

Управление образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол № 01 от 14.01.2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 14.01.2019 № 005

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Художественное движение»**

Возраст учащихся - 6-12 лет
Срок реализации - 1 год

Автор программы:
Копылова Е.В., заместитель директора
по научно-методической работе,
МАОУ ДО ЦДТ

Пояснительная записка

Актуальность. Дополнительное образование для детей ведется в течение всего календарного года, включая и каникулярное время. Для получения положительных результатов в развитии учащихся оздоровительно-образовательный процесс должен быть организован. Учебу и досуг с гаджетами необходимо сбалансировать физической активностью. Ловкость, быстроту, энергичность с жизнерадостностью дарят доступные предметы, например, скакалка. Скакалка развивает координацию движений, которая является показателем развития и психических качеств личности. Что такое координация? Это согласованная деятельность различных органов и систем организма, обусловленная сочетанием процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы. Если человек координирован, то и движения у него гармоничны.

Гармония движения – это согласованность положения тела и его мышечного действия с преодолеваемым сопротивлением. Когда есть гармония движения, то наши движения приобретают красоту и выразительность. Для массового вовлечения учащихся без специального отбора в танцевально-физкультурную среду составлена дополнительная общеразвивающая программа «Художественное движение» (далее – программа «Художественное движение»).

Педагогическая целесообразность. Программа «Художественное движение» направлена на развитие музыкально-двигательной культуры на основе принципов органического слияния движения и музыки. Занятия хореографическим движением помогают целостному восприятию учащимися окружающего мира. Эти занятия являются средством художественно-творческого развития детей, привития музыкально-двигательных навыков, развития художественного вкуса, способности полноценного восприятия музыкального произведения. Программа «Художественное движение» включает доступные и полезные упражнения для учащихся: упражнения со скакалкой, с мячом, ритмический бег, прыжки, бег и прыжки с различными комбинациями рук.

Новизна программы «Художественное движение» заключается в предлагаемом объеме часов, в реализации данного количества часов в течение учебного года по одному часу в неделю, в каникулярное время – по 2-3 ч. в день.

Программа «Художественное движение» скорректирована на основе «Положения о дополнительной общеразвивающей программе МАОУ ДО ЦДТ» (приказ МАОУ ДО ЦДТ от 25.12.2018 № 497) и методической литературы: государственной программы дополнительного образования «Художественное движение», автора И.Е. Кулагиной / М., Просвещение, 2008 г.

Коррекция заключается

- во внесении современных педагогического понятийного аппарата образовательных технологий, в изменении целеполагания;
- в увеличении общего количества часов, с 21 до 36, при сохранении названий разделов и тем за счет:

- а) включения вводного занятия - 1 ч, итогового занятия - 2 ч;

- б) увеличения количества часов по теме 1. «Скакалка» на 1 ч, раздела 2. «Упражнения с мячом» на 1 ч, раздела 3. «Бег» на 1 ч, раздела 4. «Галоп» на 3 ч, раздела 5. «Поскоки» на 1 ч, раздела 6. «Танцы» на 7 ч.

Цель: воспитание интереса к физической культуре у учащихся младшего школьного возраста средствами хореографии.

Задачи:

1. Воспитывать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: культура общения, эстетика движения, интерес к занятиям по физической культуре и хореографии.
2. Познакомить с новыми подвижными играми, хореографическими движениями.
3. Оздоровить ребенка: дать необходимые двигательные навыки, научить сознательному отношению к своим движениям.

Ожидаемый результат

Учащиеся будут знать специальную терминологию, получают представление о разных двигательных и танцевальных движениях.

Учащиеся будут иметь:

- интерес к занятиям хореографии и физкультуры;

- навыки выполнения танцевальных движений;
- опыт творческой презентации индивидуальных и коллективных достижений, оказания помощи другим.

Результативность освоения программы учащимися определяется в получении детского «продукта» - концертный номер, комбинация упражнений, концерт и появления интереса к регулярным занятиям в хореографических или физкультурно-спортивных объединениях.

Педагогическая диагностика включает в себя

- оценку детских творческих «продуктов», сделанную учащимся совместно с педагогом, - танец, упражнение, комбинация упражнений, концертный номер;
- наблюдение за поведением учащегося и группой учащихся;
- беседа с учащимся.

Принципы образования: природосообразность, диалогичность, культуросообразность, коллективность, связь теории и практики.

Направленность - художественная.

Образовательная область – искусство.

Образовательный уровень - подготовительный.

Уровень усвоения - общекультурный (ознакомительный).

Ориентация содержания – художественная.

Характер освоения – развивающий.

Возраст учащихся - 6-15 лет.

Длительность обучения – краткосрочная, 1 г., 36 ч.

Количество занятий в неделю – 5.

Длительность одного занятия – 2 ч. (90 мин.)

Количество учащихся в объединении – 18.

Рекомендуемые типы занятий: игра, репетиция, театрализация, соревнование и др.

Рекомендуемые образовательные технологии: игровая, рефлексия.

Методы каникулярной педагогики

1. Театрализации.

Значение: знакомство с разнообразными сюжетами жизни, расширении е поля творчества, украшения обыденной практики.

Характеристики: сюжеты и социальные роли, костюмирование, особый словарь общения, досуговые аксессуары, обряды, ритуалы.

Формы: вечеринка, кафе, вечер при свечах, морская кают-компания, русские посиделки, завалинка, театральная гостиная, вечер любой кухни, бал именинников, вечер этикета, день рождения коллектива, капустник, хоровод друзей, праздничный вечер.

2. Состязательности и конкурсности.

Значение: стимулирование творчества к поиску открытий, победе над собой.

Формы: соревнования разного вида (олимпиада, спартакиада, турнир, ринг, дуэль).

3. Равноправного духовного и творческого контакта - совместная деятельность детей и взрослых на равных во всем в творчестве, на соревнованиях, экскурсиях и др.

4. Импровизации и этюдного экспромта.

Значение: выход на практическую и творческую предприимчивость, порождение положительного азарта.

Импровизация - механизм имитационного поведения. Действие, не осознанное и не подготовленное заранее. Базируется на синдроме подражания с привнесением авторского начала.

Этюдный экспромт - специальное творческое задание - упражнение, подобное технике актерского искусства, которое необходимо выполнить без специальной подготовки, внезапно, используя предшествующий опыт, интуицию.

Экспромт, импровизация есть субъективное и объективное создание (сотворение) чего-то нового, неожиданного для ребенка: физическое действие, театрализованное проявление, сочинительство, рукотворство, словесное творчество).

5. Воспитательные и творческие ситуации - процедуры самореализации разного характера: организованного успеха, удачи, доверия, мнимого недоверия, саморазвивающего дела (реф-

лексия, диалог, досуговая диагностика, досуговая реабилитация и коррекция, целевая ориентация, коммуникативные связи и контакты, поддержка).

6. Воодушевления - одушевление чего-либо значимого. Значение: создать настроение позитивного душевного состояния и направления мыслей, чувств.

7. Организация отношений учащихся с помощью методов:

- разъяснение - что? для чего? зачем? почему?
- убеждение - словом, делом, личным примером,
- увещание - уговор, договор, вербовка,
- вдохновение - агитация, призыв, конкурс,
- ценностная ориентация - соотнесение личного опыта с лагерными моральными и культурными образцами,
- ознакомление с нормами и идеалами;
- поощрение - вид моральной санкции, материального вознаграждения, выражение признания.

Реестр поощрений

- 1) мотивированная похвала индивидуальная и публичная,
- 2) благодарность устная при коллективе, письменная лично,
- 3) положительная оценка в присутствии сверстников и родителей,
- 4) поздравление через разные формы,
- 5) выставка рукотворческих работ и достижений,
- 6) грамота, диплом по творческой номинации,
- 7) звание «Лучший» в том или ином виде деятельности и творчества,
- 8) стенд достижений,
- 9) книга рекордов, почета, славы, успеха,
- 10) вручение кубков, вымпелов, лент за победы в разнообразной деятельности,
- 11) награждение знаками, значками, установленными и принятыми в лагере как особые виды поощрения,
- 12) творческий отчет, бенефис с демонстрацией личных достижений,
- 13) право, привилегия выполнять трудное задание,
- 14) вознаграждение значимым для ребенка подарком (путевка, билет и др.),
- 15) вручение ордена, сделанного из конфет и печенья,
- 16) др. стимулы.

8. Сдерживание отрицательного.

Учебно-материальное обеспечение:

- а) материально-техническое - учебный кабинет, спортивный инвентарь, музыкальная аппаратура;
- б) учебно-методическое – методические материалы. (Приложение)

Особые требования для освоения программы: заявление родителей (законных представителей), обеспечение родителями своего ребенка необходимой одеждой, обувью.

По окончании обучения учащиеся получают свидетельство о дополнительном образовании в МАОУ ДО ЦДТ.

Содержание программы (практика)

Тема 1. Вводное занятие

Игры на знакомство учащихся. Правила охраны труда. Организационные вопросы.

Раздел 1. Упражнения со скакалкой

Тема 2. Скакалка

И.п.: скакалка сзади.

1. *«Вперед и вперед, и вперед, и вперед...»* — перебирая ногами, продвигаться по кругу вперед 8 раз.

2. *«На месте с прискочкой, на месте с прискочкой...»* — на месте прыгать на двух ногах с маленькой прискочкой 8 раз.

3. *«Назад и назад, и назад, и назад...»* — перевести скакалку вперед и, перебирая ногами, передвигаться назад 8 раз.

4. *«На месте с прискочкой, на месте с прискочкой...»* — на месте прыгать на двух ногах с маленькой прискочкой 8 раз.

Вначале можно делать упражнение только вперед.

Тема 3. Марионетка

И.п.: скакалка сзади.

Прыгать через скакалку по кругу вперед, поднимая ноги попеременно 12 раз. На месте прыгать, скрещивая руки 4 раза, ноги попеременно.

Затем прыгать на двух ногах на месте 8 раз. Далее, как вначале, продвигаться вперед. Прыгать, скрещивая руки, на месте. И в конце — большой прыжок двумя ногами или двойной прыжок через скакалку.

Тема 4. Чешская полька

И.п.: скакалка сзади.

1. *«На двух ногах»* — прыгать через скакалку на двух ногах 4 раза.

2. *«По очереди»* — прыгать: ноги по очереди, носки тянуть. Повторить пункты 1 и 2 еще два раза.

3. *«И скрестно»* — прыгать: руки скрестно, ноги попеременно 4 раза.

Продвинутая группа детей может повторить польку еще раз.

Раздел 2. Упражнения с мячами

Тема 5. Тревога

И.п.: стоять в круг лицом, в руках мяч.

1. *«Вверх и ждем, вверх и ждем...»* — бросить мяч вверх, поймать и выдержать паузу. Повторить упражнение 8 раз.

2. *«В правой руке мяч и побежали, побежали, побежали, побежали, побежали, побежали»* — взять мяч в правую руку и бежать по кругу.

3. *«Встали на свои места»* — добежать до своего места и остановиться.

Если в группе много учеников, то вторая половина группы сидит в середине круга по-турецки лицом друг к другу и вместе со всеми бросает мячи вверх. Когда первая группа бежит по кругу, вторая валится на спину и болтает руками и ногами — получается «Вулкан».

Старшие дети делают упражнение по-другому: правой рукой бросают мяч снизу и сверху его ловят повернутой вперед ладонью. Дети бегут по кругу. Слова педагога: *«Правой ловим, левой ловим, правой ловим, левой ловим»*.

Можно постепенно увеличивать темп упражнения.

Тема 6. Бег с мячом

И.п.: в правой руке мяч, руки в стороны.

1. *«Бежать, бежать, бежать...»* — бежать по кругу.

2. *«Бросить, поймать»* — остановиться, на месте бросить мяч вверх и в прыжке поймать мяч над головой.

Повторить пункты 1 и 2 еще 3 раза.

Тема 7. Мячики-свечки

И.п.: в каждой руке по мячу, руки согнуты в локтях, ладони с мячами вверх.

1. *«Правой, левой, правой, левой...»* — бросать мячи вверх невысоко по очереди как свечки 16 раз.

2. *«Взвешивать и взвешивать, который мячик тяжелей, взвешивать и взвешивать»* — слегка подбрасывать мячи по очереди в ладони, как бы взвешивая их.

3. *«Снизу бросить, сверху поймать»* — бросить мячи двумя руками снизу-вверх, повернуть ладони вверх и поймать мячи.

Тема 8. Мячики

И.п.: в каждой руке по мячу, руки согнуты в локтях.

1. *«Раз, два, три, держим»* — перебрасывать мячи из одной руки в другую, начиная с правой руки. Упражнение выполняется 3 раза, затем — пауза.

2. *«Раз, два, три, держим»* — повторить пункт 1.

3. *«Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, держим»* — перебрасывать мячи из одной руки в другую 9 раз, затем — пауза.

Повторить пункты 1, 2, 3 еще раз. Тот, кто может, перебрасывает мяч уже из левой руки в правую руку.

Раздел 3. Бег

Тема 9. Бег «Счастливое довольство»

И.п. — о.с.: легкий бег по кругу. Во время бега можно голосом подбадривать детей, следить, чтобы они бежали под музыку. Легкость бега достигается упругим отталкиванием от пола и свободным движением рук. Затем бег переходит в ходьбу. Постепенно ходьба замедляется и звучит команда *«Группа, стой!»*. С окончанием музыки дети останавливаются и принимают исходное положение.

Тема 10. Широкий бег

И.п. — о.с.

1. *«Разминаем ноги»* — на месте разминать ноги, начиная с левой ноги.

2. *«Идем...»* — ходьба с левой ноги.

3. *«Бежать, бежать...»* — бежать свободно, легко, ноги ставить широко, корпус чуть вперед, руки свободные. Бежать как бы отталкиваясь от пола.

4. *«Идем... и, группа, стой!»* — бег переходит в ходьбу. Остановиться в исходном положении.

Тема 11. Бег с руками

И.п. — о.с.

Легкий, стремительный бег. *«Правая рука»* — постепенно поднимать правую руку вперед, вверх, назад, смотреть за рукой, *«Левая рука»* — поднимать левую руку вперед, вверх, назад, *смотреть за рукой*, *«Две руки»* — *поднимать две руки вперед, вверх, назад. Заканчивая бег, вывести немного снизу правую руку вперед.*

Раздел 4. Галопы с различными комбинациями

Тема 12. Галоп

И.п.: правая нога впереди на носке, колено согнуто впереди со сжатыми кулаками.

1. *«Носу на носок, руки со сжатыми кулаками»* — поставить вперед правую ногу на носок, руки со сжатыми кулаками вытянуть вперед.

2. *«Галопом лететь и лететь, и лететь...»* — скакать галопом, поднимая ноги, согнутые в коленях.

Можно делать галоп назад, но это достаточно трудно. При этом надо следить, чтобы дети не заводили ноги назад — колени должны оставаться впереди, «перед носом». Можно делать галоп со свободными руками. Как только дети научатся свободно скакать галопом, упражнение можно усложнить и сделать «Галоп с руками».

Галоп с руками

И.п. — о.с.

1. *«И вверх, и вверх, и вверх, и вверх...»* — скакать галопом, постепенно поднимая руки вперед-вверх вместе с головой.

2. *«И вниз, и вниз, и вниз, и вниз...»* — руки постепенно опускать вниз. Следить, чтобы ноги, согнутые в коленях, поднимались спереди коленкой вверх, а носок был натянут.

Тема 13. Лошадки

И.п.: стоять парами по кругу плечом к плечу, руки вниз, правая нога на носке (как бы стоят рядом две лошадки).

1. *«Вперед, вперед, вперед и вперед»* — скакать галопом вперед, высоко поднимая колени, носки тянуть. В конце правая нога остается вверх.

2. *«Назад, назад, назад и назад»* — скакать галопом назад. Ногу не заводить назад, она точно впереди. В конце правая нога остается впереди.

3. *«Вправо, вправо, вправо, вправо»* — вдвоем одновременно галопом поворачиваться вправо, правая нога вверх.

4. *«Вперед, вперед, вперед и вперед»* — повторить пункт 1.

5. *«Назад, назад, назад и назад»* — повторить пункт 2.

6. *«Вперед, вперед, вперед и вперед»* — повторить пункт 1.

7. *«Влево, влево, влево, влево»* — вдвоем одновременно галопом поворачиваться влево.

8. *«Вперед, вперед, вперед и на дыбы»* — встать на полупальцы левой ноги, правую вынести вперед высоко согнутую в колене, руки вверх, потянуться за ними, поднять голову («на дыбы»).

Тема 14. Мимолетность

И.п. — о.с.

1. *«Скачут охотники, скачут охотники»* — скакать галопом вперед, высоко поднимая колени, руки свободные.

2. *«Вправо, вправо, вправо»* — на месте скакать галопом, поворачиваясь вправо вокруг себя.

3. *«Скачут охотники, скачут охотники»* — повторить пункт 1.

4. *«Влево, влево, влево»* — выполнить пункт 2 влево.

5. *«Скачут охотники, скачут охотники вправо, вправо, вправо»* — повторить пункты 1 и 2.

6. *«Скачут охотники, скачут охотники»* — повторить пункт 1.

7. *«Факелы горят, горят»* — выполнить пункт 4, но руки вверх, кистями рук двигать вправо-влево (туда-сюда).

8. *«Скачут охотники, скачут охотники вправо, вправо, вправо. Скачут охотники, скачут охотники»* — повторить пункты 1, 2, 3.

9. *«Идем, идем, идем»* — три шага вперед, начиная с левой ноги, как бы крадучись.

10. *«Выстрел»* — шаг правой ногой, левую прямую ногу поднять сзади параллельно полу, правую ногу согнуть, руки вытянуть вперед (ладонь смотрит на ладонь).

Раздел 5. Пскоки

Тема 15. Галоп с пскоком

И.п. — о.с.

1. *«И левая вверх, и правая вверх...»* — шаг правой ногой, на ней подпрыгнуть, левая нога вверх, согнутая в колене (руками помогать себе прыгнуть вверх). Два пружинных маленьких шажочка (прискок), шаг левой и на ней подпрыгнуть и т.д. Всего 16 прыжков.

2. *«Идем — раз, два, три... четырнадцать, ждем!»* — идти с левой ног и, сделать 15 шагов и остановиться, правая нога сзади на носке.

3. *«Левая вверх, правая вверх...»* — повторить пункт 1. Всего 8 прыжков.

Галоп с пскоком можно делать с двумя мячами — в каждой руке по мячу. Во время прыжка надо подбрасывать мяч вверх рукой, противоположной поднятой ногой, и ловить. Снизу бросить, а сверху поймать (ладонь вверх, повернуть вперед и поймать в нее мяч).

Тема 16. Два, три, раз

И.п. — о.с.

Из-за такта идти маршем с левой ноги: *«Левая, правая, левая, правая... два, три, раз, два, три, раз...»*. Делать маленький прыжок на *«Раз»*. Прыжки все увеличивать — *«Два, три, раз»*, на *«Раз»* делать большой прыжок как будто через лужу, в которой стоит пенек. Затем маршировать и стоять.

Раздел 6. Танцы

Тема 17. Контрданс

И.п.: встать попарно лицом вперед, взяться за руки, свободные руки в стороны.

1. *«И правая наверх, наверх»* — подпрыгивая на левой ноге, правую ногу отвести по диагонали влево (4 раза).

2. *«И левая наверх, наверх»* — подпрыгивая на правой ноге, левую ногу отвести по диагонали вправо (4 раза).

Повторить пункты 1 и 2 еще раз.

3. *«И по одной, и по одной, и по одной, и по одной»* — прыгать как описано в пунктах 1 и 2, но по одному разу.

4. *«Руки на пояс, руки на пояс»* — прыгать как описано в пункте 3, но руки на пояс.

5. *«Бежим вперед, сняли шапку, растоптали»* — пробежать чуть вперед, левая рука на пояс, правой рукой как бы снять с головы шапку, бросить оземь и растоптать, топая правой ногой, размахивая правой рукой из стороны в сторону.

6. *«Отбежать назад, левой рукой шапку с головы сбросить и растоптать»* — выполнить пункт 5, но левой рукой и левой ногой.

7. *«Взяться за руки и галопом влево»* — взяться за руки, стоя лицом к лицу и, высоко поднимая колени, скакать галопом влево.

8. *«И вправо закружиться, и ко мне лицом»* — вытянув вперед руки, ноги вместе и, мелко перебирая ногами, закружиться вправо.

9. *«И правая наверх, наверх»* — повторить пункт 1.

10. *«И левая наверх, наверх»* — повторить пункт 2.

11. *«И правая, и левая, и правая, стоять, голова по правому плечу»* — выполнить пункт 3; в конце стоять на правой ноге, левая нога поднята вправо по диагонали, руки на пояс, голова по правому плечу, чуть откинута.

Тема 18. У мельниц

И.п.: встать попарно плечом к плечу.

1. *«Вперед, вперед, вперед, вперед»* — скакать вперед галопом, высоко поднимая колени, руки свободные.

2. *«Назад, назад, назад, назад»* — скакать галопом назад. Следить, чтобы колени не уходили назад, а были впереди, «перед носом».

Повторить пункты 1 и 2 еще раз.

3. *«Вправо, вправо, вправо топ»* — руки на пояс и скакать вправо приставным шагом (шаг правой ногой, подскочить и приставить левую ногу). Сделать три подскока и топнуть левой ногой.

4. *«Влево, влево, влево топ»* — выполнить пункт 3 влево, но топнуть правой ногой.

Пункты 3 и 4 повторить еще два раза.

5. *«Взяться за руки и влево, влево, влево»* — повернуться друг к другу лицом, взяться правыми руками, левые руки — вверх — в сторону. Скакать галопом влево. Смотреть друг на друга.

6. *«Поменять руки и вправо, вправо, вправо»* — поменять руки и скакать в другую сторону.

7. *«Навстречу друг другу. Правая и топ, топ, топ»* — встать лицом друг к другу, руки поставить на пояс. Наступить на правую ногу чуть по диагонали влево с небольшим подскоком, левую ногу сзади приподнять, перенести тяжесть на левую ногу, и на месте притопнуть три раза.

8. *«Левая и топ, топ, топ»* — выполнить пункт 7, начиная с левой ноги.

Пункты 7 и 8 повторить еще раз.

9. *«Вперед, вперед, вперед, вперед»* — повторить пункт 1.

10. *«Назад, назад, назад, назад»* — повторить пункт 2.

Выполнить пункты 9 и 10 еще раз.

11. *«И вправо, и вправо, и влево, и влево»* — повторить пункты 3 и 4 три раза.

12. *«Стоять!»* — стоять на двух ногах, руки поднять вверх.

Тема 19. Заключительное занятие

Заключительный концерт.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	-	1
	Раздел 1. Упражнения со скакалкой			
2	Скакалка	1	-	1
3	Марионетка	2	-	2
4	Чешская полька	2	-	2
	Раздел 2. Упражнения с мячами			
5	Тревога	1	-	1
6	Бег с мячом	1	-	1
7	Мячики-свечки	1	-	1
8	Мячики	1	-	1
	Раздел 3. Бег			
9	Бег «Счастливое довольство»	1	-	1
10	Широкий бег	1	-	1
11	Бег с руками	2	-	2
	Раздел 4. Галопы с различными комбинациями			
12	Галоп. Галоп с руками	2	-	2
13	Лошадки	2	-	2
14	Мимолетность	2	-	2
	Раздел 5. Поскоки			
15	Галоп с поскоком	2	-	2
16	Два, три, раз	2	-	2
	Раздел 6. Танцы			
17	Контрданс	5	-	5
18	У мельниц	5	-	5
19	Заключительное занятие	2	-	2
	Итого	36	-	36

Примечание: количество часов, отводимых на занятия, может меняться. Может меняться и тема занятий в зависимости от предпочтений детей (например, одним детям нравится прыгать через скакалку, другим — играть в мяч и т. д.).

Дети имеют разную физическую и психическую подготовку. Некоторым сразу все дается, другим надо долго все объяснять. Изначально дети имеют разное двигательное развитие. На первом этапе общими и необходимыми двигательными навыками для детей с разной двигательной подготовкой являются координация движений, ориентация в пространстве, чувство ритма, гибкость, ловкость и выносливость.

I группа упражнений — *упражнения со скакалкой*. Эти упражнения развивают не только легкость, прыгучесть у детей, но главным образом, координируют весь организм, так как здесь включаются не только руки и ноги, но и голова. Многие дети не могут скоординировать свои движения. Им мешает психическая и физическая заторможенность, которая в процессе занятий постепенно исчезает. Особо нужно обратить внимание на то, что руки со скакалкой надо держать в стороны. Как только ребенку удастся хотя бы раз перепрыгнуть, у него появляется вкус к занятиям, ему хочется прыгать и прыгать. Самое трудное — начать.

Сначала дети учатся прыгать через скакалку одной или двумя ногами. Упражнения делают сначала без музыки. Затем можно подключить музыкальное сопровождение. Прыгать лучше, конечно, на природе (для этого можно записать музыку на магнитофон).

Всегда есть дети, которым довольно легко даются упражнения со скакалкой. Им можно дать уже более сложные упражнения. Если несколько человек хорошо выполняют эти упражнения, то их можно показать на заключительном концерте. Это будет красивое зрелище.

II группа упражнений — *упражнения с мячами*. Дети сначала играют в большой мяч, который со временем можно заменить на теннисный мяч. Чтобы бросить и вовремя поймать

мяч, надо быть координированным, чтобы рассчитать силу и траекторию броска. Упражнения с мячом развивают, в первую очередь, координацию и ловкость. Удержание мяча в ладони имеет тот же эффект, что и восточное перекачивание двух шариков по ладони или мелкая пальцевая техника для детей в детском саду. Сначала нужно научить ребенка просто бросить мяч вверх и поймать, затем усложнить задание — бросить мяч вверх и поймать его двумя руками сверху над головой в прыжке. Теннисный мяч надо бросить одной рукой снизу вверх и сверху поймать его, поворачивая ладонь вперед — снизу бросить, сверху поймать; делать правой и левой рукой. Затем можно разучивать более сложные упражнения — перебрасывать мяч из одной руки в другую.

III группа упражнений — бег. Бег развивает легкость, ловкость, координацию, свободу движений, упругость отталкивания от пола, силу.

IV группа упражнений — галопы с различными комбинациями. Нога, согнутая в колене, поднята перед собой, носок оттянут, движение легкое, высокое. Это движение дается не сразу.

V группа упражнений — прыжки. Комбинаций прыжков очень много. Прыжки должны быть высокие, четкие, легкие, и конечно, сообразно музыке. Изменение характера прыжков должно соответствовать изменению музыки. Быстрая смена движений требует от детей особого внимания.

VI группа упражнений — танцы. За смену можно выучить два танца — «Контрданс» и «У мельниц».

Список рекомендуемой литературы

1. Баглай В.Е. Этническая хореография народов мира. Учебное пособие. – М.: Лань. - 374 с.
2. Базарова Н.П. Классический танец. Учебное пособие. – СПб.: Планета музыки, 2017 г. – 204 с.
3. Безуглая Г. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие. – СПб.: Планета музыки, 2015. – 272 с.
4. Есаулов И. Народно - сценический танец. – СПб.: Планета музыки, 2014. – 208 с.
5. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. Учебное пособие. – СПб.: Планета музыки, 2018. – 128 с.
6. Зарипов Р., Валяева Е. Драматургия и психология танца. - СПб.: Планета музыки, 2015. – 768 с.
7. Ли Л. Балет. История, музыка и волшебного классического танца. – М.: АСТ, 2015 г. – 96 с.
8. Меднис Н.В., Ткаченко С.Г. Введение в классический танец. Учебное пособие. – СПб.: Планета музыки, 2017 г. – 60 с.
9. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии. Учебное пособие. – М.: Лань. - 184 с.
10. Мельдаль К. Поэтика и практика хореографии. – Екатеринбург: Кабинетный ученый, 2015 г. – 106 с.
11. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие. – СПб.: Планета музыки, 2017 г. – 520 с.
12. Сафронова Л. Уроки классического танца. - СПб.: Лань, 2015. – 197 с.
13. Сборник статей Московской государственной академии хореографии о театре, балете и музыке (ежегодный).

Методические материалы

Праздник «День хорошего настроения»

Что может человеку поднять настроение? Некоторые считают, что для этого нужна любимая музыка, любимые фильмы или любимое дело. Заметно повысить настроение может то, о чем вы давно мечтали.

Самым волшебным образом все эти возможности объединены в косплее. Википедия определяет косплей так: «**Косплэй** (сокр. от англ. *costumeplay* – «костюмированная игра») – переодевание в костюмы известных персонажей и изготовление таких костюмов. Популярное хобби, сродни маскараду».

Современный косплей возник в Японии в среде фанатов аниме и манги (так называются японские комиксы). Основные прототипы костюмированной игры – персонажи мультфильмов, аниме, видеоигр, фильмов, комиксов, легенд и мифов.

Прототипами могут быть и реально существующие персоны – например, звезды поп-музыки или спорта.

Костюмы

Участники косплея детально воссоздают образы, взятые за основу, делая упор на качественную проработку костюма, макияжа и дополнительных атрибутов, характерных для выбранного персонажа. Затем костюм демонстрируется в форме дефиле (представляется подобно традиционному показу мод) с максимальным отыгрыванием образа.

Обычно костюмы шьются самостоятельно, но могут и заказываться в ателье или покупаться готовыми (в Японии, например, бизнес производства костюмов и аксессуаров для косплея поставлен довольно широко).

По сути, косплей очень близок к маскараду, который в школах часто проводят перед новогодними праздниками. Но косплей хорош тем, что он может быть проведен на свободную тему и в любое время, как только появится желание и хорошее настроение.

Этапы подготовки

Подготовка косплея состоит из нескольких этапов.

- Выбирается инициативная группа для организации подготовительной работы.
- Определяется и согласовывается тема косплея. Его можно посвятить конкретному мультфильму, сериалу, историческому событию или дате.
- Составляется список непосредственных участников.
- Нужно определить – кто, как и в каком количестве изготовит красочные приглашения для всех участников и гостей с указанием точной даты проведения мероприятия, времени и места.
- Необходимо украсить помещение в соответствии с тематикой косплея.
- Важно продумать и организовать угощение для гостей. Хорошо, если меню будет соответствовать выбранной теме.

Традиционный косплей предполагает проведение нескольких обязательных номинаций (подробнее об этом можно узнать на сайте [http:// www.toguchi.ru](http://www.toguchi.ru)). Все они направлены на выявление наиболее близких к героям-прототипам, ярких и точных костюмов, способов поведения, которые должны проявиться в манере исполнения отдельных номеров.

Большинство конкурсов проводится в форме дефиле. Это – короткое костюмированное сценическое выступление, не содержащее сюжета. Оно проводится по теме, которой посвящен косплей.

Одиночное косплей-дефиле

Дефиле считается одиночным, если в нем участвует один человек. В конкурсе оценивается костюм участника, представление образа и соответствие заявленному образу.

Командное косплей-дефиле

В этом конкурсе участвуют от 2 до 5 учащихся. Оцениваются костюмы участников, представление образов и соответствие заявленным образам.

Игровое дефиле

В конкурсе оценивается костюм участника, представление образа и соответствие заявленному образу.

Длительность выступления – не более одной минуты для одного человека и не более двух минут для команды из 2–5 участников.

Косплей-сценки

Сценка – это костюмированный театрализованный мини-спектакль с выраженным сюжетом, понятным зрителю, даже не знакомому с первоисточником. В конкурсе оценивается сценическая игра участников, их костюмы и сценарий. Желательно, чтобы участники предъявили жюри его текст.

Тематическое караоке

В караоке-программу принимаются песни из мультфильмов, сериалов, игр – в зависимости от темы косплея.

Кукольный фото-косплей

К участию принимаются любые куклы по теме. В кукольном фотокосплее оцениваются костюм и внешность куклы, их соответствие заявленному образу, идея и оформление экспозиции, художественная выразительность созданного фотообраза и мастерство фотографа.

Фанарт

В конкурс фанарта принимаются творческие работы по теме косплея, выполненные в любой технике и стиле – в том числе в технике и стиле, отличных от оригинала (то есть фильма, мультфильма, видеоигры и подобного). Это может быть графика, живопись, компьютерный рисунок, смешанная техника, коллаж.

Конкурс видеороликов

К участию в конкурсе видеоклипов принимаются клипы на основе любых источников, отражающих тему косплея. Допускается вставка эпизодов видеосъемки с участием игроков.

Танцы

В этой номинации представляются постановочные танцы, частично или полностью повторяющие оригинальный клип или концертное выступление, танцы в исторических и национальных костюмах и оригинальные костюмированные танцевальные постановки.

Участники делятся на две команды. Одна команда составляет короткий сценарий, другая – выполняет указания режиссера (он выбирается из состава игроков). Основой сценария может стать известный мультфильм или фильм по теме косплея, театральное представление или детская сказка. Задание – общими усилиями сделать на него пародию.

Обязательное условие сохранения хорошего настроения в течение дня – угощение всех участников праздника чаем и вкусностями.