Частное дошкольное образовательное учреждение

«Учебно-консультационный центр «Ступени»

**Методические материалы к рабочей модульной программе**

**«Мир танца»**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Школа Незнайки»

Автор-составитель:

**Кондрашина Ольга Александровна,**

педагог дополнительного образования

Омск, 2023

Рабочая модульная программа «Мир танца» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Школа Незнайки» (далее Программа) **реализуется в течение 4 лет и предназначена для детей 3-7 лет.**

**Отличительной особенностью Программы** является то, что содержание, методы и формы организации учебного процесса непосредственно согласованы с закономерностями развития ребенка.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной.

**Цель и задачи Программы.**

Цель – приобщение детей к искусству танца, развитие танцевальных и музыкальных способностей

**Задачи:**

**Для детей 3-5 лет**

- Развивать музыкально-двигательную активность

- Разучивание и исполнение танцев под фонограмму

- Развивать чувство ритма

- Укреплять опорно-двигательную систему

- Развивать творческую активность

- Развивать ориентировку в пространстве

**Для детей 5-7 лет**

- Развивать музыкально-двигательную активность.

- Укреплять опорно-двигательную систему.

- Развивать творческую активность.

- Развивать и вызывать желание выступать перед публикой, участвуя в фестивалях, конкурсах.

- Научить самостоятельно выражать эмоции и чувства посредством танца.

-изучение элементов классического, народного, бального, современного танцев;

-формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);

-обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения);

-изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки).

Развивающие:

-совершенствование психомоторных способностей детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата);

-развитие мелкой моторики;

развитие памяти, внимания, воображения;

развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку).

Воспитательные:

-воспитание у детей интереса к танцевальному искусству;

-воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;

- воспитание, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Программа предусматривает реализацию воспитательных целей, ценностей и задач, сформулированных в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности «Школа Незнайки» ЧДОУ УКЦ «Ступени» (раздел «Программа воспитания»).

Согласно данному документу, основу воспитания при реализации Программы составляют традиционные ценности российского общества, понимаемые как нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства Омской области и страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России (согласно Основам государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденных Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809).

При реализации Программы предусматривается приобщение детей дошкольного возраста к традиционным ценностям российского общества - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

При создании и реализации данной Программы учитывается, что вся система ценностей российского народа находит отражение в ее содержании, в соответствии с возрастными особенностями детей: ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания; ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания; ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания; ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания; ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания; ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания; ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.

**Программа содержит несколько разделов:**

- Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

- Партерная гимнастика

- Танцевальные этюды, игры, танцы.

Содержание работы по данным разделам направлено на выработку осанки и походки, развитие музыкального слуха, чувства ритма, развитие двигательных навыков, элементы классического танца, элементы народного танца, танцевальные этюды, танцы и игры под музыку. На каждом занятии проводится работа по всем разделам программы.

Реализовывать программу целесообразно в совместной деятельности родителей, детей и педагога.

**Методические комментарии**

**Обучение основам хореографии наиболее целесообразно начинать в дошкольном возрасте**.

В этот период среди **основных задач** педагога можно выделить:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);

- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;

- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;

- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к занятию, к работе.

**Один из важных факторов** работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетания.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

Хореографическая тренировка (экзерсис) – это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка.

Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат.

В этой связи предлагается следующая формула: от ощущений к чувствам; от них к привычке. Следовательно, формулу необходимо применить в такой последовательности:

воспринимая - ощущай

осмысливая - чувствуй

запоминая - действуй, пробуй

проверяя результат - показывай другому.

Образованию пластического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители. Они могут быть разнообразными: словесно-речевые объяснения и замечания учителя; профессиональный показ телодвижений учителем – зрительное созерцание и осмысление; наблюдение за собой в зеркальном отражении.

Принципиальный подход к усвоению танцевальных движений таков: движение, исполненное многократно, становится простым и доступным.

Умение – это первая ступень овладения действием, при котором оно выполняется, но относительно медленно, неэкономично, с весьма большим количеством ошибок и поправок при непрерывном контроле сознания.

Навык – это уже более совершенная форма владения действием.

Условно различают **три стадии** в образовании динамического стереотипа любого двигательного навыка.

**Первая стадия.** В двигательной зоне коры головного мозга наблюдается широкое распространение возбуждения, поэтому движение выполняется неточно, сопровождается большим количеством побочных действий, еще нет согласованности кровообращения, дыхания и других систем и органов с деятельностью двигательного аппарата.

Главные компоненты метода – музыка, музыкальное движение, музыкально – пластические игры, музыкально – психологические элементы и развитие эмоциональной выразительности.

Тело имеет в своем распоряжении два различных типа движения: произвольные и непроизвольные.

Произвольным являются движения конечностей, корпуса, шеи, лица, глаз, губ, языка. Непроизвольное движение обычно ограничивается мышцами, находящимися внутри тела.

На первом этапе обучения уместно предложить следующий музыкально – психологический рецепт: счет «и» звучит коротко, а счет «раз» - длиннее, слабая доля такта как бы прячется за сильную.

**Вторая стадия.** Развивается условное торможение, прежде всего - дифференциальное. Этому способствуют словесные раздражители – объяснения и поправки, сделанные учителем.

Возбуждение сосредотачивается только в определенных участках чувствительно – двигательной зоны, движения становятся более точными и согласованными. Именно на второй стадии и начинает закрепляться динамический стереотип.

В этой связи исходит метод тройных передвижений. Существует пять основных чувств, с помощью которых мы воспринимаем окружающий нас мир, однако есть еще одно чувство – это координация, чувство равновесия.

Без воспитания координации занятия танцем станут невозможными, ее необходимо развивать и закреплять постоянно. Игнорирование данного свойства организма в ходе обучения приведет к значительным трудностям в дальнейшей работе.

Начинать следует с тройных поворотов головы.

Тройные повороты головы исполняются в сочетании с боковым переступанием.

Следующим основополагающим стереотипом является тройной переменный шаг вперед и назад.

В усложненном варианте очень важно сохранить осознанное сгибание ног в коленном суставе перед началом передвижения (с акцентом). Заметная деталь стереотипа, которая постоянно используется в танцевальной практике — это своеобразный врожденный «затакт» двигательного навыка.

**Третья стадия.** В результате многократных повторений движения и указаний педагога происходит окончательное закрепление системы временных связей, входящих в динамический стереотип двигательного навыка. Одновременно становится согласованной работа внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Внешне это проявляется в точности движений, в легкости и грациозности исполнения.

Залогом успешного формирования любого двигательного навыка является осознанный контроль за выполнением движений по принципу – мысль опережает движение.

Для запоминания движений можно использовать короткие образные подсказки типа детских считалок.

По мере образования динамического стереотипа отдельные элементы движений перестают осознаваться, т.е. выполняются автоматически. Если двигательный навык доведен до автоматизма в процессе подготовки к ответственному выступлению, тем дольше выученное будет сохраняться.

Следует помнить, что существует прямая связь между двигательными и волевыми качествами человека. Без целеустремленности, выдержки, настойчивости невозможно добиться нужной силы, быстроты, выносливости.

Сила – это способность преодолевать сопротивление или противостоять ему за счет мышечного напряжения. Выносливость – это способность к длительному сохранению работоспособности, т.е. умение противостоять утомлению.

Приемы отработки выносливости увеличивают число повторений движений; повышают интенсивность работы над движением; чередуют оба эти приема; дают предельные нагрузки.

Каждый новый элемент, усложняющий уже заученное движение, развивает ловкость как способность переключаться с одного движения на другое, изменять направление или рисунок. Это научит детей ощущать свои движения в соответствии с темпераментом музыки.

Согласованность движений в хореографии можно разделить на простые и сложные координации. Простые координации – это одновременные и однонаправленные движения рук и ног. Сложные координации – это одновременные разнонаправленные движения.

**Формы работы:**

Разминка.

Игра.

Игра драматизация.

Логоритмика.

Танцы, хоровод.

Задания творческого плана.

**Формы организации деятельности занимающихся.**

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

**Формы проведения занятий.**

- учебное занятие;

- открытое занятие;

- беседа;

- игра;

- экскурсия;

- музыкальное соревнование;

- занятие-праздник;

- концерт;

- конкурс;

- фестиваль.

**Структура занятия.**

Большое значение в хореографической работе с детьми имеет хорошо организованное и интересно проведенное занятие.

Построение, поклон.

Разминочный тренаж.

Разучивание танцевальных упражнений или элементов.

Танцевальные игры.

**Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.**

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, которая начинается с поклона. Третья часть занятия - музыкально-ритмическая - наиболее динамична. В нее включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

Ознакомление с хореографией в дошкольном возрасте начинается с элементарных движений — это работа стопами (карандашики – утюжки), корпусом (гордый носик, пристегивание животика на пуговку), руками (тарелочки, фонарики, пальчиковая гимнастика), ногами (выставление на пятку, на носочек, вперед, в сторону).

Подбор музыкального и танцевального репертуара проводится с учетом возрастных особенностей и интересов детей. Если малыши в основном передают в танце образы животных - цыплят, зайчиков, медвежат и т.д., то более старшим детям интересны более сложные образы. Мальчики старших и подготовительных групп с удовольствием танцуют танцы официантов, футболистов и даже разбойников и пиратов. Очень важно учитывать интересы и опыт детей, ведь именно тогда танец будет доставлять довольствие и радость.

Через подражание - самый доступный детям способ восприятия любой двигательной деятельности, они получают представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца — это совершенство движений и линий человеческого тела, легкость, сила, грация.

**Методы:**

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе музыкального или художественного произведения.

2. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов.

3. Практический – это упражнения, тренинг, репетиции.

**Список литературы**

Нормативные правовые акты и иные официальные документы

1. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12.12.1993 (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) // Собрание законодательства РФ. – 2014. – N 31. – Ст. 4398.

2. Конвенция о защите прав человека и основных свобод (Заключена в г. Риме 04.11.1950) (с изм. от 13.05.2004) // Собрание законодательства РФ. 08.01.2001. № 2. ст. 163.

3. Конвенция о правах ребенка: одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 // Ведомости СНД и ВС СССР. – 1990. – N 45. – Ст.955.

4. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 27.12.2018) "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" // Собрание законодательства РФ. – 1998. – N 31. – Ст. 3802.

5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации», ст. 32 п. 3//СПС «Консультант плюс» URL: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_158429/. Дата обращения: 15.08.2018.

6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629).

8. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утв. Приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Сани-тарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809).

Локальные нормативные акты Учреждения

1. Устав Частного дошкольного образовательного учреждения «Учебно-консультационный центр «Ступени».

2. Правила внутреннего трудового распорядка в Частном дошкольном образовательном учреждении «Учебно-консультационный центр «Ступени».

3. Положение о порядке приема и зачисления детей на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Частного дошкольного образовательного учреждения «Учебно-консультационный центр «Ступени».

4. Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах в Частном дошкольном образовательном учреждении «Учебно-консультационный центр «Ступени».

5. Должностная инструкция педагога дополнительного образования Частного дошкольного образовательного учреждения «Учебно-консультационный центр «Ступени».

6. Правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

Научная и учебная литература, научные статьи и публикации

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Санкт-Петербург, 1996.

2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Изд-во: СПб.: ЛОИРО, 2000.

3. Потапчук А.А, Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. Изд. ТЦ «Сфера», Санкт-Петербург, 2009.

4. Рунова М.А, Бутилова А.В, Ознакомление с природой через движение. Изд. «Мозаика- синтез», Москва, 2006.

5. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия. Танцевально-оздоровительные методики для детей. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону, 2008.

Электронные ресурсы

1. Кладовая развлечений https://kladraz.ru/skazki-dlja-detei/skazkidlja-detei-3-4-let-v-detskom-sadu.html

2. Развитие ребенка http://www.razvitierebenka.com

3. Развитие ребенка – сайт для умных родителей https://childdevelop.ru