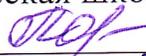


Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детская хореографическая школа «Ровесники»

Программа рекомендована
педагогическим советом
МАУ ДО «Детская хореографическая
школа «Ровесники»
Протокол № 1 от «26» 08 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО «Детская
хореографическая школа «Ровесники»
 Н.Н. Полякова
«28» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
Детской хореографической школы «Ровесники»**

**Рабочая программа по учебному предмету
«Игровой стретчинг»**

Составила:
Федина Елена Владимировна,
Заслуженный работник культуры РФ,
Почётный работник общего образования,
художественный руководитель
хореографического ансамбля «Ровесники»

г. Благовещенск
2022г.

Пояснительная записка

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребенка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей еще маленького человека. Гармония соединения движения музыки и игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух и двигательную способность, а также психические процессы, которые лежат в их основе.

Занятие танцами развивает физические качества, вырабатывает правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняет физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам. Культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству.

Хореографическое образование, опирающееся на новое содержание и методику, комплексный и многожанровый характер воспитания пластической культуры подрастающего поколения – это огромный творческий потенциал в развитии художественно – эстетической культуры общества в целом.

Каждый ребенок на уроке должен быть полон ожиданием чего –то интересного, необычного, нового, доставляющего ему «радостную тревожность». Он должен радоваться трудностям познания, чувствовать присутствие рядом педагога, товарищей, которые готовы прийти ему на помощь. Он должен радоваться участию в коллективной познавательной деятельности, видеть, с каким вниманием прислушиваются к его соображениям, как коллектив нуждается в нем. Ему должны приносить радость общение с педагогом и товарищами, их успехи, в которых он увидит результат своего участия и свои перспективы.

Ребенок – не доска и не воск, он просто самое удивительное Чудо из всех чудес, дарящее педагогу. Воспитателю возможность превратиться в волшебника. Овладев тонким умением находить точки соприкосновения с душой ребенка, педагог сможет постепенно раскрыть безграничное множество многообразных и многоцветных задатков. Способностей, скрытых в его внутреннем мире. Он сможет превратить ребенка в своего соратника в деле его же воспитания, направить его на самопознание, самораскрытие. Саморазвитие, самосовершенствование.

Дети – чудо. Но нужны и педагоги – волшебники. Они нужны не только отдельным детям, а каждому ребенку. Ибо чудо – в каждом из них.

Педагог, управляющий традиционно-универсальным обучением, основанным прежде всего на памяти, не сможет стать волшебником, который раскрывает многосторонние потенции детской психики. Волшебство учителя в

том и должно заключаться, чтобы придать обучению многогранность, всесторонность, гармоничность, сделать его стимулирующим, развивающим. Для этого необходимо вооружиться верой в ребенка, в его огромные возможности.

Английское слово stretch (растягивать) в последние годы стало известным как название направления в оздоровительной гимнастике. Оно базируется на упражнениях, которые дают возможность с помощью растягивания мышц различных частей тела добиться хорошего мышечного тонуса и, следовательно, достичь определенного оздоровительного эффекта.

Уже само слово «стретчинг» говорит о характере упражнений: во время их выполнения мышцы различных частей тела подвергаются растяжению, несколько секунд остаются в таком состоянии, а затем возвращаются к норме. В стретчинге для танцоров много упражнений, которые растягивают сухожилия и развивают подвижность суставов. Часто исполнение упражнений требует больших волевых усилий, поскольку они достаточно болезненны.

Растягивание мышц имеет следующие положительные эффекты:

- благодаря растяжению, мышцы расслабляются и становятся эластичными;
- суставы приобретают большую подвижность, в результате увеличивается гибкость;
- сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на организм.

Однако существует направление деятельности, где выворотность и «растяжка» являются профессиональными требованиями. Это искусство танца. Существует даже специальный термин «шаг». Который обозначает высоту, на которую исполнитель может поднять ногу, и чем она больше, тем лучше.

Цели программы:

Цель: формирование значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами хореографического искусства.

- развивающая, личностная – развитие стойкого интереса у дошкольников к народному хореографическому искусству, а также художественно – творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей;

- развитие наблюдательности, внимательности, догадливости, схватывание материала;

- умение слышать, понимать, внимать и спрашивать;

- стремление к познавательным трудностям;

- интерес и сила воли, усердие;

- запоминание и воспроизведение;

- красота познавательного процесса, поиска, радость познания, любовь к знаниям и стремление знать больше;

- образовательная, профессиональная – освоение детьми ритмики, основ хореографии и приобретение ими базовых знаний, качеств, навыков исполнительства с учетом возрастных особенностей;

- воспитательная, общекультурная – расширение кругозора, образно – художественного восприятия мира, воспитание общей культуры, коллективизма и гуманизма;
- выработка устойчивой правильной осанки, навыков совершенного владения своим телом, свободы, раскованности грациозности движений;
- расширение запаса целенаправленных двигательных навыков;
- согласование работы различных мышечных групп, развитие ощущение различных частей тела;
- преодоление слабости отдельных мышечных групп, нормализация тонуса мышц, улучшение мышечного чувства и тактильных (ножных) ощущений;
- улучшение подвижности суставов;
- повышение способностей психосаморегуляции и самоконтроля;
- обучение навыкам управления своим телом, повышение своего биоэнергетического потенциала, умению восстанавливать энергетическое равновесие организма;
- обучение навыкам снятия перенапряжения мышц;
- создание положительного образа у ребенка, своего внутреннего положительного «Я».

Задачи программы:

- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка;
- ознакомление детей с историей возникновения и развития хореографического искусства;
- поэтапное овладение детьми каждой возрастной группы (по принципу нарастающего интереса) ритмикой, основами народно – сценического танца с элементами свободной пластики в игровой, образно – ассоциативной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал;
- развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма; эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- развитие элементарных пространственных представлений; ориентация детей в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков – фигур;
- развитие выворотности;
- снятие мышечных «зажимов» и психологического процесса торможения средствами танца; выработки баланса в системе «возбуждение – торможение»;
- формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения («исполнитель – педагог», «партнер – партнерша», «участник – ансамбль/коллектив»);
- развитие репродуктивного и продуктивного воображения, фантазии, творчества, наглядно- образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала;

- привить детям любовь к танцу;
- соразмерно сформировать их танцевальные способности;
- развить чувство ритма, координацию движения, танцевальную выразительность, координацию движения, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус;
- научить полноценно воспринимать произведения танцевального искусства.

Физиологическими основами стретчинга являются четыре параметра, влияющие на растяжение мышц и гибкость:

- строение опорно-двигательного аппарата. Сюда можно отнести тип сустава, строение связочного аппарата и мышц, гормональный фактор;
- физиология взаимодействия мышц, межмышечная координация;
- центральная нервная система;
- функциональное состояние организма, зависящее от внешних факторов.

При развитии гибкости необходимо учитывать, что важное значение имеет обеспечение оптимального развития мышечной силы. Поэтому физическое качество гибкости целесообразно рассматривать в комплексе с понятием силы мышц. При выполнении упражнений для развития гибкости важна не только способность мышц – антагонистов к растяжению, но и сила сопротивления этих мышц. Связочный аппарат в организме человека находится под влиянием мышц и зависит от расположения осей движения. Связки обладают большой крепостью и малой упругостью, но достаточно хорошо поддаются растяжению.

Выворотность – это способность развернуть ноги (бедро, голень и стопы) в положение en dehors (наружу). При определении выворотности следует обратить внимание на:

- строение тазобедренного сустава;
- степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедро, голени, стопы) занять выворотное положение;
- возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности;
- чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные X-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного суставного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

На уровень выворотности ног в голени также влияют связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их состояние и на возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями.

Подъем – (или свод стопы) определяется при выворотном положении ног и, проверяется следующим образом: из I-ой позиции нога выводится в сторону на носок с вытянутым коленом. При наличии хорошего подъема стопа изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Подъем стопы – это способность стопы изгибаться. Величина подъема зависит от строения и эластичности связок стопы. Различают три формы подъема стопы: высокий, средний и маленький.

Шаг – способность поднимать ногу на заднюю высоту. Высота шага определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад.

Шаг также создает в танце линии. Обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в сторону и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренного суставов. Амплитуда шага назад зависит от гибкости позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра.

Гибкость тела определяется величиной прогиба позвоночника назад и величиной наклона вперед. Гибкость – это физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы.

Сила мышц. Она выражается через совокупность силовых способностей, которые проявляются через силу движений, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений. Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц.

Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительной работы организма при нагрузке.

Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Двигательная координация – процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Методические рекомендации по проведению занятий.

Программа рассчитана на 3 года в обучении дошкольников (возраст 4-7 лет);

- средний дошкольный возраст (группа 4 лет. 1-й год обучения стретчинга);

- старший дошкольный возраст (группа 5 лет. 2-й год обучения стретчинга);

- подготовительный дошкольный возраст (группа 6 лет. 3-й год обучения стретчинга).

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Игровой стретчинг»:

Год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	36	36	36
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	72	72	72
Максимальное количество часов занятий в неделю	72	72	72

Группы создаются из детей одного возраста. Время проведения данного занятия 45 минут. Занятия проводятся в чистом проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты легко, в балетках или без обуви, в носках.

Положительный эмоциональный фон. Позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость делают занятия особенно эффективным.

Преподаватель учит удерживать внимание детей на определенных мыслительных образах, делать представления яркими, живыми.

В каждом занятии обязательно сочетание динамических (разминка, танец) и статистических (упражнений) форм работы мышц.

Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.

Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.

Растягивание должно быть не резким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения мягкие, медленные, контролируемые телом. В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.

Чтобы научиться расслабляться, нужно научиться предельно напрягаться.

Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку.

Преподаватель добивается ритмизации двигательной деятельности детей.

Организация занятий игрового стретчинга.

Дети организованно под музыку заходят в зал, используя различные виды ходьбы. При ходьбе учить сохранять правильную осанку.

Занятия состоят из трех частей. Части занятия естественно переходят одна в другую.

В первой (вводной) части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей

(основной) части занятий. В содержание вводной части входят упражнения игровой разминки, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть управлением на растяжку позвоночника.

После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении. Наиболее эффективны позы сидения на пятках или скрестить ноги. Руки лежат ладонками на бедрах или коленях, локти отведены назад.

Когда дети сели, преподаватель начинает сюжетно-ролевую игру. Игры проводятся в виде сказочных путешествий, фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д. На каждом занятии игра новая, используется новый сюжет.

Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу ученика. На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой. Помимо игровых танцев проводятся танцевальные игры, позволяющие активизировать действия детей, после чего они прощаются с преподавателем поклоном и организованно уходят из зала.

Построение урока

1. Вводная вступительная часть (2-3 минуты)

Оргмомент, линейное или круговое построение, поклон – приветствие.

Цель – психический настрой детей на радость, улыбку, праздник; установление благожелательного эмоционального контакта.

2. Основная часть

- ритмика;
- партерная гимнастика;
- учебный блок (экзерсисные упражнения, движения, фрагменты, этюды, танцы);
- музыкально – танцевальные дидактические игры;
- самостоятельная работа и творческая импровизация;
- актерская «пятиминутка»;
- «минутка релаксации».

Цель – игровое, эмоционально – образное освоение основных учебных блоков, объединенных общими задачами и темой (25 минут).

3. Заключение. Краткий анализ – оценка – занятия

Поклон – прощание (2-3 минуты)

Цель – поощрение, психологическая поддержка детей, их творческой инициативы.

Урок должен включать в себя комплексы упражнений или отдельные упражнения, которые развивают:

- с помощью силовых и динамических упражнений физические природные данные (шаг, выворотность, подъем, силу мышц, выносливость);
- с помощью растягивания (стретчинга) увеличивают амплитуду движения, развивают выворотность, растягивают мышцы, связки и сухожилия;
- с помощью акробатических элементов развивают координацию и ориентацию в пространстве при передвижении в партере, развивают силу мышц и выносливость.

В соответствии с этими задачами партерный класс необходимо выстраивать в следующей последовательности:

- разогрев;
- силовые и динамические упражнения и комбинации упражнений из партерной гимнастики. Это упражнения на различные группы мышц, построенные на напряжении, ротации, работе мышц сгибателей и разгибателей;
- упражнения стретч-характера, направленные на растяжение мышц, увеличение гибкости;
- заключительная часть урока – расслабление и восстановление.

Методы и приемы обучения.

Методы и приемы обучения, используемые в хореографической работе с дошкольниками, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

Кроме того, в методическом арсенале педагога есть методы с ярко выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приемы, в которых преобладает хореографическая составляющая (постановочные и исполнительские).

Хореографы – практики хорошо понимают, что такой «водораздел» методического инструментария часто носит теоретический характер.

«КПД», эффективность таких методов и приемов в их многообразии, в неожиданных комбинационных сочетаниях, в органичном переплетении, в их комплексном воздействии с активным включением в работу как можно большего числа анализаторов – рецепторов ребенка. Тогда они задействуют, возбуждают наибольшее количество мыслей, чувств и эмоций дошкольника, тем самым творчески иницируя, активизируя его к самостоятельным поступкам – действиям.

Наглядный метод включает в себя разнообразные приемы:

- образный показ педагога;

- эталонный образец – показ движения лучшим исполнителем;
- подражание образам окружающей действительности;
- прием тактильно – мышечной наглядности;
- наглядно – слуховой прием;
- демонстрация эмоционально – мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приемов:

- рассказ;
- объяснения;
- инструкция;
- лекция;
- беседа;
- анализ и обсуждение;
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- прием закрепления целостного танцевального движения – комбинации;
- прием словесной репрезентации образа хореографического движения.

Практический метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием;
- соревновательность и переплясность;
- использование ассоциаций – образов, ассоциаций – метафор;
- комплексный прием обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- прием пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;
- музыкальное сопровождение танца как методический прием;
- хореографическая импровизация;
- прием художественного перевоплощения.

Кроме того, в работе с дошкольниками очень эффективен и **психолого-педагогический метод**:

- прием педагогического наблюдения;
- проблемного обучения и воспитания;
- прием индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребенку;
- прием воспитания подсознательной деятельности;
- прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация);
- педагогическая оценка исполнения ребенком танцевальных упражнений.

1 год стретчинг

Цели программы обучения 1 года стретчинга:

Цель – привить интерес к ритмике и хореографии; ввести ребенка в мир музыкально – танцевального действия; развить воображение и творческое начало средствами ритмики и танца.

- выработка координации движений, умения регулировать свои движения, намеренного их выполнения;
- выработка устойчивой правильной осанки, навыков совершенного владения своим телом;
- на основе игрового стретчинга привить ребенку умение владеть своим телом (растяжка);
- развитие восприятия детьми словесной информации наряду с показом упражнений;

Задачи программы обучения 1 года стретчинга:

- пробуждать и формировать интерес детей к ритмике, танцу и игровому стретчингу;
- приучить ребенка к правильной осанке;
- через игру, образ «предлагаемые обстоятельства» развивать ритмические и танцевальные умения и навыки, приобщать детей к академическим основам народно – сценической хореографии с элементами образной свободной пластики;
- формировать умение слушать музыку, понимать настроение, ее характер, развивать эмоциональную отзывчивость при восприятии музыки;
- развивать наблюдательность, внимание, любознательность, знакомить детей с природой, с предметами и явлениями окружающей действительности. Учить детей выделять характерные признаки предметов и живых объектов, развивать умение сравнивать и группировать их по общим признакам;
- развитие умений выражать эмоций мимики, контрастное по характеру настроение (например «Зайчик испугался», «Мишка радуется меду»);
- учить адекватно оценивать свои поступки, чутко относиться к творчеству сверстников;
- воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое до конца, понимать значение результатов своего творчества.

Структура занятия:

Знакомство. Проучивание поклона.

- Радость;
- Улыбка;
- Счастье;
- Солнечный поклон;
- Дружба.

Тема 1. Танцевальные разминки и элементы танцевальных движений. (Знакомство с танцевальной азбукой).

1. Постановка корпуса;
2. Упражнения для головы:

- наклоны вперед, влево, вправо, назад;
- повороты вправо, влево;
- круговые движения, полукруги;
- сдвиги вправо, влево, вперед, назад.

3. Упражнения для плечевого пояса:

- подъем плеч;
- круговые движения;
- «зайки» с поворотом и наклонами.

4. Упражнения для кистей, локтей и пальцев:

- круговые движения;
- «птица»;
- «часы»;
- «фонарики»;
- «марионетка»;
- «скелет»;
- «волна»;
- кивательные движения кистями;
- «стрелочки»;
- пальчиковая гимнастика.

5. Упражнения для туловища:

- наклоны вперед, назад;
- повороты;
- сдвиги торса по квадрату;
- наклоны вперед с руками в замке или на поясе;
- наклоны с руками на координацию.

6. Упражнения для тазобедренного сустава:

- «часики»;
- «восьмерки»;
- «ламбада».

7. Упражнение для ног:

- приседание;
- «пружинки»;
- релее;
- променады;
- махи прямыми ногами вперед, назад;
- прыжки (с руками, с хлопками, на 180⁰, по точкам);
- прыжки на скакалке.

Упражнения выполняются на основе музыкальных разминок (развитие актерского мастерства):

- «медвежата в чаще жили»;
- «малышарики»;
- «дети озорные»;
- «сказочные герои»;

- «песни и игры Екатерины Железновой (прогулка, паровоз, «мы ногами топ, топ», пузырь, лягушата, «мы скакали» и т.д.).

Тема 2. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги перед собой на носок и на пятку;
- хлопки (ритмические);
- ритмическая ходьба с хлопками в ладоши;
- ритмическая ходьба с произнесением слов и хлопками;

Тема 3. Танцевальные движения:

- начать и закончить движения вместе с музыкой;
- марш;
- приставной шаг;
- покачивания;
- «часики» (с руками);
- махи руками;
- «солнышко»;
- прыжки с хлопками, без хлопков;
- танцевальные элементы к танцам: матрешечки», «детский», «русский», «хрюшечки», «мамы», «сестрички», «овечки», «зарядка», «букетик», «скок», «карапузы» и т.д.

Тема 4. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве.

1. Упражнения и игры по ориентации в пространстве (право-лево; вверх, вниз; «Воздух-небо-Земля»; «мы пойдем сначала вправо, а потом пойдем на лево»; «2 шага вперед, 2 шага назад»; «бусинки», «найди свое место» и т.д.);
2. Постановка в пары и друг за другом;
3. Построение в круг;
4. Построение в 2 линии;
5. Построение в линию;
6. Построение в колонны;
7. Построение в «коробочку»;
8. Выходы, уходы.

Тема 5. Партерная гимнастика (стретчинг, растяжка, выворотность).

1. Упражнения для развития гибкости;
2. Упражнения для стоп (выворотность);
3. Упражнения для развития растяжки (шпагат);
4. Упражнения для позвоночника;

Тема 6. Танцевальные этюды, игры и танцы.

1. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
2. Сочинение с детьми танцевальных этюдов;
3. Ознакомление детей с играми;

4. Применение игр на занятиях.

Тема 7. Итоговые занятия.

Итоговые занятия. Показ проученного материала (2 раза в год).

Требования к уровню подготовки.

К концу 1 года обучения дети должны знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и ее окончание, а также ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать в ладоши, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами. Располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики (развить свои данные: подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата);
- освоить азы ритмики («от простого хлопка – к притопу»), точно «прохлопывать» основной метроритмический рисунок музыки с последующим «протанцовыванием» притопами.

2 год стретчинг

Цели программы обучения 2 года стретчинга:

Цель – закреплять и развивать интерес дошкольников и вырабатывать у них потребность в дальнейших занятиях ритмикой и хореографией; развивать художественно – творческую активность средствами ритмики и танца.

Задачи программы обучения 2 года стретчинга:

- развивать возрастающий интерес к хореографическому искусству путем игрового, образно – метафоричного освоения народно – сценического танца с образно – тематическими элементами пластики;

- найти интересные и оригинальные авторские приемы подачи в обучении народно –сценическому танцу;

- продолжать развивать умение слушать и слышать музыку, передавать ее содержание и характер хореографическими выразительными средствами. импровизировать;

- развивать исполнительскую культуру детей с учетом возрастных психофизических и индивидуальных особенностей;

- воспитывать у дошкольников стойкий интерес к русскому народному танцу и толерантный подход к изучению других национальных хореографических культур;

- расширять кругозор детей, их представления о предметах и явлениях окружающей действительности, растительном и животном мире;

- развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений;

- посредством ритмики и танца развивать работоспособность, готовность к труду, волевые качества личности.

Структура занятия:

Поклон.

- Радость;
- Улыбка;
- Счастье;
- Солнечный поклон;
- Дружба.

Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.

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 для туловища:

- наклоны вперед, назад;

- повороты;

- сдвиги торса по квадрату;

- наклоны вперед с руками в замке или на поясе;
- наклоны с руками на координацию.
- упражнения для тазобедренного сустава:
- «часики» с руками;
- «восьмерки» с руками;
- «ламбада»;
- пальчиковая гимнастика;
- упражнения для ног:
- приседание;
- «пружинки»;
- релеве;
- променад;
- махи прямыми ногами вперед, назад;
- прыжки (с руками, с хлопками, на 180⁰, по точкам);
- прыжки на скакалке.
- упражнения с предметами.

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановка головы.

Тема 2. Танцевальные элементы.

Выполнение проученных элементов 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 равномерно и по три.
- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги перед собой на носок и на пятку;
- хлопки (ритмические);
- ритмическая ходьба с хлопками в ладоши;
- ритмическая ходьба с произнесением слов и хлопками;
- работа в парах.

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

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

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу).

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

- образные движения;
- танцевальные этюды на полу;

- гимнастика на полу;
- упражнения на растяжку;
- упражнения для спины и брюшного пресса путем прогиба назад, вперед;
- упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в сторону;
- упражнения на укрепление мышц плечевого пояса;
- упражнения для тренировки равновесия;
- упражнения на развитие выворотности и укрепления мышц ног (шпагат прямой, продольный, поперечный);
- корригирующие упражнения, связанные с исправлением природных недостатков опорно-двигательного аппарата.

Выполнение проученных упражнений партерной гимнастики на растягивание и гибкость.

Тема 4. Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве, выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

1. Упражнения и игры по ориентации в пространстве (право-лево; вверх-вниз; «Воздух-небо-Земля»; «мы пойдем сначала вправо, а потом пойдем на лево»; «2 шага вперед, 2 шага назад»; «бусинки», «найди свое место» и т.д.);
2. Построение в круг;
3. Построение в 2 линии;
4. Построение в линию;
5. Построение в колонны;
6. Построение в «коробочку»;
7. Построение в диагонали;
8. Построение в 2 круга;
9. Выходы, уходы.

Тема 5. Танцевальные этюды, игры, танцы.

1. Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.
2. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.
3. Отгадывание музыкальных загадок.
4. Сочинение с детьми танцевальных этюдов;
5. Применение игр на занятиях.

Тема 6. Итоговое занятие.

- показ родителям проученного материала (2 раза в год);
- участие в танцевальной программе.

Требования к уровню подготовки.

К концу 2 года обучения дети должны знать:

- начало и конец музыкального выступления;
- названия новых танцевальных элементов и движений;
- правила исполнения движений в паре;
- откликаться на динамические оттенки в музыке;

- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- уверенно выполнять основные элементы упражнения партерной гимнастики с усложненной координацией движения;
- уверенно определять характер и жанр (марш, полька, танец, песня) музыкального произведения, различать его форму, построение (вступление, основная часть, заключение), различать звучание музыкальных инструментов, эмоционально откликаться на чувства – настроения музыки, уметь выразительно передавать их характер в танце – импровизации;
- иметь широкий кругозор, уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений;
- быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам, волевой личностью; иметь навыки общей культуры, интеллектуально – эстетического развития;
- реагировать на музыкальное выступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

3 год стретчинг

Цели программы обучения 3 года стретчинга:

Цель – продолжить прививать устойчивый интерес старших дошкольников к хореографическому искусству; развивать художественно – творческую активность личности средствами ритмики и танца.

Задачи программы обучения 3 года стретчинга:

- расширять представления детей о многообразии ритмики и танца, совершенствовать стойкий интерес к хореографическому искусству;
- развивать познавательные интересы детей посредством обучения основам народно-сценического танца с образно-тематическими элементами свободной пластики, пантомимы, гротеска;
- поэтапно, дозировано и системно вкрапливать в учебно-воспитательный процесс элементы классического танца на середине зала; совершенствовать начальные технические умения и навыки исполнительского хореографического искусства;
- формировать умение ориентироваться в основных видах и стилях хореографического искусства; ориентироваться в ограниченном пространстве репетиционного зала, сцены и основных орнаментальных танцевальных рисунках – фигурах;
- на фундаменте расширения знаний об окружающей действительности уметь выражать пластическими средствами различные образы под специально выбранную музыку;
- уметь слушать и слышать музыку, точно повторяя за педагогом хореографические упражнения; усваивать и хорошо запоминать их; уметь самостоятельно выстраивать отдельные танцевальные комбинации и этюды;
- формировать творческие умения и навыки музыкально-хореографической деятельности, умения сравнивать танцы, находить сходства и различия;
- продолжать работу над выворотностью, растяжкой целесообразно использовать главным образом упражнения динамического характера;
- обратить внимание на гибкость, нормальная гибкость создает основу для свободных движений;
- воспитывать организованность, заботливое отношение к партнерам, желание танцевать в коллективных массовых номерах;
- воспитывать уважительное отношение к самому процессу труда, волевые качества в преодолении трудностей при изучении танца (рассматривать многократную повторность при освоении хореографических упражнений как необходимое и обязательное условие совершенствования исполнительских навыков и умений). Это важный этап подготовки дошкольника к поступлению в школу.

Структура занятия:

Поклон.

- Радость;
- Улыбка;
- Счастье;

- Солнечный поклон;
- Дружба.

Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.

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 для туловища:
 - наклоны вперед, назад;
 - повороты;
 - «слоник» (руки в замок);
 - «книжка»;
 - сдвиги торса по квадрату;
 - наклоны вперед с руками в замке или на поясе;
 - наклоны с руками на координацию.
- упражнения для тазобедренного сустава:
 - «часики» с руками;
 - «восьмерки» с руками;
 - «ламбада»;
 - пальчиковая гимнастика;
- упражнения для ног:
 - приседание;
 - «пружинки»;
 - релеве;
 - променад;
 - махи прямыми ногами вперед, назад;
 - прыжки на одной ноге и по очереди;
 - прыжки (с руками, с хлопками, на 180°, по точкам);
 - прыжки с натянутыми ногами, поджатыми ногами;
 - прыжки разножка на месте (3 простых, 1 шпагат);
 - прыжки продольный шпагат (3 простых, 1 шпагат);
 - 3 прыжка на месте, 1 в повороте;
 - прыжки на скакалке (перескоки с заменой ног).
- упражнения с предметами (платки, флажки).

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановка головы.

Тема 2. Танцевальные элементы.

Выполнение проученных элементов 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 равномерно и по три.
- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки;
- ковырялочка;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги перед собой на носок и на пятку;
- хлопки (ритмические);
- ритмическая ходьба с хлопками в ладоши;
- ритмическая ходьба с произнесением слов и хлопками;
- работа в парах;
- поочередное вынесение ног на носок и пятку;
- полуприседание с выносом ноги на каблук;
- марш (90⁰, с прямыми ногами, марш - подскок);
- бег вперед, назад;
- поскоки польки;
- русский шаг с носка;
- приставной шаг;
- легкий шаг на полупальцах, пятках, высокий шаг;
- мяч по 6 позиции, на месте, в продвижении.

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

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

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу в соответствии с возрастом).

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

- образные движения;
- танцевальные этюды на полу;
- гимнастика на полу;
- упражнения на растяжку;
- упражнения для спины и брюшного пресса путем прогиба назад, вперед;
- упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в сторону;
- упражнения на укрепление мышц плечевого пояса;
- упражнения для тренировки равновесия;
- упражнения на развитие выворотности и укрепления мышц ног (шпагат прямой, продольный, поперечный);
- упражнения из курса «партерной гимнастики г.Владивосток» (см. приложение);
- упражнения из курса «американского балета» (см. приложение);

- корригирующие упражнения, связанные с исправлением природных недостатков опорно-двигательного аппарата.

Выполнение проученных упражнений партерной гимнастики на растягивание и гибкость.

Тема 4. Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве, выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

1. Упражнения и игры по ориентации в пространстве (право, лево; вверх, вниз; «Воздух-небо-Земля»; «мы пойдем сначала вправо, а потом пойдем на лево»; «2 шага вперед, 2 шага назад»; «бусинки», «найди свое место» и т.д.);

2. Построение в круг;

3. Построение в 2 линии;

4. Построение в линию;

5. Построение в ширенги;

6. Построение в пары друг за другом;

7. «Змейка»;

8. Построение в колонны (в 2 колонны, в 4 колонны, в 6 колонн);

9. Построение в «коробочку»;

10. Построение в диагонали;

11. Построение в 2 круга;

12. Прочес в колоннах и по диагонали;

13. До за до;

14. 5 точка;

15. Упражнения возле станка (постановка корпуса, 1, 2, 3, 5 позиция ног);

16. Выходы, уходы.

Тема 5. Танцевальные этюды, игры, танцы.

1. Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

2. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

3. Отгадывание музыкальных загадок.

4. Сочинение с детьми танцевальных этюдов;

5. Применение игр на занятиях.

Тема 6. Итоговое занятие.

- показ проученного материала (2 раза в год);

- в конце года переводной экзамен (по результатам экзамена ребенок переводится на основной курс занятий ансамбля «Ровесники»;

- участие в танцевальной программе.

Требования к уровню подготовки.

К концу 3 года обучения дети должны знать:

- начало и конец музыкального выступления;

- названия новых танцевальных элементов и движений;

- правила исполнения движений в паре;

- откликаться на динамические оттенки в музыке;

- выполнять ритмические рисунки, длительности с точками, паузы, сильные и слабые доли;
- освоить расширенный и координационный усложненный комплекс движений и упражнений партерной гимнастики; максимально развивать свои физические и специальные данные (подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок, силу и высоту прыжка, мышечный «корсет»...);
- выполнять основные элементы танца, сохраняя при этом устойчивость корпуса;
- пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально – хореографические этюды и танцы на основе выученных ранее программных движений народной хореографии (шаги, ходы, беги, переступания, подскоки, прыжки, присядки, хлопушки, повороты и т.д., а также простейшие виды хореографической техники);
- освоить сценическое пространство, орнаментальные фигуры плясовых хороводов, уметь держать интервалы. Дистанцию в парно – массовых номерах, эпольманы- ракурсы, максимально использовать пространство при выполнении хореографических упражнений;
- самостоятельно выстраивать комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее полученных хореографических знаний, навыков, умений;
- уметь слушать и слышать музыку, воспринимать через осознание ее драматургии, формы, стиля, характера; уметь передавать в мимике. Жестах. Движениях стиль конкретной исторической эпохи. А также импровизировать на предложенную педагогом музыкальную тему;
- быть готовым к обучению в ансамбле;
- иметь развитую волю, чувство коллективного «сотворчества», уметь трудиться, быть коммуникабельным;
- уверенно выполнять основные элементы основные упражнения партерной гимнастики с усложненной координацией движения;
- уверенно определять характер и жанр (марш, полька, танец, песня) музыкального произведения, различать его форму, построение (вступление, основная часть, заключение), различать звучание музыкальных инструментов, эмоционально откликаться на чувства – настроения музыки, уметь выразительно передавать их характер в танце – импровизации;
- иметь широкий кругозор, уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений;
- быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам, волевой личностью; иметь навыки общей культуры, интеллектуально – эстетического развития.

Методические рекомендации

Основные правила стретчинга:

1. Никогда не растягиваться без предварительного разогрева. Это означает, что каждое занятие должно начинаться с комплекса упражнений, которые позволят привести двигательный аппарат в «рабочее» состояние.

2. Лучше растянуться меньше, чем слишком сильно. В растягиваемых мышцах должно возникать лишь легкое напряжение. Если мышца перенапряжена, то может наступить обратный эффект: вместо того, чтобы расслабиться, она рефлекторно сократится, т.е. произойдет судорога. Каждая мышца на растяжку автоматически реагирует обратным движением – т.е. сокращением. Этот физиологический рефлекс выработан миллионами лет эволюции, и мы не в силах его «отменить». Поэтому при резкой растяжке мышцы рефлекторно и с адекватным усилием работают в обратном направлении – на «разрыв». Стретчинг признает только очень медленные, плавные движения и постепенную адаптацию к степени растяжки.

3. Растягивать необходимо только расслабленные мышцы. Это правило подразумевает, что при растягивании все мышцы должны быть максимально расслаблены, если при растяжении мышцы напрягаются и они вибрируют от напряжения (ногу «трясет»), то растяжение необходимо ослабить.

4. Каждое положение при растягивании нужно держать в течении минимум 60 секунд, в любом случае так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его надо ослабить, чтобы добиться требуемого ощущения.

5. Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание. Каждое новое растягивание начинайте с вдоха. Лишь при наклонах нужно всегда сначала выдохнуть.

6. Во время растягивания необходимо сохранять устойчивое положение, нельзя растягиваться в неустойчивых позах, иначе мышцы будут излишне напряжены, а в таком состоянии они неэластичны. Если растяжение недостаточное, следует продолжить движение и увеличить растяжение.

7. Не допускать резких движений во время стретчинга.

Список литературы.

1. В.Ю. Никитин, Е.А. Кузнецов, «Партерный тренаж»/web – издательство, Москва 2018 - с. 259;
2. А.И. Савостьянов, Т.Н. Мацаренко, «Пластические тренинги саморазвития и самосовершенствования: учебное пособие»/ издательство «Перо», Москва 2016 - с.143;
3. Джозеф С. Хавилер, «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки» - издательство «Новое слово», 2004 – с. 111;
4. А.Левшинов, «Йога для детей. Академия здоровья и удачи. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья» - издательство Москва – с. 256;
5. Е.В. Сулим, «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг», творческий центр Сфера, Москва 2010 – с. 107;
6. И.Е. Аверина, «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ», Айрис дидактика, Москва 2007 – с. 135;
7. И. Бурмистрова, К. Силаева, «Школа танцев для юных», издательство Эксмо, Москва 2003 – с. 240;
8. З. Некрасова, Н. Некрасова, «Сказочные возможности», издательство «София» 2007 – с. 221;
9. В.Г. Шершнев, «От ритмики к танцу», издательский дом «один из лучших», Москва 2008 – с. 39;
10. О.В. Сюткиной, «Педагогика народного художественного творчества: теория и практика», Киров 2008 – с. 109 выпуск 2;
11. Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, «О психологии детей шестилетнего возраста», Москва «Просвещение» 1988 – с. 189;
12. Н.В. Микляева, О.А. Полозова, Ю.Н. Родионова, «Фонетическая и логопедическая ритмика в ДОУ. Пособие для воспитателей и логопедов.», «Айрис пресс», Москва 2006 – с. 111;
13. О.В. Сюткиной, «Педагогика народного художественного творчества: теория и практика», Выпуск 1, Киров 2008 – с. 72;
14. О.В. Сюткиной, «Педагогика народного художественного творчества: теория и практика», Материалы Международной заочной научно- практической конференции г. Киров, 20-21 апреля 2012, Киров 2012 – с. 134;
15. Т. Барышникова, «Азбука хореографии», «Айрис пресс Рольф», Москва 1999 – с. 263;
16. Мари – Лаура Медова, «Уроки спорта. Классический танец», «АСТ, Астрель», Москва 2004 – с. 47;
17. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, «Ритмические упражнения, хореография и игры», «Дрофа», Москва 2003 – с. 93;
18. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, «СА – ФИ – ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей, Санкт – Петербург «Детство – Пресс», 2007 – с. 323;
19. Е.Ю. Черемнова, «Танцетерапия. Танцевально – оздоровительные методика для детей», «Феникс», Ростов – на – Дону 2008 – с. 121;

20. О.В. Сюткина, Н.В. Сеницына, «Педагогические аспекты преподавания межпредметного курса «Игровой стретчинг» на основе малых форм фольклора: потешек, пестушек, прибауток и небылиц», Киров 2012 – с. 89;
21. Джим Холл, «Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам», «АСТ. Астрель», Москва 2009 – с. 411;
22. О.Н. Калинина, «Прекрасный мир танца. Дополнительная парциальная программа по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста (1,5-6(7) лет)», Харьков 2012 – с. 103;
23. В.И. Ковалько, «Азбука физкультминуток для дошкольников», «ВАКО», Москва, 2008 – с. 175;
24. А.И. Буренина, «Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей», Санкт – Петербург, 2000 – с. 220;
25. Ш.А. Амонашвили, «Школа жизни. Трактат о начальной ступени образования, основанного на принципах гуманно – личностной педагогики», Издательский дом Шалвы Амонашвили, Московский городской педагогический университет, Москва 2007 – с. 142;
26. Г.А. Колодницкий, «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей», учебно – методическое пособие для педагогов, Москва, 2000 – с. 61;
27. О.Н. Калинина «Если хочешь воспитывать успешную личность – научи ее танцевать. Практическое пособие по хореографии для детей раннего возраста» I часть, Харьков, 2013 – с. 83;
28. О.Н. Калинина «Если хочешь воспитывать успешную личность – научи ее танцевать. Практическое пособие по хореографии для детей раннего возраста» II часть, Харьков, 2014 – с. 92;
29. М.Н. Щетинин, «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей», методическое пособие, «Айрис пресс», Москва, 2007 – с. 110;
30. «Психогимнастика», методическое пособие по развитию личности ребенка, понимания им своей индивидуальности, навыков его общения с окружающим миром, другими детьми и взрослыми, Санкт – Петербург, 1996 – с. 48;
31. Ш.А. Амонашвили, «Школа жизни. Улыбка моя, где ты? Мысли в учительской», Издательский дом Шалвы Амонашвили, Лаборатория гуманной педагогики МГПУ, Москва 2003 – с. 31;
32. Хелен Идом и Николая Кэтрэк, «Хочу танцевать», перевод издательство «Махаон», 1998 – с. 32;
33. А.И. Константинова, «Игровой стретчинг», Санкт – Петербург, 1993 – с. 75;
34. Ш.А. Амонашвили, «Без сердца что пойдем», Издательский дом Шалвы Амонашвили, Лаборатория гуманной педагогики МГПУ, Москва 2004 – с. 64;
35. О.А. Иванова, И.Н. Шарбанова. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», «Советский спорт», Москва 1988 – с. 63;

И. Бурмистрова, К. Силаева, «Школа танцев для юных», издательство Эксмо, Москва 2003 – с. 240;

Упражнения для развития чувства ритма

Упражнение 1

Слушая вместе с ребенком знакомую мелодию, попросите его сделать какое-нибудь движение (встать со стула, сделать шаг, прыжок, хлопок и т.д.) на музыкальном акценте. Это может быть начало или конец куплета, припева, музыкальной фразы.

Упражнение 2

Предложите ребенку начать или перестать говорить по вашему сигналу: хлопку, жесту рукой и т.д.

Упражнение 3

Выберете какую-нибудь знакомую ребенку песню.

Попросите его петь и одновременно прихлопывать себе ладошками в такт, как бы определяя хлопками ритмический рисунок песни.

Упражнение 4

Теперь пусть ребенок попробует «пропеть» эту же песню одними ладошками, то есть прохлопать ее.

Упражнение 5. «Эхо»

Прохлопайте ребенку несложный ритмический рисунок. Внимательно выслушав, ребенок должен попробовать в точности его повторить, словно эхо.

Если ребенок правильно слышит и повторяет, ритм можно усложнять. Можно поменяться ролями, и тогда ритмический рисунок ребенок будет придумывать сам. Вместо хлопков можно отстукивать ритм ногами.

Упражнение 6

Слушая знакомую мелодию, хлопайте вместе с ребенком в такт музыки.

Упражнения под чтение стихов

Упражнение 1

Выберите любое знакомое ребенку стихотворение. Произнесите его текст ритмично и выразительно.

Читая текст, отбивайте вместе с ребенком ритм стихотворения хлопками. Затем попросите ребенка сделать это самостоятельно, причем стихи он должен произносить сам.

Упражнение 2

А теперь прохлопайте вместе с ребенком ритмический рисунок следующих стихов:

Доктор Фостер
Отправился в Глостер,
Весь день его дождь поливал.
Свалился он в лужу,

Промок еще хуже,
И больше он там не бывал.

См. В.И. Ковалько, «Азбука физкультминуток для дошкольников», «ВАКО», Москва, 2008 – с. 175.

Упражнение 3

Прохлопайте вместе с ребенком ритмический рисунок таких двух стихотворных диалогов, распределив между собой роли.

- | | |
|---|-------------------------------|
| - Маленькая девочка,
Скажи, где ты была? | - Где ты была сегодня, киска? |
| - Была у старой бабушки
На том конце села. | - У королевы английской. |
| - Что ты пила у бабушки? | - Что ты видала при дворе? |
| - Пила с вареньем чай. | - Видала мышку на ковре. |
| - Что ты сказала бабушке? | |
| - «Спасибо» и «прощай». | |

Упражнение 4

Это упражнение научит ребенка выявлять ритмический рисунок с помощью различных движений.

У маленькой Мэри Прохлопайте руками 7 раз

Большая потеря:

Пропал ее правый башмак.

В одном она скачет,

И жалобно плачет,-

Нельзя без другого никак!

Но, милая Мэри,

Не плачь о потере.

Ботинок для правой ноги

Сошьем тебе новый

Иль купим готовый,

Да только смотри – береги!

Прохлопайте ногами 7 раз

Пройдите вперед на 4 шага

Прохлопайте руками 3 раза

Пройдите назад на 4 шага

Прохлопайте руками 3 раза

Пластические этюды под чтение стихов

Выразительно читая стихотворение, попробуйте выразить его содержание при помощи движений. Ты сам почувствуешь, какое движение лучше сделать. А чтобы тебе было проще, попробуй выполнить эти этюды.

Фантазировать таким образом можно с любыми стихами.

Этюд 1. Считалочка

Вышли мыши как – то раз

Посмотреть, который час.

Час, два, три, четыре.

Мыши дернули за гири.

Вдруг раздался страшный звон
Убежали мышки вон!
(Осторожно иди на цыпочках. Похлопай 4 раза в ладоши. Подними и опусти руку. Присядь, закрыв уши. Убегай.)

Этюд 2. Ручеек

Ручеек, ручеек	Плавно двигайся вправо, делая
Вас зовет –	волнообразные движения руками в стороны
Освежит и даст напиток и омоет!	
Ручеек, ручеек	Наклонись, «зачерпни воды» и «умойся»
Вас зовет –	Плавно двигайся влево, делая волнообразные
Снимет с каждого усталость как рукою!	движения руками в стороны
Я журчу, журчу, журчу	Проведи рукой по лбу
Я ворчу, ворчу, ворчу,	Повернись вправо, вскидывая руки по очереди
Поворотлив я, шумлив я и прозрачен.	Делай то же самое при повороте влево
И прохладен я всегда,	Покачивайся из стороны в сторону
И вкусна моя вода,	Сделай большой шаг вправо, описав перед собой круг
Хоть в сравнении с рекою я невзрачен.	Сделай то же влево
Я журчу, журчу, журчу	Покачивайся из стороны в сторону делая волнообразные
Я ворчу, ворчу, ворчу,	движения руками. Плавно уйди

Этюд 3. Бабочка

Меня напрасно осуждают,
Что я танцую без конца.
Пою, кружусь я и порхаю,
Чтоб людям радовать сердца.
А мир так весел и прекрасен,
В нем звон ручьев и леса шум.
И как же должен быть несчастен,
Кто вечно мрачен и угрюм!
(Выбеги вперед, взмахни руками, словно крылышками. Покружись в одну сторону, покружись в другую сторону. Делай подскоки по кругу вправо, руки свободно «летают». Делай подскоки по кругу в другую сторону)

Этюд 4. Мячик

Мой славный мяч,
Забавный мяч
На месте не сидит!
Схвачу его,
Пущу его,
И снова он летит!
Друг веселый, мячик мой!
Всюду, всюду он со мной!
Раз, два, три, четыре, пять,

Хорошо мне с ним играть!

(Этюд выполняй с мячом. Ударяй мячом об пол. Возьми мяч в руки. Подбрось вверх и поймай. Подбрось вверх и поймай. Подними мяч над головой. Покачай им вправо- влево. Ударяй мячом об пол.)

Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, «СА – ФИ – ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей, Санкт – Петербург «Детство – Пресс», 2007 – с. 323;

Ритмический танец «Танец сидя».

Веселый танец игра исполняется под музыкой любой польки. (стр. 39).

Ритмический танец «Если весело живется».

Все дети стоят в кругу и выполняют различные ритмические движения. (стр. 50-51).

Ритмический танец «Галоп шестеренки на приставном шаге». (стр. 58-60).

Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». (стр. 75).

Ритмический танец «Лавота». (стр. 82).

Ритмический танец «Большая прогулка». (стр. 122).

Ритмический танец «Давай танцуй». (стр. 199).

М.Н. Щетинин, «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей», методическое пособие, «Айрис пресс», Москва, 2007 – с. 110

Упражнение 1. Ладшки стр. 24

Упражнение 2. Погончики стр. 26

Упражнение 3. Насос стр. 27

Упражнение 4. Кошка стр. 30

Н.В. Микляева, О.А. Полозова, Ю.Н. Родионова, «Фонетическая и логопедическая ритмика в ДОУ. Пособие для воспитателей и логопедов.», «Айрис пресс», Москва 2006 – с. 111

Развитие ритмической способности у детей.

Восприятие и воспроизведение темпа.

Игра «Курочка и цыплята», «Барabanщик», «Паровоз», «Карусели» стр. 32-33

Восприятие и воспроизведение метрических отношений.

Игра «Птички в гнездышке», «Забияки петушки», «Слушай внимательно». стр. 34-37.

Восприятие и воспроизведение ритмического рисунка.

Игра «Автобус», «Прогулка», «Дорожки».

О.Н. Калинина, «Прекрасный мир танца. Дополнительная парциальная программа по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста (1,5-6(7) лет)», Харьков 2012 – с. 103

Тема: Знакомство с миром танца.

Тема: Веселое путешествие.

Тема: В гостях у ежика.

Тема: Лягушонок – озорник. (стр. 16-18)

Джим Холл, «Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам», «АСТ. Астрель», Москва 2009 – с. 411

Танцевальная игра «Хлопки» стр. 22-23

Танцевальная игра «Фабрика игрушек» стр. 45-46

О.В. Сюткина, Н.В. Сеницына, «Педагогические аспекты преподавания межпредметного курса «Игровой стретчинг» на основе малых форм фольклора: потешек, пестушек, прибауток и небылиц», Киров 2012 – с. 89

Упражнения для координации. стр. 52-53

Виды игровой ходьбы и прыжков. стр. 54-55

Пальчиковая гимнастика и движение рук. стр. 55-56

Движения для растяжки. стр. 58-59 (примеры упражнений стр. 59-66).

Упражнения для позвоночника. стр. 67-73

З. Некрасова, Н. Некрасова, «Сказочные возможности», издательство «София» 2007 – с. 221

Сказки для работы с детьми.

«Сезам, откройся, или сказки от капризов и прочих детских вредностей», стр. 56.

«Кит, фонтанчик и маленькая кроватка», стр. 62-65.

«Светлячок – червячок», стр. 73.

«Сказка про маленький желтый автобус», стр. 72.

«Сказка про молоко, корову и серого котика», стр. 110.

«Сказка про снежинку – путешественницу», стр. 116.

«Перепутанница», стр. 123-126.

«Шкатулка со сказками», стр. 173.

«Сочиняют сами, сочиняют с нами», стр. 191.

И.Е. Аверина, «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ», Айрис дидактика, Москва 2007 – с. 135

Игры для работы с детьми и пальчиковые игры.

Е.В. Сулим, «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг», творческий центр Сфера, Москва 2010 – с. 107

Художественное слово для упражнений стретчинга (упражнения – загадки) стр. 16-35

Упражнения на координацию (растягивание позвоночника вверх) стр. 35,39,40-41.

Сюжетно – игровые занятия на основе сказок. стр. 60-84.

Игра умеренной психофизической нагрузки «Камень, водоросли, рыбки». Стр. 94-95.

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, «Ритмические упражнения, хореография и игры», «Дрофа», Москва 2003 – с. 93

Ритмические упражнения. стр. 4-10.

Танцевальные движения со скакалкой. стр. 20-23.

Танцевальные движения. Ходьба. стр. 41-44.

Ковырялочка с притопом. стр 46.

Игры с музыкальным сопровождением. стр. 48-54

Е.Ю. Черемнова, «Танцетерапия. Танцевально – оздоровительные методика для детей», «Феникс», Ростов – на – Дону 2008 – с. 121

Игры на актерское мастерство. стр.70-75.

«Пальчики – танцуют». стр. 103-108.

О.В. Сюткиной, «Педагогика народного художественного творчества: теория и практика», Выпуск 1, Киров 2008 – с. 72

Игры для работы с детьми. стр. 40-43

О.В. Сюткиной, «Педагогика народного художественного творчества: теория и практика», Киров 2008 – с. 109 выпуск 2

Игры для раскрепощения. стр. 55-56

Мари – Лаура Медова, «Уроки спорта. Классический танец», «АСТ, Астрель», Москва 2004 – с. 47

Движения для шпагата. стр. 26-27

Хелен Идом и Николя Кэтрэк, «Хочу танцевать», перевод издательство «Махаон», 1998 – с. 32

Упражнения для работы 1 года обучения. стр. 8-13

Упражнения для работы 2 года обучения. стр. 14-19

Упражнения для работы 3 года обучения. стр. 20-23

Фигуры в танце. стр. 4-5.

С чего начать. стр. 6-7.

Актерское мастерство. Игры без слов. стр. 26-27

А.И. Савостьянов, Т.Н. Мацаренко, «Пластические тренинги саморазвития и самосовершенствования: учебное пособие»/ издательство «Перо», Москва 2016 - с.143

Методика стретчинга:

Техника исполнений упражнений.

Упражнения 1-10, стр. 104-106

Стретчинг для плечевого сустава.

Упражнения 1-12, стр. 106-111

Стретчинг для локтевого сустава.

Упражнения 1-7, стр. 111-114

Стретчинг для рук.

Циркуль, стр. 114

Качели, стр. 115

Ножницы, стр. 115

«Отведение руки за голову», стр. 116

«Аплодисменты», стр. 116

Стретчинг для спины.

Упражнения 1-10, стр. 117-121

Стретчинг для грудных мышц.

Верблюды, стр. 121

Полумесяц, стр. 121

Мост, стр. 122

Динамический стретчинг для растяжки ног.

Мах ногами, стр. 122

Ходьба с выпадами, стр. 122

Боковые выпады, стр. 123

Высокие подъемы коленей, стр. 123

Перекрестные подъемы ног, стр. 124

Поперечный шпагат:

Упражнения 1-15, стр. 124-127.

В.Ю. Никитин, Е.А. Кузнецов, «Партерный тренаж»/web – издательство, Москва 2018 - с. 259

Упражнение для укрепления пресса, растяжение косых мышц спины, стр. 70.
Упражнение для укрепления пресса и растягивания подколенных связок, стр. 70.

Упражнение «Планка», стр. 77.

Упражнение «Нырющий лебедь», стр. 79.

Упражнение «Русалочка», стр. 79.

Упражнение № 70, стр. 90.

Упражнения № 72-74, стр. 93.

Упражнения № 81-83, стр. 101.

Упражнение № 86, стр. 103.

Упражнение № 91, стр. 105.

Упражнения № 92-93, стр. 106.

Упражнения, которые рекомендуются для исправления плоскостопия, стр. 110.

Упражнения, которые рекомендуются для исправления поясничного лордоза, стр. 110.

Упражнения, которые рекомендуются для исправления при «х»-образных ногах, стр. 111.

Упражнения, которые рекомендуются для исправления сколиоза, стр. 111.

Упражнения, связанные с развитием подвижности позвоночника и укреплением мышц спины № 96-99, стр. 113-115.

Упражнение № 102, стр. 118.

Упражнение № 103, стр. 118.

Упражнение «Кольцо», стр. 119.

Упражнение № 105, стр. 119.

Упражнение № 114, стр. 125.

Упражнение № 119, стр. 129.

Упражнения № 184-185, стр. 188-189.

Стретчинг

Упражнения № 189-190, стр. 200-203.

Упражнение № 191, стр. 204-207, 209,210.

Упражнение № 192, стр. 211, 212.

Упражнение № 193, стр. 213,214,215,219.

Парный стретчинг

- растяжение с помощью партнера относится к пассивному виду стретчинга. Оно очень часто используется в различных видах спорта, особенно в гимнастике.

Упражнения № 197-203, стр. 222-225.

Упражнения для растяжки из курса американского балета.

1) И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднять правую ногу в согнутом состоянии и взять ее под коленом двумя руками. Левую ногу поднять согнутую, затем выпрямить ее, сократить подъем, развернуть бедром в сторону, согнуть положить голеностопом на правую ногу. Замереть. Возвращение в исходное положение. В обратном порядке.

2) И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднять правую ногу в согнутом состоянии и взять ее под коленом двумя руками. Вытянуть, сократить подъем. Затем медленно оттянуть коленом к груди. Замереть.

3) И.П. лежа на спине, ноги вытянуты. Поднять обе ноги. Сократить подъем, развернуть ноги в I п. Взять руками за внутреннюю часть ног и раздвинуть в шпагат. Второй вариант ноги в лягушке.

Упражнения из курса хореографического училища г. Владивостока.

1) И.П. – сидя в «бабочке» (Постановка таза – не падать на копчик «расти» затылком, спина прямая), руки на ступнях. Наклоны вперед с ровной спиной без прогиба «доизечкой» 2 раза, затем 2 раза на расслабление руками вперед.

2) «Паучок» - И.П. сидя, ноги согнуты в коленях, развернуты в I п., ступни стоят на полу. Руки на ступнях. Выдвинуть правую ногу пяткой вперед по полу по диагонали в сторону. Затем вернуть в исходное положение. С левой ноги тоже самое. Затем 2 ноги одновременно корпус наклоняется вперед.

3) Упражнение на выворотность стопы.

И.П. – ноги в «бабочке». Поочередное выворачивание пятки на зрителя, сначала с одной ногой, затем со второй. Вторая нога в «бабочке». Движение выполняется с натянутой, а также сокращенной стопой.

4) «Царевна – лягушка» - «лягушка» с прогибом корпуса назад. «Трусы» на полу.

5) «Буратино» - И.П. лежа на животе, ноги вытянуты, сокращены стопы, I позиция. Правая нога двигается пяткой по полу вверх 90° и выше, колени втянуты, стопа сокращенная. Опустить в исходное положение. Затем с другой ноги тоже самое. Затем одновременно с двух ног.

6) Упражнение на выворотность.

И.П. сидя на полу, ноги в положении «бабочка». Соединить ступни ног друг с другом. Сильно раскрыть колени в сторону, руками тянуть пятки вперед одновременно опуская колени.

Сборник упражнений для уроков ритмики – <http://www.openclass.ru/node/.356581>;

Веселая гимнастика - <https://youtu.be/AvVNtJjmfu4>;

Песенка инсценировка(Железнова Е.С.) - <https://youtu.be/51nKkMoKdxw>;

- <https://youtu.be/0jWRKgLloqY>;

- <https://youtu.be/4s7K8MkROms>;

Ритмика - <https://youtu.be/q95uzGtAmol>;

Танец – игра - <https://youtu.be/E3-BXhddD78>;

- <https://youtu.be/sSfOw4Ct0IY>;

Игра «Ищи» - <https://youtu.be/OmNJ5pmdi4o>;

Выворотность – <https://youtu.be/SD3OS4yЕКBE>;

Ритмика – <https://youtu.be/slcaxy-Yb54>;

- <https://youtu.be/Oz4EOtbt3OU>;

- <https://youtu.be/eodO45Wkm4M>;

Гибкая спина – <https://youtu.be/pAN1ZTb7EFw>;

Упражнения для ног – <https://youtu.be/I01DHugvM4s>;

Кукутики, песни для детей – https://youtu.be/DmvW_UmhCeE;

Поперечный шпагат – https://youtu.be/OFzS6h_Ochs;

Уроки для детей – <https://youtu.be/8blSdNMaX9M>;

Упражнения на растяжку с резинкой – https://youtu.be/_zLCEmw59-8;

Мастер – класс «Детская хореография в стихах» - <https://youtu.be/SD3OS4yЕКBE>;

Мастер класс И.Винер – https://youtu.be/dobvjfw_was;

Ритмика – https://youtu.be/_8NSVXxdGdo;

Упражнения для спины – <https://youtu.be/5nPKxDMPqNA>;

Упражнения для ног – <https://youtu.be/TMJrqynL2H8>;

- <https://youtu.be/mbsvh22iuVTE>;

Как сесть на шпагат – <https://youtu.be/dd7RpkEBZ5pl>;

Упражнения для гибкой спины – https://youtu.be/НО_I8xEwSMs;

Выворотность – https://youtu.be/dNYp_ipvaH8;

Учимся прыгать на скакалке - https://youtu.be/gAlv2H_aZzg;

Упражнения на растяжку и укрепления мышц ног - <https://youtu.be/nAJEo0fKq3U>;

Уроки танцев с Шоу – балетом «Культурная революция» - https://www.youtube.com/channel/UCHMc6uzQYq_mR8bHy2YLzAg;

DANCEHELP - <https://www.youtube.com/user/DANCEHELP>;

horeograf.com - <https://www.youtube.com/channel/UCfC198Y71xIRIDNd8OIhZgg>;

Игровая гимнастика для детей - <https://www.youtube.com/channel/UCJ1hPccI8cBZ5A3DyGtpSA>.