Управление по образованию и науке администрации
муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Ступени» г. Сочи

Принята на заседании
педагогического совета от 27.05.21
Приложение №4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДО «Ступени»
О.Н. Комарова
«27» мая 2021 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 457EABAFC8E0379A3AE9B180BCD8F08E784CBAA7
Владелец: **Комарова Ольга Николаевна**
Действителен: 14.01.2021 по 14.01.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«В МИРЕ ТАНЦА»

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *1 год (72 ч.)*

Возрастная категория: **от** *10* **до** 13 лет

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется *на бюджетной основе (за счет средств персонифицированного дополнительного образования детей)*

ID Программы в Навигаторе: 5727

Автор-составитель:
Пташник Елена Викторовна,
педагог дополнительного образования

Городской округ город-курорт Сочи
2021

Оглавление:

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 3

1.1. Пояснительная записка 3

1.2. Цель и задачи программы 5

1.3. Учебный план 6

1.4. Содержание программы 7

1.5. Планируемые результаты 9

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ 10

2.1. Календарный учебный график 10

2.2. Условия реализации программы: 11

2.4. Оценочные материалы 12

2.5. Методические материалы: 21

2.6. Список литературы 24

Приложения……..…….……26

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В мире танца» - ***художественной направленности.*** Она ориентирована на развитие творческих способностей ребенка средствами хореографии.

Занятия хореографией в настоящее время являются ***актуальными***, так как они развивают физические данные подростков, укрепляют мышцы ног и спины, сообщают подвижность суставно-связочному аппарату, формируют технические навыки и основы правильной осанки, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректируют физические недостатки строения тела. К тому же занятия танцами развивают художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Актуальность связана и с тем, что растет спрос родителей и детей на образовательные услуги в области хореографии.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.
4. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.
5. Приказ Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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».
8. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ (2020 г.)

Новизна программы заключаются в том, что в ней совмещены несколько танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего процесса обучения.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что она ориентирована на приобретение знаний и овладение базовыми хореографическими умениями и навыками, способствующими раскрытию и развитию природных задатков.

Хореографические занятия способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Отличительными особенностями данной программы является то, что в ней учтены и адаптированы к возможностям подростков основные направления танца. Особое внимание в ней уделяется знакомству с основами партерной гимнастики, классического, народного и современного танцев.

Кроме того, программа ориентирована на включение ребенка с ограниченными возможностями здоровья в обычный образовательный процесс наравне с детьми, не имеющими ограничений здоровья.

Адресат программы: в реализации программы участвуют дети разного возраста обоего пола от 10 до 13 лет. Дети объединяются в группы с учетом возраста, психологических особенностей и физических данных. Набор детей осуществляется в установленные Центром сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). Отбор в группу по определенным критериям не ведется, в целях оптимального выявления способностей ребенка в течение учебного процесса и появления возможности каждого ребенка проявить себя в хореографии. Состав группы обучающихся постоянный. В группу также принимаются дети с ограниченными возможностями здоровья.

Уровень программы, объем, сроки – ознакомительный, программа рассчитана на 1 год обучения на 72 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий; занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Общее количество часов – 72.

Особенности организации образовательного процесса: *н*а теоретических занятиях даются основные знания, раскрываются теоретические обоснования наиболее важных тем, используются данные исторического наследия и передового опыта в области хореографического искусства и жизни в целом.

На практических занятиях изложение теоретических положений сопровождаются практическим показом самим педагогом, даются основные базовые движения хореографии. Во время занятий происходит доброжелательная коррекция. Педагог добивается того, чтобы все участники пытались максимально точно выполнить задание.

Подбор музыкального материала для занятий и *репертуар танцев составляется на принципах доступности и заинтересованности.* В процессе реализации программы закрепляются основные знания особенностей классического, народных, эстрадных танцев. Формируются основные навыки актерского мастерства в танцах. Совершенствуется четкость, ритмичность, музыкальность и выразительность движений исполняемых танцев. Формируется нравственно-эстетические качества личности каждого ребенка.

Задания даются с учетом дидактических принципов: от простого к сложному, с учетом естественного интереса и желания обучающихся, их психологических и физиологических особенностей и способностей, а также творческих возможностей детей.

*Виды занятий: у*чебное тренировочное занятие с группой; постановка и репетиция танцев; концерты, конкурсы и фестивали района, города, края.

В программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану), а также использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

Программа реализуется на бюджетной основе, за счет средств персонифицированного финансирования, сформирована на основе модульного принципа, что позволяет выделить модули (блоки) в целях совершенствования организации учебного процесса, структурирования содержания программы, работы педагогов, участия обучающихся в освоении программы с учетом различных условий ее финансирования. В структуре программы два модуля, которые являются последовательными.

Распределение объема часов по содержанию учебного плана и срокам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В мире танца» в разрезе источников финансирования на текущий учебный год зависит от условий финансирования деятельности учреждения учредителем, а также спроса на образовательную услугу по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе со стороны потребителей (обучающихся/\их родителей/законных представителей) при участии в системе персонифицированного финансирования.

Распределение объема часов по содержанию учебного плана и срокам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В мире танца» на 2021/2022 учебный год в разрезе источников финансирования представлено в Таблице 1

«Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В мире танца», на рисунке 1 «Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «В мире танца»

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание оптимальных условий для приобретения знаний и овладения первоначальными хореографическими умениями и навыками, способствующими раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка.

Предметные:

– познакомить с музыкальной грамотой;

– познакомить с хореографическими названиями изученных элементов.

– научить анализировать музыкальный материал;

– содействовать самостоятельному выполнению изученных элементов классического танца;

– содействовать овладению исполнительским мастерством сценического танца;

– развивать умение контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным исполнением.

Метапредметные*:*

– развивать музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу, музыкально-двигательную память;

– получить навыки самостоятельной работы, в том числе удаленно, с применением дистанционных образовательных технологий, сети Интернет.

– развивать ориентацию в пространстве; координацию своих движений.

***Личностные*:**

– воспитывать выносливость, трудолюбие, доброжелательность; выдержку.

1.3. Учебный план:

Таблица 1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В мире танца»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля	Источник финансирования при реализации ДООП/ части ДООП
МОДУЛЬ 1 «ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА И ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ»:						
1.	**Раздел 1. Вводное занятие.** Техника безопасности. Цель и задачи обучения. Требования к внешнему виду учащихся. Правила поведения в коллективе.	**1**	**1**	**-**	Беседа, педагогическое наблюдение	Бюджетная основа, средства персонифицированного финансирования
2.	**Раздел 2. Основы классического экзерсиса.**	**20**	**5**	**15**	Контрольный просмотр, практические занятия, упражнения	
2.1	«Припадания»	2	0,5	1,5		
.2.2	Позиции рук 1, 2, 3	2	0,5	1,5		
2.3	Релеве с позициями рук	2	0,5	1,5		
2.4	Релевелянт вперед	2	0,5	1,5		
2.5	Комбинации plie	2	0,5	1,5		
2.6	Движение рук в разных направлениях	2	0,5	1,5		
2.7	Demi- и grand plie. Композиция у станка	2	0,5	1,5		
2.8	Demi- и grand plie. Композиция на середине	2	0,5	1,5		
2.9	Battement tendu крестом	2	0,5	1,5		
2.10	Прыжки	2	0,5	1,5		
.3	**Раздел. 3. Партерная гимнастика.**	**8**	**2**	**6**		
3.1	Партерная гимнастика	3	1,5	1,5		
3.2	«Лягушка», «шпагаты»	2	0,5	1,5		
3.3	Броски ног в комбинации	1,5	-	1,5		
3.4	Упражнения на развитие многоплоскостного внимания в класс-parterre. Растяжка.	1,5	-	1,5		
4.	**Раздел 4. Итоговое занятие.**	**1**	**-**	**1**	Открытое занятие для родителей	
ИТОГО ПО МОДУЛЮ 1:		**30**	**8**	**22**	**-**	
МОДУЛЬ 2 «ЭСТРАДНЫЕ ЭТЮДЫ»:						
1.	**Раздел 1. Вводное занятие**	**2**	**2**	**-**	Беседа, педагогическое наблюдение	Бюджетная основа, средства персонифицированного финансирования
2.	**Раздел 2. Эстрадные этюды**	**38**	**9.5**	**28.5**	Контрольный просмотр, практические занятия, упражнения	
2.1.	«Прыжок»- основа легкого движения	2	1	1	Контрольный просмотр, практические занятия, упражнения	
2.2.	Ориентировка в пространстве	2	0,5	1,5		
2.3.	Линейное перестроение на 2 и 4	2	0,5	1,5		

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля	Источник финансирования при реализации ДООП/ части ДООП
2.4.	Колонки на 2 и 4	2	0,5	1,5		
2.5.	Перестроения в пары и четверки	2	0,5	1,5		
2.6.	Перестроения в восьмерки и пары	2	0,5	1,5		
2.7.	Знакомство с музыкальным материалом «Озорники»	2	0,5	1,5		
2.8.	Пространственное перестроение в линии, пары	2	0,5	1,5		
2.9.	Приставные шаги	2	0,5	1,5		
2.10	Работа в цепочке	2	0,5	1,5		
2.11	Перестроение в круги по 4 человека	2	0,5	1,5		
2.12	Перестроение в круги, в среднем темпе	2	0,5	1,5		
2.13	Знакомство с музыкальным материалом. Разбор подскока.	2	0,5	1,5		
2.14	Прыжки с выносом ноги	2	0,5	1,5		
2.15	Выпады в сторону с поворотом	2	0,5	1,5		
2.16	Пространственное передвижение - медленно	2	0,5	1,5		
2.17	Танец «Хорошее настроение»	4	0,5	3,5		
2.18	«Скрестные шаги» - медленно	2	0,5	1,5		
3.	**Раздел 3. Итоговое занятие**	**2**	**-**	**2**	Открытое занятие для родителей	
ИТОГО ПО МОДУЛЮ 2:		**42**	**11.5**	**30.5**	**-**	
ВСЕГО ПО ДООП:		**72**	**19,5**	**52,5**	**-**	
-в том числе в рамках персонифицированного финансирования		**72**				
- в рамках выполнения муниципального задания		**-**				

1.4. Содержание программы

МОДУЛЬ 1 «ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА И ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ»:

Раздел 1. Вводное занятие: задачи на учебный год. Техника безопасности в хореографическом классе. Правила поведения в коллективе. Просмотр видео уроков.

Раздел 2. Основы классического экзерсиса.

Теория. Терминология классического танца, основные понятие и принципы исполнения основных движений. Постановка корпуса, ног (позиции 5), рук (позиции 1,2,3).

Практика. Повторение в медленном темпе упражнений, изученных при реализации программы ознакомительного уровня «Волшебство танца». Прыжки. Наклоны корпуса на середине. Упражнение у станка (в выворотной позиции лицом к станку):

- ✓ demi plie по I-II-III позициям;
- ✓ battement tendu в сторону из I позиции;
- ✓ battement fondy в сторону;
- ✓ demi rond de yambe par terre из I позиции по точкам en dehors и en dedans;
- ✓ releve на полупальцы по I-II позиции;
- ✓ grand battment jete в сторону из I позиции.

Раздел 3. Партерная гимнастика

Теория. Виды дыхания в упражнениях – стрэйтчинга.

Практика. Развитие выворотности, эластичности и крепости голеностопного, ленного и тазобедренного суставов.

- ✓ растяжка на полу в паре;
- ✓ наклоны корпуса к ногам.
- ✓ растяжка на полу, полушпагаты, шпагаты.

Раздел 4. Итоговое занятие. Контрольный просмотр, анализ работы..

МОДУЛЬ 2 «ЭСТРАДНЫЕ ЭТЮДЫ»:

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа.

Раздел 2. Эстрадные этюды.

Теория: Анализ характера произведения, формы. Выделение фраз и предложений. Анализ динамики и штрихов.

Практика:

- шаги, прыжки, бег, приставные шаги и подскоки под музыку;
- упражнения, развивающие внимание, фантазию и память;
- ритмические игры под музыку.
- упражнения, направленные на развитие ориентации в хореографическом классе;
- танцевальные игры: «Кошки-мышки», «Лошадки», «От улыбки», «Бабки-Ёжки» и др.;
- выполнение подражательных движений, передающих образы любимых героев мультфильмов.

Раздел 3. Итоговое занятие. Контрольный просмотр номеров.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

По окончании **обучения** обучающиеся:

будут знать:

- музыкальную грамоту;
- хореографические названия изученных элементов.

будут уметь:

– корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

– контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;

– анализировать музыкальный материал;

– самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца;

– владеть исполнительским мастерством сценического танца.

***Личностные результаты*:**

– наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству хореографии,

– наличие таких качеств личности как: выносливость, трудолюбие, доброжелательность; выдержка, вежливость, внимание к окружающим, их настроению, приветливость.

– наличие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческих и танцевальных способностей;

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные:

– способность понимать и принимать учебную цель и задачи;

– в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;

– накопление представлений о ритме, синхронном движении.

2. Познавательные:

– умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью педагога;

– соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.

3. Коммуникативные:

– умение координировать свои усилия с усилиями других;

– задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Календарный учебный график

Рисунок 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «В мире танца»

Год обучения		сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль				март				апрель					май				июнь				Всего учебных недель	Всего часов по программе
Недели обучения		30.08.21-05.09.21	06.09.21-12.09.21	13.09.21-19.09.21	20.09.21-26.09.21	27.09.21-03.10.21	04.10.21-10.10.21	11.10.21-17.10.21	18.10.21-24.10.21	25.10.21-31.10.21	01.11.21-07.11.21	08.11.21-14.11.21	15.11.21-21.11.21	22.11.21-28.11.21	29.11.21-05.12.21	06.12.21-12.12.21	13.12.21-19.12.21	20.12.21-26.12.21	27.12.21-02.01.22	03.01.22-09.01.22	10.01.22-16.01.22	17.01.22-23.01.22	24.01.22-30.01.22	31.01.22-06.02.22	07.02.22-13.02.22	14.02.22-20.02.22	21.02.22-27.02.22	28.02.22-06.03.22	07.03.22-13.03.22	14.03.22-20.03.22	21.03.22-27.03.22	28.03.22-03.04.22	04.04.22-10.04.22	11.04.22-17.04.22	18.04.22-24.04.22	25.04.22-01.05.22	02.05.22-08.05.22	09.05.22-15.05.22	16.05.22-22.05.22	23.05.22-30.05.22	31.05.22-05.06.22	06.06.22-12.06.22	13.06.22-19.06.22	20.06.22-26.06.22		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	37	38	38		
Базовый уровень программы	группа 1			1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				36	72
	группа 2			1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				36	72
Промежуточная (П) Итоговая (И) аттестация								П										П																						И						
Каникулярный период (К)																				К																										
Занятия не предусмотренные расписанием																																														

2.2. Условия реализации программы:

Принципы обучения построены на возрастных и индивидуальных особенностях учащихся, требованиях нормативно-правовых документов и норм СанПиН.

Материально-техническое обеспечение:

– наличие просторного помещения для занятий, оснащенного станками разной высоты;

– наличие зеркал вдоль стен, которые помогают самонаблюдению и самоконтролю.

Перечень оборудования, инструментов и материалов.

– магнитофон и аудиозаписи проведения занятий,

– концертная аппаратура для проведения открытых занятий, праздников, видеомагнитофон для работы с учебной видеоинформацией и видеокассеты;

– компьютер с выходом в Интернет.

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий также требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

Информационное обеспечение:

– специальная литература;

– лекции, мастер классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеоинфрмация,

– видеоинформация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям.

Видеоматериалы:

– литература по теме;

– видеозаписи с образцами ведущих хореографических коллективов.

Кадровое обеспечение: Педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения. Иметь специальные знания по хореографии.

Педагог должен знать: возрастную и специальную педагогику и психологию; специфику развития интересов и потребностей детей; специфику и содержание учебной программы; современные педагогические технологии обучения; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием.

2.3. Формы аттестации

Для проверки знаний, умений и навыков проводятся: контрольные, итоговые, открытые занятия, концерт.

В процессе занятий используются следующие формы и виды контроля:

- *вводный:* (наблюдение) контролируются: умение определять и передавать в движении характер музыки, ее темп; умение определять размер музыкальных произведений; знания направления по линии танца, против танца;

- *промежуточный*: (концерт, открытое занятие) контролируются: свободное владение танцевальными движениями; чистота исполнения танцев; ритмичность и музыкальность; артистичность; умение передавать драматургию музыки и танца (*кроме того, видом промежуточного контроля по завершении каждого модуля является также открытое занятие для родителей, контрольное прослушивание, концертное выступление)*;

- *итоговый:* (отчетный концерт) контролируются: владение техникой танца, чувством и стилем; умение передавать характер танца; умение раскрыть содержание танца; умение ориентироваться на танцевальной площадке; соблюдение целостности композиции танца; артистичность; синхронность и точность исполнения линий и поз.

Основными показателями танцевальной культуры и эстетической воспитанности учащихся можно считать: музыкальность и выразительность, правдивость и искренность в передаче танцевального образа, осмысленное отношение к танцу как к художественному произведению, понимание единства формы и содержания танца.

Формы подведения итогов реализации программы: отчетный концерт, контрольные прослушивания и открытые занятия.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы: дидактические материалы (тесты, творческие задания, творческие задачи). Объектами мониторинга в творческом объединении «В мире танца» являются:

– уровень обученности каждого обучающегося (теоретические знания и практические умения)

– уровень развития;

– уровень воспитанности

Проверка образовательных результатов проходит по определенному плану, органически вписываясь в учебную деятельность. В процессе обучения применяется вводный, текущий, промежуточный, итоговый, контроль. Вводный контроль проводится педагогом с целью выяснения уровня подготовленности детей в области хореографии. Для проведения данного вида контроля используются следующие формы: опрос, беседа, наблюдение, тестирование, анкетирование. Промежуточный контроль проводится по завершении каждого модуля, а также в в середине учебного года и является с одной стороны – подведением итогов работы за первое полугодие, с другой стороны – позволяет наметить пути дальнейшей работы в соответствии с полученными результатами. Промежуточный контроль может проводиться в форме беседы, опроса, тестирования, наблюдения, выполнения практических заданий с последующим анализом и самоанализом.

Высокий уровень: четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, локоть, стопа); имеет природную выворотность ног; подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму; балетный шаг выше 90 градусов; легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы; безошибочно выполняет упражнения на координацию; безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок; без стеснения повторяет эмоции, может сказать, какому эмоциональному состоянию соответствует выражение мимики; не вызывает затруднений выполнение задания «Расскажи без слов»: эмоционален, артистичен, креативен. Допускается 10 минут на подготовку.

Найденное решение соответствует поставленной задаче, выдает полностью самостоятельный творческий продукт.

Средний уровень:

- знает названия частей тела, легко стоит в 1 полувыворотной позиции; -
- может натянуть стопу;
- балетный шаг 70 - 80 градусов;
- прыжок с приземлением па полупальцы; выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка;
- повторяет эмоции, затруднение вызывает 1-2 эмоциональных состояний; выполнение задания «Расскажи без слов» воспринимает сначала как трудное, но после подсказки педагога выдает творческий продукт, при этом эмоционален, артистичен.

Низкий уровень:

- не знает названия частей тела;
- не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полувыворотной позиции;
- слабая стопа;
- балетный шаг ниже 70 градусов;

- прыжок низкий с приземлением на всю стопу;

- выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток; неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки, выполнение задания «Попробуй, повтори» вызывает затруднение, стеснительность;

- для выполнения задания «Расскажи без слов» требуется время для подготовки: мало эмоционален, конечным результатом становится прямая имитация.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Ее цель – выявление уровня знаний, умений и навыков, личностного развития учащихся, в результате освоения программы за учебный год. Формы итогового контроля: концерт, выступление, открытое занятие для родителей.

Наряду с указанными видами контроля необходимо учитывать данные систематического текущего контроля, который рекомендуется проводить после изучения темы или модуля программы.

Использование разнообразных форм контроля позволяет учащимся проявить навыки самостоятельной работы, совершенствовать знания, повышает сознательность, стимулирует творчество.

Результатом обучения по программе является также результаты участия учащихся в конкурсах, концертах.

Мониторинг образовательных результатов согласуется с задачами программы и ожидаемыми результатами проводится в соответствии с данными Таблицы 2.

Для оценки результатов выбраны уровни: низкий, средний, высокий.

Чтобы проследить качество обученности по образовательной программе, необходимо организовать систему заданий направленных на выявление степени обученности по различным параметрам программы

1. Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе

2. Мониторинг личностного развития обучающихся.

3. Реализация творческого потенциала обучающегося

Мониторинг результатов обучения дополнительной общеразвивающей программе

Для определения уровня освоения предметной области и степени сформированной основных общеучебных компетентностей педагогам предлагается методика «Мониторинг результатов обучения обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе» (таблица 2). Дважды в течение учебного года заносятся данные об обучающихся в диагностическую карту №1 (таблица 4). Технология определения результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе представлена в таблице-инструкции, содержащей показатели, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, методы диагностики.

Мониторинг личностного развития обучающихся. Для мониторинга личностного развития обучающихся используются Таблицы 5,6 (диагностическая карта №2). В совокупности приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов. Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка, выявлять то, каким он пришел, чему научился, каким стал через некоторое время.

В качестве **методов диагностики** личностных изменений ребенка можно использовать наблюдение, анкетирование, тестирование и другие.

Реализация творческого потенциала обучающегося

В диагностической карте №3 (таблица 7) заполняются достижения обучающихся: на уровне учреждения, на уровне района, города, на уровне региона, страны, на международном уровне.

Таблица 2. Мониторинг согласования образовательных результатов с задачами дополнительной общеразвивающей программы «В мире танца» и ожидаемыми результатами

Задачи	Критерии	Показатели	Методы
Обучить теоретическим основам в соответствии с содержанием программы	Уровень соответствия теоретических знаний программным требованиям	Низкий уровень (усвоил менее 50 процентов знаний по программе). Средний (усвоил более 50 процентов знаний по программе). Высокий уровень (теоретическими знаниями владеет в полном объёме).	Опрос, наблюдение
Обучить детей практическим навыкам по программе	Уровень соответствия теоретических знаний программным требованиям Уровень соответствия сформированных навыков программным требованиям	Низкий уровень (усвоил менее 50 процентов знаний по программе). Средний (усвоил более 50 процентов знаний по программе). Высокий уровень (теоретическими знаниями владеет в полном объёме).	Наблюдение, анализ
Развивать когнитивные функции учащихся: логическое и образное мышление, память, внимание, фантазию, музыкальность, техничность, выразительность, координацию, моторную память.	Уровень развития логического и образного мышления, памяти, внимания, фантазии	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение, анализ
Развивать навыки работы в команде, чувство уважения к сопернику	Уровень развития навыков работы в команде, чувства уважения к сопернику	Низкий уровень (иногда пассивен, может создать конфликтную ситуацию). Средний уровень (взаимодействует со сверстниками, не всегда проявляет умение слушать, неконфликтен). Высокий уровень (активен во взаимодействии со сверстниками, проявляет умение слушать и вступать в диалог, неконфликтен).	Наблюдение, анализ
Формирование личностные качеств: вежливость, доброжелательность, креативность, рассудительность, самокритичность, усидчивость, настойчивость, трудолюбие, чувство ответственности не только за себя, но и за свою команду. толерантность, умение сохранять выдержку, критическое отношение к себе и коллективу	Уровень сформированности личностных качеств: вежливость, доброжелательность, креативность, рассудительность, самокритичность, усидчивость, настойчивость, трудолюбие, волю к победе, чувство ответственности не только за себя, но и за свою команду. толерантность, умение сохранять выдержку, критическое отношение к себе и сопернику.	Низкий (не все личные качества проявляет на должном уровне). Средний (личные качества проявляет на должном уровне). Высокий (личные качества проявляет всегда, может быть примером).	Наблюдение
Формировать бережное отношение к национальной культуре и мировой культуре	Уровень формирования отношения	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение

Таблица 3. Мониторинг результатов обучения обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе «В мире танца» (диагностическая карта №1)

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	– (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) – (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); – (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	– (Н) низкий уровень (знает не все термины); – (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); – (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять).	Собеседование
Практическая подготовка			
1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	– (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем1/2 предусмотренных умений и навыков); – (С) средний уровень; – (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	Контрольное задание
2.Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	– (Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); – (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); – (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	– (Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); – (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); – (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			
1.Учебно-интеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	– (Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; – (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или	Анализ исследовательской работы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
		родителей); – (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	
2 Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками	– (Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; – (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); – (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Анализ исследовательской работы
Учебно-организационные умения и навыки			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	– (Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); – (С) средний уровень (большую часть работы выполняет самостоятельно); – (В) высокий уровень (всё делает сам).	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	– (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); – (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); – (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение
3 Умение аккуратно, ответственно, дисциплинарно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	– (Н) удовлетворительно – (С) хорошо – (В) отлично	Наблюдение

Таблица 4. Мониторинг результатов обучения обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе «В мире танца»

Диагностическая карта №1 для _____ года обучения, группа №_____ направленность: художественная

ФИО педагога:_____Пташник Е.В._____

№ п/п	ФИ обучающегося	Теоретическая подготовка обучающегося			Практическая подготовка обучающегося			Общеучебные умения и навыки обучающегося			За год
		0 срез	1 полу-годие	2 полу-годие	0 срез	1 полу-годие	2 полу-годие	0 срез	1 полу-годие	2 полу-годие	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

0- срез проводится на первом году обучения. Н - низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий.

Низкий уровень - нет первоначальных умений и навыков работы а соответствии с программой

Средний уровень – работу выполняет с помощью педагога

Высокий уровень – работает самостоятельно, творчески

Таблица 5. Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы «В мире танца» (диагностическая карта №2)

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
1. Организационно- волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	– Терпения хватает меньше. чем на ½ занятия; – Терпения хватает больше. чем на ½ занятия – Терпения хватает на всё занятие	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2.Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	– Волевые усилия воспитанника побуждаются извне; – Иногда - самим воспитанником; – Всегда -- самим воспитанником;	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	– Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля; – Периодически контролирует себя сам; – Постоянно контролирует себя сам	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2 Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	– Завышенная – Заниженная – нормальная	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознание участия воспитанника в освоении образовательной программы	– интерес к занятиям продиктован извне; – интерес периодически поддерживается самим воспитанником; – интерес постоянно поддерживается воспитанником самостоятельно.	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Поведенческие качества				
1.Конфликтоность	Умение воспитанника контролировать себя в любой конфликтной ситуации	– желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт); – сторонний наблюдатель; – активное примирение.	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
2.Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	– нежелание сотрудничать (по принуждению); – желание сотрудничать (участие); – активное сотрудничество (проявляет инициативу).	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
4. Личностные достижения воспитанника				
1 Участие в мероприятиях учреждения	Степень и качество участия	– не принимает участия; – принимает участие с помощью педагога или родителей; – самостоятельно выполняет работу.	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Выполнение работы

Таблица 6. Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы «В мире танца»
Диагностическая карта №2 для _____ года обучения, группа №_____ направленность: художественная
ФИО педагога:_____Пташник Е.В._____

№	ФИ обучающегося	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества			Поведенческие качества			Личностные достижения воспитанника			За год
		0 срез	1 полу-годие	2 полу-годие	0 срез	1 полу-годие	2 полу-годие	0 срез	1 полу-годие	2 полу-годие	0 срез	1 полу-годие	2 полу-годие	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

0- срез проводится на первом году обучения. Н - низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий.

Таблица 7. Реализация творческого потенциала обучающегося объединения «В мире танца»

Диагностическая карта №3 для _____ года обучения, группа №_____

ФИО педагога:_____Пташник Е.В._____

Дата	Ф.И.О. обучающегося, название объединения (кол-во участников)	Название мероприятия, результат				
		Внутри учреждения	Район	Город	Регион	Российская Федерация, международный уровень

2.5. Методические материалы:

В структуре программы два модуля, которые реализуются за счет средств персонифицированного финансирования.

Каждый модуль завершается контрольным просмотром номеров, открытым занятием для родителей или отчетным концертом. Организация учебно-воспитательного процесса построена на комбинированной форме сочетания теории и практики.

На занятиях применяются следующие методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально - ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала. Занятия хореографией можно разделить на несколько видов:

1. *Обучающие занятия:* детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений в медленном темпе. Объяснение приема его исполнения. На занятии может быть введено не более 3-4 комбинаций.

2. *Закрепляющие занятия:* повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. *Итоговые занятия:* обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все заученные ими движения и танцевальные комбинации, демонстрируют знания и владение основной терминологией.

4. *Импровизационная работа*: на этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фанта-

зию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу – это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой – в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися.

На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их и сочетая с элементами танца.

Параллельно с отработкой движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя образ, который дети воплощают в танце, они с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения танца.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала (историческая справка, сведения о жизни и творчестве выдающихся танцоров, характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре).

Практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

Основная часть занятия – разучивание танца. Сначала даётся общее представление о цели – показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности.

Детям предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности в данной деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение, танцевальное движение или сложный элемент танца. Вся работа по индивидуализации процесса обучения строится в тесной взаимосвязи с родителями. Тесный контакт с родителями, беседы с ними открывают многое в характере того или иного обучающегося. Также этому способствует период совместной творческой деятельности с коллективом педагогов ансамбля по созданию концертных номеров, разработке костюмов, организации и участии в концертных программах, конкурсах и различных праздниках.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых *незначительных успехов* обучающегося.

Коллективная форма проведения занятий дает возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива, чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий хореографией.

В структуру каждого занятия по хореографии входят все элементы основных частей программы:

1. партерная гимнастика – растяжка и разогрев основных групп мышц, которые преимущественно будут задействованы на данном занятии;
2. занятие классическим (народным) тренажем у станка (опоры) – работа над техникой исполнения;
3. занятие классическим (народным) тренажем на середине зала – работа над устойчивостью, прыжками и т.д.;
4. диагональ – отработка ритмических элементов, элементов танцев;
5. постановочная работа – работа над постановкой и отработкой новых танцевальных композиций, разучивание новых композиционных рисунков (перестроений);
6. игра (импровизация) – музыкальные игры организующего порядка, различные задания на импровизацию, просмотр номеров, придуманных обучающимися.

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, повторить упражнение.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.)

Начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Одной из форм обучения и подведения итогов усвоения программы является участие обучающихся в различных концертах.

Современные педагогические технологии, применяемые на занятиях:

- личностно-ориентированные технологии;
- здоровье сберегающие технологии;
- игровые технологии (игры на развитие пространственного мышления, физической памяти, воображения);
- информационно-коммуникативные.

2.6. Список литературы

а) для педагога:

нормативно-правовые акты:

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года №1726-р) // Дополнительное образование: сборник нормативных документов. – М: издательство «Национальное образование», 2015. – 48 с.

2. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Электронный ресурс) /Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_305809/ b8c0fc6affc0768557a07d839a889c1a7b80d14f/ (Дата обращения: 20.03.2021 *г.*).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Электронный ресурс) /Режим доступа: http// publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034 (Дата обращения: 16.03.2021 *г.*).

4. Постановление Главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Электронный ресурс) /Режим доступа: https://docs.cntd.ru/document/566085656 (Дата обращения: 16.03.2021 *г.*).

иные источники:

методические рекомендации:

1.. Рыбалева И.А. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ /Региональный модельный центр Краснодарского края, Краснодар – 2020 год. (Электронный ресурс). Режим доступа: https://rmc23.ru/wp-content/uploads/2020/07/Краевые-методические-рекомендации-2020-Проектирование-дополнительных-общеобразовательных-программ-пароль.pdf

основная литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: «ЛЮКСИ»,1996. -256 с. http://rg4u.clan.su/publ/literatura/kniga_azbuka_khoreografii_t_baryshnikova/7-1-0-164

2. Ваганова А. Основы классического танца. - М:, Изд-во «Лань», 2000. -192 с. https://prolisok.org/uploads/1318743515_vaganova_a_ya_osnovy_klassicheskogo_tanca.pdf

3. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. –М:, Изд-во «Гном и Д», 2003. — 120 с. https://www.twirpx.com/file/817865/

4. Гусев П. Методика народного танца. - М: Изд-во Владос», 2004. -232 с. http://static.my-shop.ru/product/pdf/88/873868.pdf

5. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. –М:, Изд-во «Новое слово», 2004. – 43 с. https://www.libfox.ru/619364-dzhozef-haviler-telo-tantsora.html

6. Луговская А.С. Ритмические упражнения, игры и пляски. М:, СПб.: Изд-во Музыкальная палитра, 2005. – 192 с. http://www.studmed.ru/lugovskaya-a-ritmicheskie-uprazhneniya-igry-i-plyaski_fc2f8429998.html

дополнительная литература:

1. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских коллективах (методическое пособие). - М.: Изд-во Педагогика, 1998. – 102 с. https://search.rsl.ru/ru/record/01001090429

2. Никитин Ю.В. Модерн-джаз танец. Этапы развития.,- М., Метод. техника, 2011. - 414 с.

3. Нуруллин Н.С. Методические указания к ведению урока народного танца. – М:. 1979. -41 с. http://www.studmed.ru/nurullin-ns-metodicheskie-ukazaniya-k-vedeniyu-uroka-narodnogo-tanca_aee2d9fead6.html

4. Полятков С.С. Основы современного танца. –М: Владос, 2005. -156 с. http://www.studmed.ru/polyatkov-ss-osnovy-sovremennogo-tanca_6e9c7f3bc3a.html

б) для обучающихся и их родителей:

1. Богомазова Л. Н. Логоритмика и танцевальные этюды для детей 3-6 лет. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2010 – 230с.

2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.

3. Уфимцева А. Эстрадный танец для детей от 3 до 7 лет. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2011 – 143 с.

в) Интернет-источники:

4. Страница педагога дополнительного образования МБУ ДО «Центр дополнительного образования «Ступени» г. Сочи Пташник Елены Викторовны (Электронный ресурс) /Режим доступа: http://cdoadler.sochi-schools.ru/pedagogi/ptashnik-elena-viktorovna/ (Дата обращения: 16.05.2020 г.).

5. Программы и методички по хореографии| horeograf.COM. http://www.horeograf.com (дата обращения – 06.09.2019г.).

6. Блок Л.Б. Классический танец. История и современность. М.:, Изд-во «Искусство», 1998. – 232 с. http://www.studmed.ru/blok-ld-klassicheskiy-tanec-istoriya-i-sovremennost_505d1ee4593.html

7. Плисецкая М. Я, Майя Плисецкая, М:, АО Изд- во Новости, 1997. - 472 с. https://vk.com/doc1447969_426231943?hash=1c8c538c0a2f10aa78&dl=fe203147f344df13d4

Приложение 1.

Индивидуальный образовательный маршрут

на __ учебный год

Педагог:

Название творческого объединения:

Направленность:

1. Фамилия, имя, отчество обучающегося: _____
2. Возраст:_____ дата рождения:
3. Год обучения в творческом объединении:
Год вступления в объединение:
4. Характеристика личностных качеств (краткая):
5. Основание для создания индивидуального образовательного маршрута:
6. Этапы образовательного маршрута.

Этап / цель	Содержание	Предполагаемый результат
Начальный этап. **Цель**: выявить индивидуальные интересы и творческие потребности на данном этапе.	1. Беседы и наблюдения за обучающимся во время занятий и выступлений. 2. Проведение анкетирования по изучению мотивации и творческих способностей. 3. Выявление индивидуальных творческих желаний и интересов воспитанника. 4. Индивидуальные занятия по эстрадному вокалу.	1. Развитие индивидуального интереса к вокальному искусству. 2. Подготовка к мероприятиям, раскрывающим творческие возможности. 3. Участие в конкурсах.
Этап развития. **Цель**: способствовать дальнейшему развитию и реализации творческих способностей обучающегося.	1. Проведение методик по изучению уровня самооценки и притязаний, по изучению темперамента. 2. Продолжение индивидуальных занятий. 3. Усложнение видов творческой деятельности, участие в конкурсах.	1. Высокий уровень участия в городских и краевых конкурсах. 2. Развитие творческих способностей, самооценки и уровня притязаний.
Этап саморазвития. **Цель**: содействовать выходу творческой деятельности обучающегося на новый, более высокий уровень.	1. Совместный подбор и обсуждение нового творческого материала. 2. Индивидуальная работа над песенным репертуаром.	1. Высокий уровень участия в конкурсах разного уровня. 2. Развитие субъектной позиции и креативности.

7. Учебно-тематический план (план может корректироваться с учетом поступления конкурсов)

№№ п/п учебной недели	Дата, время	Тема занятия, количество часов	Содержание занятия (краткое)	Используемые технологии, формы и методы	Предполагаемый результат занятия
1					

№№ п/п учебной недели	Дата, время	Тема занятия, количество часов	Содержание занятия (краткое)	Используемые технологии, формы и методы	Предполагаемый результат занятия
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9.					
10					
11					
12					
13					
14					
15.					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					

8. Способы оценки успехов учащегося: результаты участия в конкурсах, фестивалях разного уровня

9. Работа с родителями: индивидуальная.

Педагог дополнительного образования _____

Приложение 2.

Техника безопасности на занятиях по хореографии

1. Требования безопасности перед началом работы

1.1. К занятию по хореографии допускаются обучающиеся, имеющие разрешение медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.

1.4. На занятиях по хореографии обучающийся должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

1.5 В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.6. Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

1.8.В случае опоздания или прихода раньше на занятие, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

1.9.В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

1.10. Обучающийся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

1.11. В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

2. Техника безопасности во время работы

2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.

2.3. Использовать электророзетки только по назначению.

2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.

2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.

2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

2.7. В случае недомогания обучающийся должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику.

2.8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы

2.9. При проведении занятия соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

2.10. Обучающийся обязан качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением обучающийся должны провести разогрев самостоятельно.

2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.

2.12. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.

2.13. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

2.14. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.

2.15. Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.

2.16. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму

2.17. Обучающийся обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

3. **Запрещается во время занятия:**

3.1. Употреблять пищу и жевать жевательные резинки,

3.2. Отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,

3.3. Перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя.

3.4. Трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.

3.5. Садиться и виснуть на балетных станках.

3.6. Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.

3.7. Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.

3.8. Опираться, облокачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы.

3.9. Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

4. **Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1.В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации обучающихся.

4.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение.

4.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение.

4.4. В случае возгорания аппаратуры сообщить педагогу, что бы он отключил ее из электросети.

4.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

5. **Требования безопасности по окончании работы.**

5.1. Проветрить кабинет.

5.2. Выключить электроприборы.

5.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

5.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности обучающемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злостном нарушении техники безопасности обучающийся может быть отчислен из состава обучающихся танцевального объединения.

Приложение 3.

ПРИМЕНЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ИГРО-ТАНЦЫ» ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «В МИРЕ ТАНЦА-1»

В связи с участием МБУ ДО «ЦДО «Ступени» в инновационном проекте по созданию модели среды непрерывного дополнительного образования, основанной на детско-взрослых образовательных и творческих практиках, включенных в систему общеразвивающих модульных программ. реализация программ творческой (художественной) направленности является в настоящее время особенно актуальной.

Несомненно, наиболее востребованными у взрослого, социально активного населения являются краткосрочные программы, позволяющие за короткий период приобрести определенные компетенции и навыки, которые в дальнейшем человек сможет самостоятельно совершенствовать и развивать. Еще одна инновационная особенность данных программ связана с обязательным включением в них модуля разнопоколенческих, детско-взрослых, образовательно-творческих практик, направленных на приобретение, расширение, углубление знаний, умений и навыков, необходимых для достижения определенных целей саморазвития и самореализации личности. Во почему необходимы поиск и разработка оптимальных форм и способов социального взаимодействия между разными поколениями субъектов образовательного процесса. И помогают в этом танцы.

В настоящее время одной из инновационных педагогических технологий в образовательной области при реализации программ дополнительного образования художественной направленности является «игро-танцы». Она позволяет создать не только двигательный режим, но психологический настрой. Данную технологию можно использовать как на занятиях с детьми в качестве физкультминутки, так и при работе со взрослыми, а также на празднично-игровых и других массовых мероприятиях.

Трудно представить сегодня игровую программу для детей, а зачастую, и взрослых без игро-танца.

Игра – самая близкая форма деятельности детей, в ней ребенок черпает образы для решения новых жизненных задач, возникающих в познании, в труде, в художественном творчестве [2, 113].. Опора на игру - это важнейший путь включение детей в учебную деятельность, способ обеспечения эмоционального отклика на воспитательные воздействия и нормальных условий жизнедеятельности. Игра погружает ребенка в самоисследование, учит понимать себя и справляться с трудностями. Изучение развития детей показывают, что в игре эффективнее, чем в других видах деятельности, развиваются все психические процессы. Обусловленные игрой изменения в психике ребенка настолько существенны, что в советской психологии (Л.С. Выготский Ю А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин В. С. Мухина) утвердился взгляд на игру как на ведущую деятельность детей [1, 146].

Игро-танец включает в себя танцевальные игровые песенки, массовые танцы, танцы по показу (зеркальный танец), ритмические игры и т.д. Каждый игро-танец рассчитан на свою аудиторию, направлен на развитие чувства ритма. Создание особой атмосферы, на умение быстро менять роли, на воспроизведение давно знакомого. При реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ художественной (хореографической0 направленности для детей и взрослых в МБУ ДО «ЦДО «Ступени» активно применяется такая педагогическая технология.

Официальной классификации игро-танцев не существует, поэтому выделим ниже следующие его виды.

Сипелка - это сильно инсценированная песня. Многие педагоги используют такой игро-танец в своей работе. В настоящее время изменился подход в демонстрации песни. Массовым действие быть не перестало, но и совсем не обязательным стали слаженность, ис-

пользование костюмов. Современные условия применение сипелок предполагает, что любое возможное слово или действие по тексту музыкального произведения можно показать с помощью тела и движений рук, ног, головы. В МБУ ДО «ЦДО «Ступени» активно применяется такие виды игро-танца – сипелки, как «Колесики», «Человек хороший», «Хорошее настроение».

Массовый танец - это популярный танец, предназначенный для широких слоёв населения. Популярными, то есть массовыми танцами в сове время были кадриль, вальс, рок-н-ролл т.д. А то, что предполагается для простого исполнения, должно быть обязательно простым и понятным. Перечисленные выше танцы были легкими в исполнении теми, кто ж во времена их славы и расцвета. Но шли годы, и ритмы становились быстрее. Трудно в современной суматохе прочувствовать красоту и плавность вальса величественность и грацию менуэта. Существует также проблема в поиске партнера для таких танцев. Поэтому стали появляться танцы, популярные уже несколько лет: «Летка-Енька» (Финляндия), «Макарена» (Испания), «Танец маленьких утят» (Швейцария), «Сиртаки» (Греция), «Ламбада» (Бразилия), «Арам-зам-зам»» (Марокко). Все эти танцы объединяет отсутствие постоянного партнёра. Каждый может ошибиться в танце – сбиться с ритма, перепутать движения. Но качество танца при этом не сильно ухудшится. Кроме того, эти танцы не сложные по рисунку – круг линия. В этих танцах нет импровизации. Но какой бы массовый танец не оказался в центре внимания- хоровод, ламбада, они объединяют людей. В ЦДО «Ступени» массовые танцы применяются для сплочения коллектива: «Рок-н-ролл», «Танец маленьких утят», «Летка-Енька», «Ламбада» [4, 92]..

Танец по показу или зеркальный танец – такие танцы демонстрируются ведущим или педагогом и часто используют для снятия усталости зажатости, а также развития чувства ритма и координации как детей, так и взрослых. Условно их можно разделить на популярные, ритмичные и импровизированные игро-танцы. Популярные игро-танцы как правило, широко известны все движения ужк продуманы. Педагогу остается только выучить движения и казать их обучающимся. Ритмическое игро-танцы – это танцы, .ритм движений которых с каждым новым повторением возрастает. [5, 72]. Дети от таких танцев в восторге. Даже если с первого раза движения не получились они стремятся отработать движения до совершенства и испытывают огромное удовольствие от процесса. Импровизированные игро-танцы часто используются педагогами и ведущими с большим опытом работы так как они подразумевают полную импровизацию в движениях под любую музыку. Такая импровизация требует не только опыта, но и фантазии чувства ритма и музыкального слуха. Одним из приемов проведения такого вида игро-танцев может быть детская импровизация, тот есть право придумывать движения предоставляется одному из детей. В ЦДО «Ступени» применяются игро-танцы такого вида: «Иван Купала», «Танцевальный батл». Кроме того, для сплочения коллектива применяются: «Рок-н-ролл», «Танец маленьких утят», «Летка-Енька», «Ламбада».

Несомненно, танцевальное искусство очень многогранно в плане воспитания личности. Использование на занятиях игро-танцев развивает не только мышечную силу обучающегося – будь то ребёнок или взрослый. Игро-танцы формируют пластику, грацию и выразительность личности.

Игро-танцы - это не просто танцы и не просто музыкальная игра. Это энергия свободного движения под музыку, соединенная с азартом командной игры. Это всегда весело, это поднимает настроение участникам, добавляет хороших эмоций и позволяет справиться с плохими. В образовательном и творческом процессе эта технология – большой помощник педагогу, и не обязательно в хореографии.

Введение игровых ситуаций создаёт на занятиях непринуждённую атмосферу; облегчает процесс запоминания, освоения и выполнения упражнений; повышает эмоциональный настрой, а также способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей детей. Такие упражнения оказывают положительное влияние на организм детей: осуществляется профилактика заболеваний сердечнососудистой системы; улучшается осанка; повы-

шается выносливость и сила; развивается гибкость; приобретаются жизненно-необходимые двигательные умения и навыки [3].

Танцевальные игры популярны для всех возрастов, начиная от утренников в детском саду, и … пожалуй, что верхней возрастной планки и нет, ведь даже взрослые с удовольствием участвуют в конкурсах на разных мероприятиях, приводимых Центром. Но, конечно, и музыка, и правила, и движения в танцевальных играх для детей отличаются.

Таким образом, применение педагогической технологии «Игро–танцы в образовательном процессе с детьми и взрослыми способствует развитию коммуникативных умений, созданию психологического комфорта, развивает пространственное мышление, умение ориентироваться в пространстве, творческое воображение, внимание и способность к двигательной импровизации, формирует тактильные ощущения, самоощущения, формирует интерес к музыкальному движению, танцевальному творчеству.

Литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000. – 254с.

2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.

3. Программы и методички по хореографии| horeograf.COM. http://www.horeograf.com (дата обращения – 06.09.2019г.).

4. Уфимцева А. Эстрадный танец для детей от 3 до 7 лет. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2011 – 143 с.

5. Богомазова Л. Н. Логоритмика и танцевальные этюды для детей 3-6 лет. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2010 – 230с.

Приложение 4. Памятка для родителей по выполнению упражнений «Образовательная кинезиология – путь к здоровью ребенка»

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Жан-Жак Руссо

Образовательная кинезиология (кинестетика) – это система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём использования возможностей, заключённых в теле.

Цель образовательной кинезиологии – повышение работоспособности, улучшение вербальной памяти, концентрации, объёма и переключаемости внимания, создании положительных установок на учёбу, повышение жизненных сил организма, обеспечение эмоциональной стабильности ребенка

Центральная идея – обращение личности к естественным ресурсам организма.

Требования к упражнениям: ежедневное проведение; доброжелательная обстановка; точное выполнение движений и приемов; четкое владение упражнениями учителем; постепенное усложнение и увеличение объема заданий; наращивание темпа выполнения заданий.

Положительные эффекты:

- Оптимизация деятельности мозга.
- Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
- Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
- Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- Восстановление работоспособности и продуктивности.
- Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.

Комплекс упражнений:

- Упражнения, пересекающие среднюю линию тела.
- Упражнения, повышающие энергию тела.
- Упражнения, растягивающие мышцы тела.
- Упражнения, углубляющие позитивное отношение.

ЦДО «Ступени»:
г. Сочи, Адлерский район,
ул. Садовая 18,
тел. 8 (862) 241-11-51.

ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Ступени

Памятка для родителей

«Образовательная кинезиология – путь к здоровью ребенка»

Составитель: педагог дополнительного образования Серебренникова Е.В.

Сочи, 2020 г.

Определяющее влияние и действие кинезиологических упражнений, описание их выполнения.

1. **«Кнопки мозга».**

Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

Исходное положение: выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

2. **«Крюки».**

Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

3. **«Колено – локоть».**

Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Исходное положение: стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

4. **«Сгибание пятки».**

Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Исходное положение: сидя. Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

5. **«Кулак». «Ребро». «Ладонь».**

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.

6. **«Слон».**

Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», способствует концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Исходное положение: стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно 3-5 раз левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

7. **«Ленивые восьмерки».**

Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сенситивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Исходное положение: стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнения выполняется 8–10 раз.

8. **«Зеркальное рисование».**

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

9. **«Энергетическая зевота».**

Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Исходное положение: Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.

10. **«Думающая шляпа».**

Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз.