

**Частное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Разуменский дом детства»**

«Принята»

«Утверждаю»

Педагогическим советом

ЧУ «Разуменский дом детства»

Протокол № _1_ от 31.08 2019 г.

Директор учреждения



А.Г. Негомодзянов

Приказ № 24 от «02» 09 2019 г.

**АДАптированная дополнительная
общееобразовательная (общеразвивающая) программа
художественной направленности.
Хореография
для детей с задержкой психического развития
«ЛАБОРАТОРИЯ РАДОСТИ»
возраст обучающихся: дошкольники и школьники
срок реализации 2 года**

Возраст обучающихся : 5-15 лет

Период реализации: 1 год.

Общее количество часов: 144

Форма реализации: очная

Автор программы

Педагог дополнительного образования
Хруслева Елена Вячеславовна

Белгородская область, 2019 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.....	3
3. Отличительные особенности (новизна) программы	3
4. Цель.....	3
5. Задачи.....	4
6. Срок реализации программы	4
7. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	4
8. Планируемые результаты освоения программы	5
9. Содержание программы	6
10. Учебный (тематический) план 1 года обучения	7
11. Учебный (тематический) план 2 года обучения	7
12. Содержание учебного (тематического) плана 1 год обучения	8-9
13. Содержание учебного (тематического) плана 2 год обучения	10-11
14. Формы контроля и оценочные материалы реализации программы.....	12
15. Организационно-педагогические условия реализации программы	13-14
16. Материально-технические условия реализации программы.....	14
17. Список литературы.....	15-16
18. Приложения.....	17-45

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по хореографии, для детей с ограниченными возможностями здоровья «Лаборатория радости» относится к ознакомительному уровню и имеет художественную направленность.

Педагогическая целесообразность и актуальность программы.

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным.

Актуальность программы заключается в том, что в детских воспитательных учреждениях наблюдается увеличение числа детей с рядом определённых «особенностей», которые требуют системного подхода к коррекции психофизического развития. Поэтому программа основана на комплексе занятий для детей с сохранным интеллектом и особенностями развития. В ней использованы корригирующие методики, нацеленные на оздоровительный эффект и эмоциональную разгрузку данных детей.

Хореография именно тот вид искусства, позволяющий с раннего возраста приобщить к миру прекрасного, привить в процессе занятий с самых ранних лет хороший вкус, закладывая основы, которые помогут ребёнку, взрастить в себе тонкое чувство эстетики. Благополучное эмоциональное самочувствие, состояние безопасности и уверенности, подталкивает ребёнка к наиболее полному самовыражению личности в коллективе, создает положительную атмосферу для развития творческих задатков детей, раскрывает важность сочувственных отношений друг к другу.

Хореографу важно донести до воспитанников идею о том, что занятия хореографией прививают основы этикета и способы правильного поведения в обществе, положительно сказываются на физической форме, улучшают эмоциональный фон. В танце дети часто взаимодействуют друг с другом – это взаимодействие повышает уровень дисциплины, создаётся чувство ответственности и товарищества. Помимо этого, у ребят, занимающихся хореографией, развивается память, внимание, вырабатывается пластика. В будущем появляется уверенность, умение согласовывать движения с музыкой, воспитывается действенность и инициатива.

Основное содержание учебного материала программы составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Содержание программы предполагает материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений, игровой материал. Занятия строятся от простого к сложному.

Цели и задачи программы.

Цель программы «Лаборатория радости» - обучение начальным навыкам танцевального искусства детей в детских воспитательных учреждениях, укрепление физического и психического здоровья детей с особенностями развития.

Проблема, цель определили следующие **задачи**:

Обучающие:

- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- знакомство с предметом начальная хореография;

Развивающие:

- развитие чувства ритма, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;

- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие опорно-двигательного аппарата;

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков.
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание коллективизма.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года. Общая продолжительность образовательного процесса 144 часа:

1-ый год обучения – 72 часа (36 недель × 2 часа в неделю);

2-ый год обучения – 72 часа (36 недель × 2 часа в неделю).

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:

Форма проведения занятий – групповые занятия.

Количество обучающихся в группах от 5 до 10 человек.

Режим занятий: Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Во время занятий предусмотрены 5 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Каждое занятие включает:

- организационную часть,
- разминочные упражнения,
- ритмические и логоритмические упражнения,
- комплекс корригирующей гимнастики,
- упражнения на пластику,
- танцевальные комбинации,
- музыкально-танцевальные игры.

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1-го года обучения дети будут знать:

- правила поведения на занятиях; своё местоположение в зале;
- названия основных танцевальных движений и элементов;

уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии темпом и характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание;
- выполнять основные танцевальные движения: виды шагов, бега, прыжки, подскоки, повороты;
- двигаться по кругу, взявшись за руки, друг за другом или парами;
- располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- двигаться по залу в соответствии с рисунком танца;
- выполнять элементы партерной гимнастики;
- уметь соединять музыку, движение и слово;

К концу 2-го года обучения дети будут знать:

- основные понятия и термины партерной гимнастики;
- названия танцевальных элементов и движений;
- правила исполнения движений в паре, положения рук в паре

уметь:

- откликаться на динамические оттенки в музыке;
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- выразительно двигаться под музыку;
- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах.

Личностные результаты освоения программы обучения:

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- развитие чувства ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку;
- выразительность движений;
- музыкально-ритмические навыки;
- координация движений, пластичность;
- умение ориентироваться в пространстве

(в хореографическом зале, на сценической площадке);

Результаты воспитания обучающихся:

- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к занятиям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

Содержание программы.

Танцевальные занятия включают в себя:

1. Разминочные упражнения. С помощью специальных разминочных упражнений ребенок учится разогревать мышцы и готовится к более сложным танцевальным упражнениям. В процессе разминки увеличивается степень подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

2. Ритмические и логоритмические упражнения. Одно из важнейших условий правильного исполнения этих упражнений – способность воспринять музыкальный ритм в сочетании с ритмом текста и вовремя в него включиться. Именно логоритмические упражнения, позволяют развить у ребёнка чувство ритма и умение двигаться в соответствии с музыкальным материалом.

3. Комплекс специальной корригирующей гимнастики для детей с особенностями развития, направленный на корректировку физического развития.

4. Упражнения на пластику и фантазию – развивают воображение ребенка и позволяют научить его импровизировать под музыку. Наблюдая с ребенком за растениями, животными, птицами, рыбами, мы запоминаем их движения, повторяя под музыку.

5. Изучение простейшие танцевальные композиций.

6. В музыкально-ритмических и танцевальных играх дети создают определенный образ и передают в движении разнообразные чувства. Игры создают на занятии атмосферу радости, бодрости и удовольствия.

Учебно-тематический план.

1 год обучения

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятия	0,5	0,5	Первичная диагностика
2.	Танцевальная азбука: танцевальные движения и элементы	2,5	15	Педагогическое наблюдение
3.	Ритмические и логоритмические упражнения	2,5	15	Педагогическое наблюдение
4.	Корректирующая партерная гимнастика	2,5	15	Педагогическое наблюдение
5.	Музыкально танцевальные игры, этюды, танцы	2,5	15	Педагогическое наблюдение
6.	Итоговое занятие	-	1	Выступление
	всего:	10,5	61,5	72 часа

Учебно-тематический план.

2 год обучения

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятия	0,5	0,5	Первичная диагностика
2.	Танцевальные движения и элементы	2,5	15	Педагогическое наблюдение
3.	Ритмические и логоритмические упражнения	1,5	10	Педагогическое наблюдение
4.	Корректирующая партерная гимнастика	2,5	15	Педагогическое наблюдение
5.	Упражнения на пластику и фантазию	1	5	Педагогическое наблюдение
6.	Музыкально танцевальные игры, этюды, танцы	2,5	15	Педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие	-	1	Выступление
	всего:	10,5	61,5	72 часа

Содержание учебного (тематического) плана.

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу занятий.

Практика: Первичная диагностика. Беседа.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений (17,5 час.)

Теория: Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой.

Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений.

Ориентировка в пространстве. Основные рисунки танца: круг, линия, колонна.

Практика:

- ✓ постановка корпуса;
- ✓ упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- ✓ упражнения для плеч;
- ✓ упражнения для головы;
- ✓ упражнения для корпуса;

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ✓ виды танцевальных шагов: с носка, на полупальцах, с пятки, марш и т.д.
- ✓ бег
- ✓ прыжки в сочетании по принципу контраста;
- ✓ притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- ✓ хлопки;
- ✓ упражнения с предметами (скакалка, мяч)

Выполнение изученных элементов танцевальных движений.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- ✓ упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- ✓ построение в круг;
- ✓ построение в линию;
- ✓ построение в две линии.
- ✓ построение в колонну

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком. Танцевальные композиции.

Тема 3. Ритмические и логоритмические упражнения (17,5 час.)

Теория: Понятие «логоритмика». Основные понятия: музыка, темп, такт.

Музыкально динамические оттенки. Жанры музыки.

Практика:

- ✓ ритмические упражнения;
- ✓ соединение слова, движения, музыки (логоритмика)

Тема 4. Корректирующая партерная гимнастика (17,5 час.)

(упражнения на полу)

Теория: Понятие «партер» и значение. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

Практика: Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- ✓ упражнения для развития гибкости;
- ✓ упражнения для стоп;
- ✓ упражнения для развития растяжки;
- ✓ упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы (17,5 час.)

Теория: Методика исполнения основных движений.

Практика:

- ✓ составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- ✓ ознакомление детей с играми;
- ✓ применение игр на занятиях.

Тема 5. Итоговое занятие (1 час.)

Выступление на мероприятии.

Содержание учебного (тематического) плана

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе.

Введение в программу занятий.

Практика: Первичная диагностика. Беседа.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений (17,5 час.)

Теория: Правила выполнения упражнений. Последовательность.

Практика: Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- ✓ упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- ✓ упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- ✓ упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
- ✓ упражнения с предметами.
- ✓ упражнения на развитие полученных навыков игры с мячом.
- ✓ постановка корпуса: продолжение работы по постановке корпуса, рук, позиций ног;

Выполнение изученных упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- ✓ равномерный бег с захлестом голени;
- ✓ легкие, равномерные, высокие прыжки;

- ✓ перескоки с ноги на ногу;
- ✓ простой танцевальный шаг, приставной шаг
- ✓ шаги на полупальцах и пятках;
- ✓ притопы: удары стопы в пол

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве.

Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

Тема 3. Ритмические и логоритмические упражнения (11,5 час.)

Теория: Понятие «логоритмика». Основные понятия: музыка, темп, такт.

Музыкально динамические оттенки. Жанры музыки.

Практика:

- ✓ ритмические упражнения;
- ✓ соединение слова, движения, музыки (логоритмика)
- ✓ упражнения со сложным ритмическим рисунком

Тема 4. Партерная гимнастика (упражнения на полу) (17,5 час.)

Теория: Правила выполнения упражнений. Последовательность. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Практика:

- ✓ знакомство с новыми элементами партерной гимнастики:
- ✓ образные движения;
- ✓ танцевальные этюды на полу.

Выполнение изученных упражнений партерной гимнастики на растяжку и гибкость.

Тема 5. Упражнения на пластику и развитие фантазии (6 час.)

Теория: Знакомство детей с образами в литературе, музыке. Развитие образного мышления. Развитие фантазии. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных и танцевальных образов.

Практика: Исполнение танцевальных композиций и этюдов на предложенную тему. Уроки актерского мастерства. Создание образов при помощи движений.

Тема 6. Танцевальные этюды, игры, танцы (17,5 час.)

Теория: Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения.

Практика: Исполнение танцевальных этюдов и композиций. Музыкальные игры.

Тема 5. Итоговое занятие (1 час.)

Формы контроля и оценочные материалы.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, оценка педагогом, выполненной работы.

Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия.

Итоговый контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце каждой темы.

Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия. Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

Формы выявления полученных знаний:

собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия,
участие в мероприятиях и концертах.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Программа первого года обучения направлена на обучение детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развитие эстетического вкуса.

Программа второго года обучения направлена на обучение детей новым танцевальным движениям, ориентировке в пространстве.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Задача хореографа, как педагога – воспитать стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного. Обучение танцевальным движениям осуществляется вербально и не вербально. Необходимо точно соблюдать баланс в сочетании этих двух методов. Не стоит слишком уделять внимание словесным объяснениям, это может привести к потере интереса, однако ограничение практическим показом может привести к подражанию и неосознанному исполнению движений.

Психологами и педагогами, разработана формула закона усвоения материала: *воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат*. Каждый элемент данной формулы важен и не предполагает разрыва в этапах усвоения: восприятие сопровождается осмыслением, следовательно, осмысление – запоминанием. Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения и проверки на практике.

Педагог дополнительного образования, заслуженный работник культуры РФ, эксперт ГАК МК МО Шершнёв В. Г. В своей работе «От ритмики к танцу» утверждает о доказанности того, что «мышечная память, как и психика человека, поддаётся тренингу. Однако стоит учитывать, что лучше сразу же добиваться правильного исполнения движений, чтобы потом не было нужды в их переучивании». Подход к освоению танцевальных навыков в работе хореографа таков: движение, исполненное многократно, становится простым и доступным.

В хореографии можно разделить простые и сложные координации. Простые координации – это одновременные и однонаправленные движения рук, последовательные и поочерёдные движения ног. Сложные координации – одновременные, но разнонаправленные движения рук и ног, переход с одного темпа на другой. Для быстрого запоминания движений можно использовать образные подсказки, что-то вроде детских считалок. Разучивая движения, оттачивая технику исполнения, необходимо обращать внимание на каждый элемент, тогда в коре головного мозга создаются наилучшие условия для

образования условных рефлексов. Чем больше усвоено танцевальных движений, тем лучше развит двигательный анализатор и мышечная память. Это расширяет возможности организма переключиться с одной мышечной деятельности на другую, ведь даже самый простой танец состоит из комбинаций движений, и задача педагога научить ребёнка мгновенно переключаться с одного движения на другое, двигаться в соответствии со сменой темпоритма, скорости, выполнять движения в различных рисунках, ракурсах, уметь ориентироваться в площадке.

Работа хореографа с детьми, воспитывающимися в детских домах, как правило, должна быть направлена не только на обучение основам танцевального искусства, но и на развитие эмоционального равновесия, стремления к гармонии с самим собой и окружающим миром.

Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия.

Методические материалы включают в себя:

- ✓ методические пособия и учебные пособия по хореографии
- ✓ литература по ритмике, пластике, танцу;
- ✓ словари терминов;
- ✓ описание техники безопасности;
- ✓ видео – аудиозаписи;
- ✓ фонограммы, CD, DVD диски, кассеты.

Перечень учебно-методического обеспечения

- ✓ хореографический класс с зеркальным оформлением стен.

- ✓ учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- ✓ аудиокассеты, CD – диски.
- ✓ аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- ✓ коврики

Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы.

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в РФ";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (СанПиН 2.4.1.3049-13);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Литература

- Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.

- Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
- Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на – Дону «Феникс» 2003г.
- Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
- Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
- Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Специальная корригирующая гимнастика для детей с задержкой психического развития.

На сегодняшний день, к большому сожалению, достаточно высок процент детей, обладающих «особенностями» физического и психоэмоционального развития, проживающих в детских домах. Одновременно с умственной отсталостью отмечаются сопутствующие нарушения, связанные со зрительной патологией, остаточными явлениями нарушений опорно-двигательного аппарата, аутичным спектром проявлений в

поведении. Недостатки физического сложения тела, пребывание в постоянной дисгармонии с окружающим миром, порождает массу комплексов и психологических проблем, что в дальнейшем влияет на социальное благополучие. А ведь всем известно, что здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, симметрично и полноценно развитый мышечный корсет являются не только залогом правильно развитого организма, но и эмоциональной стабильности и, как правило, уверенности в себе. В работе «Коррекционно-развивающая среда для детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата» педагога Малышевой В. Н., отмечено, что «нарушения в работе опорно-двигательного аппарата приводят к отставанию в моторном развитии – это проявляется в неуверенной походке, навязчивых раскачивающихся движениях, неумении производить обычные действия – бегать, прыгать».

Содержание корригирующей гимнастики определяется исходя из особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей воспитанников детского дома и направлено на решение ряда задач:

- Развитие и укрепление основных функциональных систем организма, а именно – нормализацию мышечного тонуса, преодоление патологических установок и рефлексов, формирование основных движений, развитие двигательных качеств, укрепление отдельных мышечных групп и формирование дифференцированных движений;
- Развитие познавательной активности и деятельности, относящейся к чувственному восприятию;
- Развитие памяти и мыслительных операций, формирование наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- Развитие и коррекция эмоциональной сферы, формирование социальной направленности и потребности в общении со взрослыми и сверстниками, формирование и обогащение социальных представлений, знакомство с нравственными нормами;

- Приобщение к творческим видам деятельности и формирование эстетического вкуса.

Для достижения поставленных задач используются следующие методы обучения: методы стимулирования и мотивации, проявляющиеся в формировании интереса у ребёнка; методы формирования творческих способностей, путём активного обучения; методы повторения полученных знаний.

После выявления возможной индивидуальной реакции организма на физическую нагрузку была составлена программа комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

Первый комплекс упражнений направлен на формирование правильного дыхания, укрепление его функции и развитие дыхательной мускулатуры. Упражнения проводятся преимущественно стоя и представляют собой процесс сочетания дыхания с движением или произнесением различных считалок в стихотворной форме. При произношении на выдохе различных звуков происходит своеобразный вибромассаж, способствующий снижению спазм в бронхах и позволяющий увеличивать уровень физической нагрузки. Также, наряду с плавными и ритмичными дыхательными движениями проводятся упражнения с более резкими и глубокими вдохами и выдохами, используя кратковременные задержки дыхания.

Второй комплекс упражнений помогает сформировать и закрепить навыки правильной осанки, а также позволяет избежать образования или развития грудного кифоза – искривления верхнего отдела позвоночника. В ходе исполнения упражнений дети формируют навык удержания головы и туловища в правильном положении. Упражнения выполняются стоя, сидя и лёжа, допускается применение скакалки и другого спортивного инвентаря (*приседания с сохранением прямого положение корпуса, выпады с поднятием*

скакалки, наклоны со скакалкой, подобные упражнения с гимнастической палкой, раскрытия рук, соединение рук в «замок», прогибы и наклоны).

Третий комплекс способствует укреплению мышечного аппарата, распределению нагрузки на основные группы мышц и способствует развитию всего физического состояния тела. Смена положений тела сказывается на устранении нарушений различного характера и правильному функционированию опорно-двигательного аппарата. Комплекс включает в себя упражнения, способные развить правильные мышечные ощущения, укрепить мышцы брюшного пресса и мышцы спины, развить подвижность тазобедренного, коленных и голеностопных суставов, а также учит контролю за напряжением и расслаблением мышц (*наклоны и повороты головы, приседания без отрыва пяток, подъём ног из положения лёжа, «складка», поднятие ног из положения лёжа на животе, сокращение и дотягивание стоп, круговые движения стопами, нажимы на подъём, пережат с пяток на носки*).

Четвёртый комплекс упражнений направлен на развитие координации и равновесия. Выполнение упражнений данного комплекса обеспечивает взаимодействие мышечного, вестибулярного, зрительного аппаратов, находящихся под влиянием центральной нервной системы. В процессе занятий обеспечивается устойчивое положение тела ребёнка, как при нахождении в статических позах, так и в момент перемещения в пространстве, осуществляется способность регулировать перемещение центра тяжести (*приседания на носочки с удержанием равновесия, выпады, упражнения с мячом, игра «Пройди, не ошибись»*).

Пятый комплекс, в отличие от всех предыдущих, направлен на выработку у детей с сохранным интеллектом психомоторных функций и налаживание общего эмоционального состояния, помогает развить пластичность, способность понимать и чувствовать музыку. Сюда включены игры и задания на развитие познавательной активности, памяти, пространственного мышления, зрительного восприятия, задания на быстрое

переключение внимания. Упражнения проводятся преимущественно в игровой форме и содержат в себе элементы актёрского мастерства. При подборе упражнений для укреплений мышечных групп тщательно отслеживался порядок включения мышц в двигательный акт, подбирались исходные положения, сводящие к минимуму ощущения перенагруженности той или иной группы мышц. Наиболее эффективными, для развития мышечного корсета и устранения дефектов осанки, стали исходные положения, при которых нагрузка на позвоночник по оси и влияние угла наклона таза на тонус мышц минимальны – положения лежа на спине, на животе, стоя на коленях, на четвереньках, упражнения, укрепляющие нижние и средние фиксаторы лопаток, расслабляющие и растягивающие верхние фиксаторы лопаток, большую и малую грудные мышцы.

Из-за ограничения природных данных, на первых этапах проведения занятий по корригирующей гимнастике у детей наблюдалось негативное отношение, проявление агрессии, неспособность долго сосредотачиваться на упражнениях. Возникли трудности при исполнении движений, включающих в себя одновременное воспроизведение нескольких элементов (*например, одновременная работа головы и рук, или рук и корпуса и т.д.*). Ещё одной проблемой стало отсутствие чувства ритма и недостаточно развитое чувство координации. В процессе решения этих проблем я постаралась найти подход к каждому ребёнку, с учётом его возрастных особенностей, определила причину психоэмоционального расстройства, смогла доступно объяснить, почему тот или иной комплекс важен для улучшения их общего физического состояния. Систематический повтор движений, постепенное наращивание нагрузки, отсутствие давления – всё это привело к снятию зажимов и в итоге к положительным результатам.

Под воздействием систематических занятий корригирующей гимнастикой, разработанной с учетом физиологических закономерностей, этиологии, патогенеза, вида и степени развития психофизических нарушений отмечена стабильная коррекция общего физического, и на его фоне,

эмоционального состояния воспитанников. В ходе исполнения упражнений, представленных в комплексе, произошла активизация работы всех систем организма, что в итоге привело к совершенствованию двигательных навыков, улучшению состояния здоровья и увеличению работоспособности.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №1
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнение «Подуй на одуванчик»

«Подуй на одуванчик,
Как дует этот мальчик
Подуй, подуй сильнее
И станешь здоровее»

(Исходное положение – глубокий вдох, длительный выдох)

Упражнение «Трубач»

Исходное положение – Глубокий вдох, на выдохе произнести:

«Ту–ру–ру, бу–бу–бу! Подудим в свою трубу!»

Упражнение «Жук»

Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль корпуса.

На вдохе руки раскрываются в сторону, затем закрывают на выдохе и скрещиваются на груди. В этот момент ребёнок говорит:

«ЖЖ–у», – сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжуууу». Задача ребёнка как можно дольше протянуть звук.

Упражнение «Подуем на плечо»

Исходное положение – стоя, руки на поясе, голова прямо – вдох, поворот головы – выдох.

«Подуем на плечо, *(Поворачиваем голову вправо, дуем на правое плечо)*

подуем на другое, *(Поворачиваем голову влево, дуем на левое плечо)*

На солнце горячо пекло дневной порою. *(Машем на себя руками)*

Подуем на живот, *(Опускаем голову вниз, дуем на живот)*

Ну, а теперь на облака, *(Поднимаем голову наверх, выдыхаем)*

и остановимся пока».

Упражнение «Подуй на ладошку»

Исходное положение – стоя, руки опущены, голова прямо

«Я подую высоко, (*Поднимаем руки вверх, дуем*)

я подую низко, (*Опускаем руки, дуем*)

я подую далеко, (*Вытягиваем руки вперед, дуем*)

я подую близко». (*Дуем в ладошки*)

Упражнение на задерживание дыхания

Исходное положение – лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5–6 раз подряд.

Упражнение на сгибание

Исходное положение – сидя, ноги согнуты и лежат в скрещенном положении. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение.

Упражнение «Каша кипит»

Исходное положение – сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3 – 4 раза.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 2**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА****ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.**

Упражнение 1. Принять правильную осанку стоя у стены. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.

Упражнение 2. Принять правильное положение у стены, затем отойти от стены на один – два шага, сохраняя правильную осанку.

Упражнение 3. Стоя у стены, принять правильное положение спины и подняться на полупальцы, удерживаясь в этом положении 3 – 4 секунды. Затем опуститься вниз, приняв исходное положение

Упражнение 4. Предыдущее упражнение, но без опоры на стену.

Упражнение 5. Приседания с сохранением прямого положения корпуса. Необходимо следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Упражнение 6. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде учителя на вдохе руки с веревкой поднять вверх, а правую или левую ногу отставить на носок назад, вернуться в исходное положение – выдох.

Упражнение 7. Исходное положение – то же, что и в предыдущем упражнении. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по два раза в каждую сторону). Следить за правильным положением спины.

Упражнение 8. Исходное положение – стоя, с прямым корпусом, руки опущены вниз. На счёт «раз-два» сделать наклон корпуса вперёд, руки выводятся перед собой и удерживаются. На счёт «три-четыре» вернуться в исходное положение.

Упражнение 9. Исходное положение – стоя, с прямым корпусом, руки находятся сверху с веревкой. На счет «раз-два» на вдохе наклониться вниз, положить веревку на пол – выдох, затем вернуться в исходное положение на счёт «три-четыре».

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Упражнение 10. Исходное положение – ноги вместе, палка внизу. На счет «раз» – левую или правую отвести назад и поставить ногу на носок, палка на вдохе поднимается вверх. На счет «два» производится выдох и возвращение в исходное положение

Упражнение 11. Исходное положение – палка кладётся на шею. На счет «раз-два» – палка отводится наверх и назад, на счёт «три-четыре» – вернуться в исходное положение Дыхание произвольное.

Упражнение 12. Исходное положение – держась за палку, поднимаем руки вверх. На счет «раз» на вдохе происходит медленный наклон назад. На счет «два» возвращаемся назад, выдох.

Упражнение 13. Исходное положение – стойка – ноги врозь, держимся за палку двумя руками, руки опущены вниз. На счет «раз-два» делаем наклон в правую сторону, стараясь удержать и не заваливать корпус вперёд, прогибаясь точно в бок. На счёт «три-четыре» возвращаемся в исходное положение. То же самое действие повторяем в левую сторону.

Упражнение 14. Исходное положение – стойка – ноги врозь, руки с палкой заведены за спину и опущены вниз. На счет «раз-два» делаем наклон вперед, руки остаются сзади и поднимаются наверх. Задача завести руки как можно дальше.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ГРУДНОМ КИФОЗЕ

Упражнение 15. Исходное положение – руки перед грудью. На счёт «раз» происходит отведение с силой рук в стороны до сближения лопаток, счёт «два» – вернуться в исходное положение.

Упражнение 16. Основная стойка – руки раскрываются в стороны, затем происходят медленные напряженные повороты рук ладонями вперед–вверх–назад и обратно.

Упражнение 17. Сведение рук за спину: соединить кисти так, чтобы сначала левая рука находилась сверху, а правая снизу, и наоборот.

Упражнение 18. Из стойки на коленях, наклониться назад, касаясь руками пяток, затем поочерёдные наклоны вправо и влево, доставая правой или левой рукой пятку левой или правой ноги.

Упражнение 19. Исходное положение – сидя на пятках, поставить руки к плечам и в спокойном темпе произвести наклоны назад, прогибаясь в грудной части позвоночника.

Упражнение 20. Исходное положение – стойка на коленях – руки на поясе, сделать наклон назад, прогибаясь назад в грудной части позвоночника.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО АППАРАТА И РАЗВИТИЯ ВСЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Упражнение 1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.

На счет «раз-два-три-четыре» наклонить голову вправо, почувствовав легкое растяжение в области мышц противоположной стороны шеи. То же самое повторить в другую сторону влево и в направлениях вперед и назад.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.

На счет «раз –два-три-четыре» следует повернуть голову влево. Повторить в другую сторону.

Упражнение 3. Исходное положение – стоя. Далее необходимо приседать, не отрывая от пола пяток, на счёт «раз» и на счёт «два» вернуться в исходное положение.

Упражнение 4. Исходное положение – сидя, опираясь сзади на руки. Ноги поочередно сгибаются и разгибаются, напоминая движения при езде на велосипеде.

Упражнение 5. Исходное положение – стоя на коленях, носки разведены врозь, руки на поясе. На счет «раз-два» нужно сесть на пол между носками, а затем вернуться в исходное положение на счёт «три-четыре».

Упражнение 6. Исходное положение – лёжа на спине. Взявшись за голень руками, согнуть на счет «раз» правую ногу. С помощью рук выпрямить ногу

на счет «два». На счет «три» – повторите сгибание ноги, вернуться в исходное положение на счет «4». То же самое сделать второй ногой.

Упражнение 7. Исходное положение – сидя. Стараясь коснуться грудью ног, наклониться вперед, образуя «складку» на счет «раз-два-три». Ноги при этом, не сгибать в коленях, руки вытянуть вперед и положить на ноги. Вернуться в исходное положение на счет «четыре».

Упражнение 8. Исходное положение – лежа на спине прижать поясницу, слегка втянуть в себя живот (дыхание не задерживать), приподнять обе ноги на угол около 30 градусов, удерживать их на весу 5 – 7 секунд, вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное, без напряжений.

Упражнение 9. Исходное положение – лежа на спине. Прижать поясницу, приподнять обе ноги над полом, скрестить выпрямленные ноги в горизонтальной плоскости и выполнить упражнение «ножницы» – поочередное скрещивание правой и левой ног.

Упражнение 10. Исходное положение – лечь на живот. Приподнять поочередно правую и левую ноги, удерживая на весу по 5 секунд.

Упражнение 11. Исходное положение – лежа на животе, подбородок кладётся на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги, удерживая их вместе. Удерживать 5 секунд.

Упражнение 11. Исходное положение – лечь на живот. Имитировать руками плавание стилем «брасс».

Упражнение 12. Исходное положение – лёжа на животе. Руки взяты в замок и заведены за голову. На вдохе приподнять туловище над полом, удержав 5 секунд.

Упражнение 13. Исходное положение – лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой, удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же лежа на левом боку.

Упражнение 14. Исходное положение – лечь на правый бок. Приподнять обе прямые ноги, удерживая их на весу на 3 – 4 счета, медленно опустить их в исходное положение. То же на левом боку.

Упражнение 15. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, сделать вдох и медленно поднять таз (полумостик), на выдохе опуститься в исходное положение.

Упражнение 16. Исходное положение – упор, стоя на коленях и руках. Поочередное поднимание прямых ног.

Упражнение 17. Исходное положение сидя, опереться сзади на руки. Насчет «раз» стопы сокращаются на себя, на счёт «два» вытягиваются, стараясь большим пальцем достать до пола. При этом необходимо следить за тем, чтобы ноги в коленях оставались прямыми.

Упражнение 18. Исходное положение – сидя, опереться сзади на руки. Правую ногу выпрямить и поднять на счет «раз». На счёт «два» вернуться в исходное положение. То же самое проделать с другой ногой, а затем повторить движение, добавив вращение стопой вовнутрь и наружу.

Упражнение 19. Исходное положение – стоя. На счёт «раз» поставить ногу перед собой на носок, согнув немного в колене. Необходимо подать пятку вперёд лёгким нажимом, для того, чтобы нагрузка равномерно распределилась на все пальцы стопы. На счёт «два» следует вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с другой ногой.

Упражнение 20. Исходное положение – стоя. Приподнимая носки, выполнить на счет «раз» перекаат на пятки. Руки поднять вперед. Опуская руки, перекаатиться на счет «два» с пяток на носки.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 4

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И РАВНОВЕСИЯ

Упражнение 1. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На счёт «раз» – сесть вниз на носочки, удерживая равновесие, на счёт «два» выпрямиться, занять исходное положение, сохраняя прямое положение спины.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз-два-три-четыре» опуститься на носочки, сохраняя прямое положение

корпуса, руки вперед. Постараться удержаться в таком положении максимальное количество времени, затем вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. Исходное положение – сидя на носочках, руки поставить на плечи. На четыре счёта выполнить круговые вращения локтями вперёд, и затем также на 4 счёта круговые движения локтями назад, по-прежнему сохраняя исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ

Упражнение 4. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч.

Упражнение 5. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.

Упражнение 6. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги и поймать мяч.

Упражнение 7. Из приседа бросить мяч вверх, прыжок вверх и поймать мяч.

Упражнение 8. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперёд и бросить мяч левой рукой о землю (пол), так, чтобы он пролетел над правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не отпуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросить мяч правой рукой.

Игра «Пройди, не ошибись». Дети сидят на скамье, на полу начерчена линия. Игра имеет несколько вариантов. В первом варианте каждый из играющих должен пройти вперёд по линии, ставя пятку к носку, впереди стоящей ноги. И обратно пройти по черте спиной назад, ставя носок к пятке. Во втором варианте играющий должен пройти по линии, перешагивая через положенные на пути предметы (большой мяч, коробка). Все упражнения проводятся сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами. Выигрывает тот, кто чётко проделал все упражнения с закрытыми глазами. При этом детей поддерживает преподаватель.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 5

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ, ПРОСТРАНСТВЕННОГО МЫШЛЕНИЯ, ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ.

Игра на развитие внимания «Раз, два, раз, два...»

«Раз-два, раз-два – покачалась голова,

Раз-два, раз-два – поворот вокруг себя,

Раз-два, раз-два – вот и правая нога»

(в конце предлагаются разные действия – левая нога, правая рука, левая рука т.д.)

Упражнение «Вот носик»

«Вот носик, вот ушки, вот щёчки, вот рот.

Вот ручка, вот ножка, вот грудь, вот живот.

Вот спинка, вот шейка, вот брови, вот лоб.

А вот и ладошка, и я по ней хлоп».

(Дети касаются тех частей тела, о которых поётся в песенке)

Игра «Дождик»

Ритмическая игра, можно играть сидя, можно изображать барабан. Дети барабаният по коленям, меняя темп от медленного к умеренному, и быстрому, и обратно, чётко выстукивая ритм музыки.

Упражнение «Ритмическая минутка»

Во время упражнения выполняются различные движения: хлопки, притопы шага, прыжки и т.д. Учитель задаёт ритмический рисунок, а дети должны его повторить. Можно играть, передавая эстафету от одного ребёнка к другому. Музыкальное сопровождение различное по ритму и характеру.

Игра «Паровозик отъезжает»

«Паровозик отъезжая от вокзала не спешит,

а потом быстрее едет машинист в рожок трубит.

А потом, потом, как птица, паровозик быстро мчится:

до, ре, ми, до, ре, ми, фа, ре, ми, фа, соль, ми, фа, ре, до».

Постепенно ход замедлит и совсем затормозит». (Упражнение на ускорение–замедление, дети едут паровозиком, двигаясь, то с ускорением, то с замедлением темпа, в конце упражнения, останавливаются.)

Игра «Мышки»

«Мышки вылезли из норки, ищут, ищут хлеба корку,

А как корочку найдут, быстро зубками грызут:

Хрум – хрум – хрум – 4р.

Мы тихонько подойдём, и немного поскребём,

Ничего не слышит кот, сделаем наоборот.

Мы вокруг кота пойдём, громко топать мы начнём,

Если шум услышит кот, сразу мышек он найдёт».

(Из детей выбирают того, кто будет изображать кота. Кот садится в центр круга и «спит». Остальные дети идут по кругу, изображая мышек, «крадучись» проговаривают стихотворение и попутно выполняют движения – повороты вокруг себя, приседания, топают ногами и хлопают в ладоши в такт музыке. В конце игры кот «просыпается» и старается поймать мышек).

Игра «Танцующее эхо»

В ходе игры выбирается водящий, им может быть и преподаватель, который исполняет движение под заданную музыку. Дети по цепочке от одного к другому должны повторить это движение.

Игра «Найди своё место»

Дети запоминают нумерацию своего ряда, колонны, а также своё место в кругу, квадрате или других рисунках. Звучит музыка, все передвигаются по залу в разных направлениях и когда музыка останавливается, преподаватель называет фигуру – задача детей найти своё место.

Игра «У жирафа пятна»

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носгах, на животах, коленях и носках.

(Это упражнение предлагается в различных вариациях. Дети прикасаются ладошками к различным частям тела, изображая то пятнышки, то складочки, то полоски – всё зависит от того, о каком животном говорится).

Упражнение «Цветы растут и увядают»

Упражнение развивает способность к образному перевоплощению: процесс перевоплощения (переход из одного состояния в другое).

Детей собирают в круг:

«На лужайке поутру, мы затеяли игру:

Ты – ромашка, я – вьюнок, становись в наш венок.

Раз, два, три, четыре, раздвигайте круг пошире».

Разминка: (пальчиковая игра)

«Наши алые цветки раскрывают лепестки.

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

Наши алые цветки закрывают лепестки,

Головками кивают, тихо засыпают» (*изобразить как распускается цветок*).

"ЛАБОРАТОРИЯ РАДОСТИ"

(система творческих заданий)

Большую роль в коллективе имеет доброжелательная обстановка. Чувство доброты, эмоциональная комфортность в данной среде воспитывается делами. Важно, чтобы каждый воспитанник мог расслабиться и почувствовать внутреннюю психологическую свободу и умел доверять своим товарищам. Детское творчество тесно связано с игрой, с поиском нового интересного и необычного, и, способствует больше саморазвитию ребенка, чем самореализации. В процессе творчества, как и в игре, ребенок стремится опробовать разные роли. Система творческих заданий помогает детям войти в образное содержание выбранной роли, а перевод образа из одного

художественного ряда в другой, уйти от общих шаблонов и развить ассоциативное мышление.

1. Упражнения на доверие и релаксацию.

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

- Дети выстраиваются таким образом, чтобы один стоял спиной к тем, кто будет его ловить.

За его спиной 4-5 человек ловят падающего. Задача падающего назад, довериться себя другим детям, и упасть "столбиком", не прогибаясь.

Методический комментарий: это упражнение можно использовать не только для развития доверия, но и как тест на доверие. По наблюдениям, дети, малообщительные в коллективе, не очень доверяют своим товарищам, а ребята, имеющие задатки лидера, падают, не раздумывая.

- Дети лежат на полу на спине, ноги и руки раскрыты в сторону.

Задание 1. Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток смешался с белком и получилась расплывающаяся и растекающаяся масса непонятно чего.

Задание 2. Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток остался круглым, а белок растекся.

Задание 3. Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда яйцо внезапно разбили на раскаленную сковороду.

Методический комментарий: умение расслабляться поможет в последствии снять физические зажимы на сцене. А последнее задание, как правило, вызывает бурю эмоций. Можно дать возможность детям по очереди понаблюдать за фантазией друзей.

- Дети делятся на пары.

Задание 1. Один лежит на полу и представляет себя бесформенной массой для поделок. Другой входит в роль скульптора и лепит лежащего, представляя его в роли пластилина или песка, как дети часто это делают на пляже. Начинает с

ног, аккуратно проходя коленные чашечки, переходит на руки, вылепливая каждый пальчик, заканчивает головой. Потом дети меняются местами.

Методический комментарий: помимо релаксации, это упражнение развивает доверие того, кого лепят, к тому, кто лепит. Дети учатся доверять друг другу через физические ощущения. Это упражнение является начальным тренингом в технике контактной импровизации. Упражнение не такое скучное, как кажется с первого раза. У всех, практически, детей присутствует чувство щекотки, они начинают хихикать: в такие моменты снимается психологическое напряжение между мало общающимися детьми.

Задание 2. И.П. то же. Теперь стоящий, отрывает медленно от пола по очереди ноги, руки, а потом и голову лежащего от пола, пытаясь почувствовать, насколько лежащий расслабил эту часть тела. А тот, который лежит, пытается максимально расслабиться и довериться стоящему.

Методический комментарий: если лежащему удастся хорошо расслабиться, дети удивляются особенно тому, что голова бывает такой тяжелой.

Задание 3. Можно усложнить предыдущее задание. Стоящий будет пытаться медленно и аккуратно перемещать в пространстве разные части тела лежащего на полу ребенка, а тот, кто лежит, максимально расслабляется и не препятствует партнеру.

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

- Дети сидят на полу в свободной удобной позе.

Делается глубокий вдох, взгляд в потолок, на выдохе голова опускается подбородком на грудь, при этом максимально расслабляются мышцы шеи и

есть ощущение, что за головой тянется верхний отдел позвоночника. Упражнение повторить 7-8 раз.

Методический комментарий: при правильном исполнении должно быть ощущение, что голова с каждым разом делается все тяжелее. В данном случае снимается шейный мышечный зажим. Умение расслаблять мышцы шеи избавит, впоследствии, ребенка от последствий нагрузок на верхний и шейный отдел позвоночника.

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

2. Психофизический тренинг на снятие эмоциональной закрепощенности.

Методический комментарий: В качестве эксперимента на занятиях вводился тренинг, который был проработан на основе психофизического тренинга актерского мастерства, разработанного на кафедре Московского института культуры и искусств педагогом Клубковым Сергеем Вячеславовичем. Тренинг содержит элементы системы Станиславского, и был адаптирован к применению в детских творческих коллективах. В результате занятий снимается страх пред сценической площадкой, раскрывается внутренний мир, рушатся стереотипы, штампы, формируется индивидуальное мышление. Данный тренинг необходим для раскрытия творческого потенциала любого учащегося.

3. Упражнение на развитие сценического внимания.

Задание 1. Повторяя движение за педагогом, дети должны хлопнуть в ответ - как бы поймать хлопок. В данном упражнении возможны варианты: промахнуться в хлопке, имитировать хлопок, но не хлопнуть. Теперь можно представить, что всех участвующих связывают невидимые нити и надо

поймать движения педагога. Это могут быть движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад.

Задание 2. По хлопку дети замирают в различных формах, фигурах, изображая какую – либо эмоцию, пытаясь поймать хлопок всем телом. Чем интереснее фигура, тем лучше, так как образ появляется спонтанно.

4. Упражнение на развитие творческой свободы.

Задание 1. Перед каждым ребенком как будто бы стоят баночки с разными красками, а все пространство вокруг - это большой холст. Под приятную детскую музыку дети начинают рисовать вокруг себя картины, импровизируя на ходу. Рисуют картины раскрытой ладошкой, показывая и процесс макания ладошки в краску.

Задание 2. Повторяет первое упражнение, но теперь мы включаем разные уровни пространства: лежа на полу, сидя на коленях, сидя на корточках, в plie, стоя, поднимаясь на полупальцы, включая прыжок.

Задание 3. "Популярный исполнитель". Ребенок под фонограмму имитирует исполнение любимого артиста, характерные движения, мимику.

Дети помогают "солисту", изображая оркестр, ансамбль, подтанцовку.

Методический комментарий: Задание требует предварительной подготовки. Важно согласовать заранее музыкальный материал с "солистом", его продолжительность, необходимый инвентарь. Такой мини-театр способствует под "маской звезды" формированию собственного стиля передачи эмоций. На реальном примере дает первоначальные навыки работы над сценическим образом.

5. Упражнения на работу в пространстве.

Задание 1. Воспитанники начинают двигаться по залу, занимая всю площадку так, чтобы не осталось ни одного свободного места. Всего 10 скоростей движения, 5-ая – обычный шаг, 0-остановка. Ходят на разных скоростях.

Задание 2. Ребята ходят, изображая паутинку, гром и молнию, пластилин, утреннее облако, гусеницу и т. Д.

Методический комментарий: Очень важно делать по хлопку, так нет возможности подумать - это рушит стереотипы. Выскакивает первый спонтанный образ, не дать успеть вспомнить, подумать, как это должно быть правильно, надо бояться повторяться.

6. Упражнения на взаимодействие.

Задание 1. Ребята разбиваются на группы 3-5 человек и, долго не думая, пытаются изобразить: работающий вентилятор, бутерброд, кактус, жирафа, и т.п.

Задание 2. В парах можно сделать упражнение «кукловод», изображая кукол – марионеток и кукловода.

Задание 3. Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр». Дети делятся на две большие группы. В каждой группе распределяются, кто на какой счет делает движение: на «раз»- выбегает один, замирая в позе, на «два» - выбегает следующий и замирает в позе, продолжая картинку и т. д. В конце можно наблюдать, какой стоп-кадр получился, какое взаимодействие получилось и как ребята друг друга понимают.

7. Упражнения на развитие мышц лица.

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

Задание 2. Убрать зеркальце и соорудить рожицы своим товарищам и при этом не рассмеяться.

Задание 3. Смотря в зеркальце, держать мышцами лица букву "А".

Задание 4. Смотря в зеркальце, держать мышцами лица букву "О".

Задание 5. Смотря в зеркальце, держать мышцами лица букву "У".

Задание 6. Смотря в зеркальце, держать мышцами лица букву "Ы".

Задание 7. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "А" и "О".

Задание 8. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "У" и "Ы".

Задание 9. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "А" и "Ы".

Задание 10. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "У" и "О".

Методический комментарий: Все упражнения желательно делать, смотря в зеркало для того, чтобы физически увидеть и прочувствовать работу мышц лица, особенно, когда работаем с чередованием "У" и "О". Все буквы проговаривать звуком, проговаривать надо вслух и громко.

Все упражнения делаются до тех пор, пока не устанут мышцы лица. Когда держим букву "А", не обязательно очень широко раскрывать рот, так можно от усердия вывихнуть челюсть, своеобразная техника безопасности.

В процессе репетиционной работы можно протанцевать свои номера с разными масками.

Танцуя одну из постановок, дети держат звук "А" от начала и до конца танца. Следующий танцевальный кусок мы отрабатывается со звуком "О", следующий со звуком "У", далее со звуком "Ы".

Впоследствии, можно включить в зависимости от характера танцевального номера маски: улыбка, удивление, испуг, плач, злость.

Методический комментарий: Важно, чтобы дети держали звук или маску на протяжении всей танцевальной комбинации или номера, чтобы уставали мышцы лица. Детям этот процесс очень интересен, все проходит довольно весело. Кто-то не выдерживает и начинает смеяться. Со временем включается механизм ассоциаций. В процессе выступления на сцене, они вспоминают этот веселый момент на уроке, маску, которая у них ассоциируется именно с этим танцевальным номером, естественно передавая те или иные эмоции. Занятия по развитию мышц лица обогащают исполнительское мастерство детей, мышцы лица становятся более свободными, улыбка естественной.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМБИНАЦИИ.

<p>Танец «Уточки».</p> <p>1. Мы уточки, мы уточки Мы топаем по улочке, Идём себе вразвалочку, И крякаем считалочку:</p> <p><u>Припев:</u></p> <p>Кря-кря-кря, кря-кря-кря</p> <p>Что нам реки, что моря Раз, два, три, четыре, пять Нас водой не испугать.</p> <p>2. В воде не страшно уточкам Ни капельки, ничутьточки, Ныряют наши носики, Как храбрые матросики.</p> <p><u>Припев.</u></p> <p>3. Погрелись мы на солнышке И посушили перышки, Почистили мы носики И распушили хвостики.</p> <p><u>Припев.</u></p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i></p> <p><i>Дети идут по кругу, друг за другом вперевалочку, руки опущены вниз, кисти сокращены – «крылышки».</i></p> <p><i>В конце куплета останавливаются и разворачиваются в круг лицом.</i></p> <p><i>«клювики», «крылышки» (движения как в танце маленьких утят)</i></p> <p><i>Удивлённо поднимают плечи.</i></p> <p><i>Указательным пальцем считают, машут головой «нет».</i></p> <p><i>Руки на поясе, поочерёдно ставят ногу в сторону на каблук (правую, левую), «плывут», «разгребая воду» перед собой.</i></p> <p><i>Движения припева повторяются.</i></p> <p><i>Приседают с поворотом корпуса, движения кистями рук, наклоняются вперёд, «чистят клювик», отряхивают хвостик.</i></p> <p><i>Движения припева повторяются.</i></p>
---	---

Танец «Весёлые лягушата»

1. Ты песенку послушай,
как в тине в тишине,
жила была лягушка,
с гитарой на спине.
Хотя она умела
играть не лучше всех,
но песенка имела
всегда большой успех.

Припев:

Ква- ква, простая песенка
Ква- ква, всем очень нравится
Любит недаром песенку,
хор смешных весёлых лягушат.

2. Вода как из ушата,
льёт дождик проливной.

Пропляшут лягушата
на кочках день – деньской,
и жёлтые кувшинки
на озере растут
и с песенкой – смешинкой,
там лилии цветут.

Припев.

3. У песенки хорошей немало есть
друзей, похлопаем в ладоши
и спляшем веселей.

Зелёная опушка, зелёная трава,
придумала лягушка весёлые слова.

Припев.

(см. музыкальный трек на CD)

*Свободная пластическая композиция,
движения по тексту, в соответствии
с задумкой хореографа.*

*Дети сидят на полу скрестив ноги,
руки согнуты в локтях - раскрытые
ладошки, качаются из стороны в
сторону.*

*Поочередно поднимают вверх руки,
ладони развёрнуты к зрителю, пальцы
сильно разжаты, поочередно
возвращают руки в исх. положение.*

*Дети встают, начинают кружиться
вокруг себя. Делают подскоки, или
прыжки на месте.*

*Подпрыгивают на месте поднимая
поочередно ноги с согнутым коленом.*

*Поворачиваются в пары и хлопают
друг другу в ладоши, хлопают себе по
коленям. Исполняют подскоки в
парах, соединившись правыми руками.*

<p>Танец «Матрёшки»</p> <p>1. В лавке на прилавке Матрёшечки стоят, Увлекает, увлекает Затейливый наряд. Сарафаны расписные, Щёки зорькою горят, Матрёшки, как живые Шлют улыбки всем подряд.</p> <p>Прпев: Люба, Надя, Груша, Марина, Вера, Ксюша, Дуняша, Катя, Зина, Наташа, Таня, Нина, Впереди стоят большие, Так и крошечки Русские матрёшечки.</p> <p>2. Все вокруг довольны, Покупкам нет цены, Покупатели, как дети В матрёшек влюблены. А матрёшки и по кругу, И шеренгами стоят, Похожи друг на друга, Будто все они родня.</p> <p>Прпев.</p> <p>3. Объедет пол России, Плывёт за океан, Наша русская матрёшка, Весёлый сарафан. И теперь диктует моды, Симпатичный сувенир, Матрёшек хороводы, Покорили целый мир.</p> <p>Прпев.</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i></p> <p><i>Девочки выходят с двух сторон очень мелкими шагами, голова повернута на зрителей.</i></p> <p><i>Исполняют «до-за-до» по парам. Перестраиваются в колонну, друг за другом.</i></p> <p><i>Раскрывая руки через верх, поочерёдно делают поворот и продвигаясь вперёд, расходятся из колонны.</i></p> <p><i>Движутся по маленьким кружочкам, мелкими переборами. Описывают круг вокруг себя, Перестраиваются в большой круг.</i></p> <p><i>Исполняют «ручеек».</i> <i>Перестраиваются на колонны, делают боковое «до-за-до», на полупальцах.</i></p> <p><i>Стоят по двое, боковые шаги с выносом ноги на каблук (одна проходит позади другой), и обратно. Ворота в паре, повороты под рукой, поочерёдно.</i></p>
--	---

<p>Танец «Мы едем в далёкие края»</p> <p>Мы едем, едем, едем В далёкие края, Хорошие соседи, Счастливые друзья! Нам весело живётся, Мы песенки поём, И в песенке поётся, О том, как мы живём! Когда живётся дружно, Что может лучше быть! И ссориться не нужно, И можно всех любить! Ты в дальнюю дорогу, Бери с собой друзей: Они тебе помогут, И с ними веселей. Мы ехали, мы пели, И с песенкой смешной, Все вместе, как сумели, Приехали домой.</p>	<p><i>Свободная пластическая композиция, движения по тексту, в соответствии с задумкой хореографа.</i></p> <p><i>Дети становятся в фигуру «паровозик» и двигаются по залу, машут то одной рукой, то – другой.</i></p> <p><i>Дети разворачиваются друг к другу, сохраняя фигуру «паровозик» и хлопают друг другу в ладоши.</i></p> <p><i>Грозят друг другу пальцем, затем обнимаются.</i></p> <p><i>Снова становятся в фигуру «паровозик» и продолжают движение по кругу.</i></p>

<p>Танец «Два весёлых гуся» Жили у бабуся, два весёлых гуся Один – серый, другой – белый Два весёлых гуся – 2р. Мыли гуся лапки, в луже у канавки Один – серый, другой – белый Спрятались в канавке – 2р. Ой, кричит бабуся: «Ой, пропали гуся!» Один – серый, другой – белый «Гуся, мои гуся!» – 2р. Выходили гуся, кланялись бабуся! Один – серый, другой – белый Кланялись бабуся! – 2р. Танец «Мы танцуем буги-вуги» Ножку правую вперёд, а потом её назад, А потом опять вперёд, и немножко потрясём, Это очень модный танец, этот танец иностранец Мы в ладоши – хлоп, и ногами – топ. Кружиться в танце, любим все мы - хлоп, хлоп</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i> Шагают, покачиваясь из стороны в сторону, поочередно приседают, «отряхивают хвостики». Выставляют ногу на носок, обратно. Поочередно приседают, «отряхивают хвостики», приседают на корточки. Качают головой. Руки открывают, закрывают на пояс. поочередно приседают, «отряхивают хвостики». Шаги вперёд, поклон. Руки открывают, закрывают на пояс. поочередно приседают, «отряхивают хвостики», кланяются. <i>(см. музыкальный трек на CD)</i> Правую ногу поставить вперёд на пятку, затем на носок назад, покачать ногой. Танцуют «твист». Хлопают в ладоши-4 р., топают -4р. Водят хоровод за руки, остановка, 2 хлопка То же в другую сторону.</p>
---	--

<p>Кружиться в танце, любим все мы - хлоп, хлоп В ладоши хлопать, прыгать, ножками стучать.</p>	<p><i>Прыжки вокруг себя с хлопками в ладоши.</i></p>
---	---

<p>Танец « Дружные гномики»</p> <p>1. Есть на свете гномики, Гномики, гномики Строят они домики, Домики, домики Под землёй они живут И танцуют, и поют Сочиняют сказки нам И своим друзьям.</p> <p><u>Припев:</u> Гномики, гномики, Маленькие гномики Приходите в мой дом, Я – ваш добрый гном.</p> <p>2. Нарядилась гномиком, Гномиком, гномиком, Жду, сижу за столиком, Столиком, столиком. Я надену колпачок, Запоёт в печи сверчок, И придут ко мне друзья, И скажу им я.</p> <p><u>Припев.</u></p> <p>3. Где же, где же гномики, Гномики, гномики Я накрыла столики В домике, в домике. Угощу я их печеньем И малиновым вареньем, Чаем майским напою, Песенку спою.</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i></p> <p><i>Поочерёдно ставят ногу на пятку</i></p> <p><i>Кулачком бьют о кулачок, сверху.</i></p> <p><i>Присесть, встать, покачивая головой</i> <i>Наклониться вперёд, открыть руки в стороны.</i></p> <p><i>По 2 приставных шага в обе стороны</i> <i>Хлопки вверх-вниз (тарелочки)</i></p> <p><i>Правую ногу выносят в сторону на пятку, 2 наклона головы в стороны.</i> <i>Бегут по кругу.</i> <i>Сбегаются в центр круга, шепчутся.</i> <i>Разбегаются из круга и бегут на свои места, по линиям.</i></p> <p><i>Наклоняются вперёд, открывают руки в стороны.</i> <i>Повторить движения припева.</i> <i>Ищут по сторонам, наклоняясь в такт музыки.</i> <i>Руки сложить перед собой, одна на другую.</i> <i>Открывают поочерёдно руки в стороны (правую, левую)</i> <i>Поворот на носочках, наклон вперёд, руки в стороны.</i></p>
---	--

Танец «Собачья полька»

Шарик Жучку взял за ручку,
 Стали польку танцевать.
 А барбосик, чёрный носик,
 Стал на дудочке играть.
 Ду-ду-ду, гав-гав-гав,
 Ду-ду-ду-ду, гав-гав-гав – 2 р.
 Даже кошки хохотали,
 Как собачки танцевали,
 Все столпились у дверей
 и забыли про мышей.
 Хи-хи-хи-ха-ха-ха,
 Хи-хи-хи-хи-ха-ха-ха – 2р.

Упр. «Карусели»

Мы на карусели сели,
 Завертелись карусели.
 Пересели на качели,
 Вверх летели, вниз летели!
 А теперь с тобой вдвоём
 Мы на лодочке плывём.
 Ветер по морю гуляет,
 ветер лодочку качает.
 Вёсла в руки мы берём
 Быстро к берегу гребём.
 К берегу пристала лодка,
 Мы на берег прыгнем ловко.
 И поскачем по лужайке,
 Будто зайки, будто зайки.
 Сядем тихо за пенёк,
 Поищи-ка нас, дружок!

*Муз. «У попа была собака»,
 Встать в пары лицом друг к другу,
 поочерёдно подать руки, галоп по кругу
 Поворот в паре подскоками, руки
 лодочкой, развернуться в круг лицом.
 «Играем на дудочке».*

Подскоки в круг из круга, через одного.

*Повороты подскоками, взять друг
 друга под руку, закончить в круг
 лицом.*

Смеются, держатся за живот.

Дети кружатся в парах, за руки.

*Приседают поочередно, один
 приседает, другой – встаёт.*

Повороты «лодочкой».

Руки «лодочкой», покачивают руками.

Приседают вниз, гребут «вёслами».

Прыгают на месте.

Скачут по залу.

*Приседают,
 прячут лицо в ладошки.*

<p>Танец «Пряничный домик»</p> <p>1. Там, где кукарекал спозаранку Звонкий леденцовый петушок, Выглянул из леса на полянку Самый небывалый теремок.</p> <p>Припев:</p> <p>В пряничном домике, домике, домике Пряничные гномики, жили-поживали В пряничном домике, домике, домике Пряничные гномики пряники жевали.</p> <p>2. Гномики работать обожали, Пряники сажали круглый год, С вёдрами гуськом маршировали, Мёдом поливали огород!</p> <p>Припев.</p> <p>3. В гости шли по прянично тропинке Пряничный павлин, и даже слон, Песенки кружились на пластинке, и плясал вприсядку граммофон.</p> <p>Припев.</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i></p> <p><i>Дети маршируют на месте, руки согнуты в локтях. Поворот вокруг себя, этим же шагом. Поднять ногу, согнутую в колене, поставить на каблук сторону, то же с др.ноги, хлопки сверху-вниз, шаги на месте. Те же движения. «Копают лопатой», Маршируют, поворачиваясь по точкам зала. Шагают по кругам, перестраиваются в линию, изображают павлина, слона. Делают неглубокую присядку. Движения припева повторяются.</i></p>
---	---

