеи**:

- лично-ориентированного подхода;
- научности;
- интеграции;
- осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию
- личности ребёнка;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что совместное творчество педагога и детей в процессе постановки танцевальной композиции (педагог предлагает идею танца, сюжет, детали и движения придумываются совместно), что способствует повышению творческой инициативы у детей.

#### **Категория учащихся**

Группы формируются из детей в возрасте от 7-11 лет.

#### **Условия реализации программы**

Программа “Народный танец” рассчитана на 3 года обучения - 36 недель (год). Для успешного освоения программы занятия численность детей в группе кружка не должна превышать 15 человек. Программа рассчитана на 3 года -72 часа (2 часа в неделю). Количество групп-1.

## Учебно – тематический план

В программу введены: «ритмика», «классический танец», «народно-сценический танец», «игровой стретчинг».

Обучение начинается с занятий по ритмике, которые служат подготовкой к занятиям хореографией.

### На 1 год обучения

Темы	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Музыкально-ритмическое развитие	1	20	21
2. Двигательные навыки	1	15	16
3. Перестроение	1	20	21
4. Игровые этюды	1	13	14
Итого:			72

### На 2 год обучения

Темы	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Музыкально-ритмическое развитие	1	12	13
2. Двигательные навыки	1	12	13
3. Перестроение	1	12	13
4. Танцевальные этюды	-	12	12
5. Концертная деятельность	4	17	21
Итого:			72

### На 3 год обучения

Темы	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Музыкально-ритмическое развитие	1	12	13
2. Двигательные навыки	1	12	13
3. Перестроение	1	12	13
4. Танцевальные этюды	-	12	12
5. Концертная деятельность	-	22	22
Итого:			72

# Календарный учебный график

## 1 год обучения

№	Дата	Часы	Тема занятия кружка
1		9	<b>Музыкально-ритмическое развитие.</b> Изучение темпов (прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, кивками и др.)  - ярко-контрастный (детские песни, народные плясовые мелодии, колыбельные марши)  - умеренный (умеренно быстрый, умеренно медленный)
		3	<b>Динамика:</b> - громко, тихо
		9	Музыкальные размеры в движении (2/4, 4/4)
2		16	<b>Двигательные навыки.</b> 1. Формирование основных навыков движения: - ходьба, бег, прыжковые движения в умеренном темпе, образно-игровой характер исполнения упражнений - танцевальные движения. (постановка рук, ног, простейшие варианты использования атрибутики (платочек, веточка) - имитационные (образно-игровые). «Встретились», «Поссорились-помирились», «Пошепчемся»
3		16	<b>Перестроение.</b> Перестроения во время ходьбы, бега, подскоков: - врассыпную; - по кругу; - друг за другом; - парами.
4		14	<b>Игровые этюды:</b>  - музыкально театральные композиции, основанные на различных подвижных играх: «Совушка, сова», «Море волнуется...», «Магазин игрушек»

## На 2 год обучения

№	Дата	Часы	Тема занятия кружка
1		5	<b>Изучение темпов</b> (прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, кивками и др.):  - ярко-контрастный (детские песни, народные плясовые мелодии, колыбельные марши)  - умеренный (умеренно быстрый, умеренно медленный)
		3	<b>Динамика:</b> - громко, тихо
		5	Музыкальные размеры в движении (2/4, 4/4)
2		7	<b>Двигательные навыки.</b> Основные движения (выполнение основных видов движений в медленном, умеренном темпах. Четкая координация движений с музыкой)
		3	Развитие координации рук, ног
		1	Положение рук в парах («Качель маленькая», «Качель большая», «Воротики», «Мельница»)
		1	Танцевальные движения с актерской задачей (выразить радость, грусть)
		1	Имитационные (образно-игровые): живая и неживая природа, сказочные персонажи, животные, знакомые образы окружающей природы.
3		13	<b>Перестроение.</b> Перестроения во время ходьбы, бега, подскоков: - в рассыпную; - по кругу; - друг за другом; - парами; - несколько кругов.
4		12	<b>Игровые этюды:</b>  - композиции, построенные на выученных движениях; - «Новогодний маскарад» массовая импровизация. - Выполнение «Полька», «Хоровод», «Кадриль».
5		21	<b>Концертная деятельность</b> - роль творческого исполнительского мастерства; - генеральные репетиции и их роль в

			исполнительском искусстве; - работа над концертным номером на концертных площадках разного уровня; - соотношение образа и техники исполнения.
--	--	--	---

### На 3 год обучения

№	Дата	Часы	Тема занятия кружка
1		3	<b>Музыкально-ритмическое развитие.</b> Изучение темпов (прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, кивками и др.): - быстрый; - ускорение, замедление;
		2	Музыкальные размеры в движении (2/4, 4/4, 3/4)
		3	Знакомство с характером музыки различных стилей: народная, классическая современная;
		3	Знакомство со средствами музыкальной выразительности: - Метро-ритм: сильная, слабая доля такта, затакт;
		2	Знакомство с понятием "рондо".
2		7	<b>Двигательные навыки.</b> Выполнение основных движений в соответствии с разнообразным характером музыки и с определенной тематической нагрузкой;
		2	Общеразвивающие, разнонаправленные асимметричные упражнения для различных групп мышц с увеличением динамических, статических нагрузок, объемов и переключаемости движений;
		2	Исполнение танцевальных движений различных стилей: - народные плясовые движения, элементы ритмического танца, овладение переменным шагом
		2	Имитационные (образно-игровые). Передача в движении различного характера одного и того же образа, динамичные характеристики игрового образа, использование пластических средств (поза, мимика, пантомима)
3		13	<b>Перестроение.</b> Ориентация в пространстве:

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- на различных основных и танцевальных видах движений в соответствии с композициями;</li> <li>- характерными для русских хороводов, народных игр.</li> <li>- построение на шаге польки с сочетанием шагов – подскоков, деми-плие, подъемов на полупальцы</li> </ul>
4		12	<p><b>Танцевальные этюды:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- танцевальная комбинация с обыгрыванием предмета;</li> <li>- танцевальные композиции с использованием подскоков, галопа, шага польки);</li> <li>- самостоятельная работа по танцевальным композициям на основе русского танца</li> </ul>
5		18	<p><b>Концертная деятельность</b> Роль творческого исполнительского мастерства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- генеральные репетиции и их роль в исполнительском искусстве;</li> <li>- работа над концертным номером на концертных площадках разного уровня;</li> <li>- соотношение образа и техники исполнения;</li> <li>- демонстрация уровня исполнения репертуарного материала (в том числе взаимозаменяемость исполнителей);</li> <li>- непосредственные выступления.</li> </ul>
		3	<p><b>Сценический костюм</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение санитарно-гигиенических норм;</li> <li>- чувство ответственности за подготовку и состояние концертного костюма</li> </ul>

## Содержание программы

### 1-й год обучения:

#### Тема 1. Музыкально-ритмическое развитие (21)

1. Изучение темпов (прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, кивками и др.):

- ярко-контрастный (детские песни, народные плясовые мелодии, колыбельные марши)
- умеренный (умеренно быстрый, умеренно медленный)

2. Динамика:

- громко, тихо

3. Музыкальные размеры в движении (2/4, 4/4)

#### Тема 2. Двигательные навыки (16)

1. Формирование основных навыков движения:

- ходьба, бег, прыжковые движения в умеренном темпе, образно-игровой характер исполнения упражнений

- танцевальные движения. (постановка рук, ног, простейшие варианты использования атрибутики (платочек, веточка)

- имитационные (образно-игровые). «Встретились», «Поссорились-помирились», «Пошепчемся»

#### Тема 3. Перестроение (21)

Перестроения во время ходьбы, бега, подскоков:

- врассыпную;

- по кругу;

- друг за другом;

- парами.

#### Тема 4. Игровые этюды: (14)

-музыкально театральные композиции, основанные на различных подвижных играх: «Совушка, сова», «Море волнуется...», «Магазин игрушек»

### 2 год обучения

#### Тема 1. Музыкально-ритмическое развитие (13)

1. Изучение темпов (прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, кивками и др.):

- ярко-контрастный (детские песни, народные плясовые мелодии, колыбельные марши)
- умеренный (умеренно быстрый, умеренно медленный)

2. Динамика:

- громко, тихо

3. Музыкальные размеры в движении (2/4, 4/4)

#### Тема 2. Двигательные навыки (13)

1. Основные движения (выполнение основных видов движений в медленном, умеренном темпах. Четкая координация движений с музыкой)

2. Развитие координации рук, ног

3. Положение рук в парах («Качель маленькая», «Качель большая», «Воротники», «Мельница»)

4. Танцевальные движения с актерской задачей (выразить радость, грусть)

5. Имитационные (образно-игровые): живая и неживая природа, сказочные персонажи, животные, знакомые образы окружающей природы.

#### Тема 3. Перестроение (13)

Перестроения во время ходьбы, бега, подскоков:

- врассыпную;

- по кругу;

- друг за другом;
- парами;
- несколько кругов.

#### **Тема 4. Танцевальные этюды: (12)**

- композиции, построенные на выученных движениях;
- «Новогодний маскарад» массовая импровизация.
- Выполнение «Полька», «Хоровод», «Кадриль».

#### **Тема 5. Концертная деятельность: (22)**

- роль творческого исполнительского мастерства;
- генеральные репетиции и их роль в исполнительском искусстве;
- работа над концертным номером на концертных площадках разного уровня;
- соотношение образа и техники исполнения

### **3 год обучения**

#### **Тема 1. Музыкально-ритмическое развитие (13)**

1. Изучение темпов (прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, кивками и др.):

- быстрый;
- ускорение, замедление;

2. Музыкальные размеры в движении (2/4, 4/4, 3/4);

3. Знакомство с характером музыки различных стилей: народная, классическая современная;

4. Знакомство со средствами музыкальной выразительности:

- Метро-ритм: сильная, слабая доля такта, затакт;

5. Знакомство с понятием "рондо".

#### **Тема 2. Двигательные навыки (13)**

1. Выполнение основных движений в соответствии с разнообразным характером музыки и с определенной тематической нагрузкой;

2. Общеразвивающие, разнонаправленные асимметричные упражнения для различных групп

мышц с увеличением динамических, статических нагрузок, объемов и переключаемости движений;

3. Исполнение танцевальных движений различных стилей:

- народные плясовые движения, элементы ритмического танца, овладение переменным шагом

4. Имитационные (образно-игровые). Передача в движении различного характера одного и того же образа, динамичные характеристики игрового образа, использование пластических средств (поза, мимика, пантомима)

#### **Тема 3. Перестроение (13)**

1. Ориентация в пространстве:

- на различных основных и танцевальных видах движений в соответствии с композициями;
- характерными для русских хороводов, народных игр.
- построение на шаге польки с сочетанием шагов – подскоков, деми-плие, подъемов на полупальцы

#### **Тема 4. Танцевальные этюды (12)**

- танцевальная комбинация с обыгрыванием предмета;
- танцевальные композиции с использованием подскоков, галопа, шага польки);
- самостоятельная работа по танцевальным композициям на основе русского танца.

#### **Тема 5. Концертная деятельность (22)**

1. Роль творческого исполнительского мастерства:

- генеральные репетиции и их роль в исполнительском искусстве;
- работа над концертным номером на концертных площадках разного уровня;

- соотношение образа и техники исполнения;
- демонстрация уровня исполнения репертуарного материала (в том числе взаимозаменяемость исполнителей);
- непосредственные выступления.

## 2. Сценический костюм

- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- чувство ответственности за подготовку и состояние концертного костюма

## Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значительность в коллективе, должны

*знать:*

*1 год обучения:*

- позиции рук и ног;
- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.

*2 год обучения*

- новые направления, виды хореографии и музыки;
- классические термины;
- жанры музыкальных произведений

*3 год обучения*

- технически правильное выполнение двигательных действий
- выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека

*уметь:*

*1 год обучения*

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;

*2 год обучения*

- исполнять движения классического экзерсиса.
- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;

*приобретут навыки:*

*1 год обучения*

- самостоятельно придумывать движения, фигуры
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;

*2 год обучения*

- выполнение ритмических комбинаций
- управление эмоциями

*3 год обучения*

- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку
- умения характеризовать музыкальное произведение

## Контрольно – измерительные материалы

**Формами подведения итогов реализации программы являются:**

-Выступление на родительских собраниях.

-Концерт.

-Выступления на внутри школьных мероприятиях.

-Выступление на концертах и массовых мероприятиях в пределах администрации Ярославской области.

Программа предполагает необходимый учёт освоения детьми материала, сравнительное диагностирование детей на протяжении учебного года.

ФИ ребенка	Уровни		
	высокий	средний	низкий

## Методическое обеспечение программы

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает

в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. **В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия.** Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

### **Методы и формы работы:**

- эвристический;
- исследовательский;
- поощрения;
- интеграции;
- игровой;
- беседы

Одним из главных методов программы, является метод интеграции, позволяющий собрать в единое целое различные виды искусств, выбрать большую информативную ёмкость учебного материала. Несмотря на большой объём информации, программа отличается компактностью и сжатостью учебного материала, внедрением в неё более совершенных методов и приёмов. Метод интеграции позволил соединить элементы различных предметов, что способствовало рождению качественно новых знаний, взаимообогащающая предметы, способствуя эффективной реализации триединой дидактической цели.

Занятия по программе оказали положительное влияние на развитие познавательных интересов, на социальную активность обучающихся, на раскрытие потенциальных способностей, на формирование художественно-эстетического вкуса.

Обучающиеся танцевального объединения значительно укрепили своё здоровье, что подтверждает показатель посещения занятий.

Все идеи, принципы, формы и методы, помещенные в разделах программы, нацелены на формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

## Список литературы

### Литература для учителя

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
7. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
8. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
9. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
10. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе.
11. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
12. Разрешите пригласить. Сборник популярных балльных танцев, выпуск шестой. М.,1981.
13. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г №

### Литература для учащихся

1. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
2. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005
3. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 2009.

### Упражнения для первого этапа обучения

На первом этапе обучения необходимо научить детей двигать отдельно каждой частью своего тела.

Голова.

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку.

Наклоны головой вниз-вверх, не втягивая ее в плечи.

Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево).

Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна прослеживаться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

Плечи.

Движения плечами вверх-вниз.

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться ушей.

Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения.

Движения плечами вперед-назад.

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи.

Корпус.

Движение корпусом вперед-назад.

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в верхней ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия.

На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой

частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» и, затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...».

При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед. На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счет «И».

Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).

Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков). Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи) одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая тем самым натяжение. Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторон. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока.

Движение корпуса из стороны в сторону.

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо выполнить предыдущее, но со смещением корпуса в левую или в правую сторону. Это необходимо для того, чтобы избежать движения плечами в сторону.

Общее требование:

Все движения корпусом, собственно говоря, не только корпусом, должны заканчиваться не остановкой, а дотягиванием, для создания еще большего растяжения.

Именно это позволит ребенку заполнять движением музыку, точнее, промежутки между тактами: 1, 2, 3, 4, т.е. «И»: И-раз, И-два, И-три, И-четыре. Вследствие чего исполнитель не будет торопиться вперед и обгонять музыку, что очень часто можно наблюдать во время выступления начинающих танцоров.

И одновременно с этим его движения будут более насыщенны и наполнены содержанием, что в свою очередь позволит зрителю успеть понять и воспринять то, о чем хочет сказать актер. Потому что не что иное, как жесты и движения позволяют усилить впечатление от сказанного. Именно движение должно помочь ребенку должным образом передать все чувства и переживания, которые он хочет выразить на сцене.

Помимо этих специфических упражнений нельзя забывать и об уже известных развивающих упражнениях.

#### Упражнение 1.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Выгнуть позвоночник вверх: спина «дугой», подбородок прижат к груди.

Затем прогнуться вниз, откинув голову назад.

Примечание. Упражнение выполняется медленно. Следить за тем, чтобы руки не сгибались в локтях. Каждый раз доходить до максимума в прогибе.

#### Упражнение 2.

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми перед собой и слегка разведенными ногами.

Упражнение. Развернуть корпус на 180 градусов назад и постараться грудью коснуться пола, опираясь на руки. Затем вернуться в исходное положение и выполнить то же самое с поворотом в другую сторону.

Примечание. Следить, чтобы при опускании корпуса к полу бедра и ноги не отрывались от земли.

#### Упражнение 3.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Опустить таз на пятки; сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вдоль пола, как бы подлезая под забор. В конце движения корпус прогибается назад-вверх, а бедра лежат на полу. После этого проделать движение в обратном направлении, в исходное положение.

Работа бедер вперед-назад.

При движении вперед необходимо, чтобы ребенок попытался втянуть верхнюю часть бедер себе под ребра. При движении назад необходимо добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса должна оставаться неподвижной и спина не должна сгибаться.

На следующем этапе для более наполненного движения бедрами, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение бедрами вперед, необходимо вначале сместить их немного назад (на счет «И...»). И наоборот. Чтобы сместить бедра назад, нужно сместить их немного вперед так же на счет «И...»

Работа бедер из стороны в сторону.

При таком движении нужно, чтобы ребенок пытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом спина опять же не должна сутулиться.

На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. движение бедер вперед-назад).

Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе.

Упражнения для развития пассивной гибкости

- Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.
- Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты.

Упражнения для развития активной гибкости

- Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ногой.
- Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.
- Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

- Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.

Перенос веса тела.

Ноги по шестой позиции. Вес тела на двух ногах, на передней части стопы. Поочередно выталкивая себя стопой одной ногой, перенести вес на другую. При этом, делая все это под музыку так, чтобы на «И» оставаться еще на исходной ноге. То же самое из исходного положения «ноги на ширине плеч». Вся работа происходит только за счет пальцев ног. Для начала необходимо, чтобы ребенок почувствовал, что он стоит на одной ноге, для этого нужно немного оторвать свободную ногу от пола. Для правильного выполнения этого упражнения необходимо, чтобы все тело было собрано, т.е. все мышцы были немного напряжены, плечи опущены, лопатки сведены и пятая точка была так же подобрана вперед (смотри упражнение для бедер).

Куклы Папы Карло.

Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскákat мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты). А это кто? Кукла Невалюшка! Руки прижаты к бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает (2 минуты).

Игра «Знакомство».

Педагогу, впервые пришедшему на занятие, взяв мяч в руки, следует сначала представиться самому, затем передать мяч по цепочке. Получившему мяч необходимо назвать все предыдущие услышанные имена, а потом уже свое. Например: «Меня зовут Елена Владимировна» - передаю мяч ближе всего стоящему ученику. Он повторяет мое имя «Елена Владимировна», а потом говорит свое и подает мяч своему соседу или соседке.

Передавая мяч по цепочке и повторяя имена за короткий срок вы запомните, как кого зовут и уже что-то получите (мяч, взгляд) и даже отдадите другому. Этот прием поможет создать добрую, непринужденную обстановку для дальнейшего занятия.