

Управление образования администрации г. Коврова
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Рассмотрено
Методическим советом
Дома детского творчества
Протокол № 4
от «15» 08.2025 г.
Утверждено
Педагогическим советом
Дома детского творчества
Протокол № 3 _____
от «15» 08.2025 г.

Утверждаю
Директор Э. В. Щурилова
Приказ № 73 от «15» 08.2025 г.

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
"Импульс"
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья**

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Скоропад Е.В.,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Ковров
2025 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Импульс" социально-гуманитарной направленности, модифицированная.

Нормативно-правовая основа деятельности:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 26.05.2021 г. N 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 .07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 июня 2023 г. N АБ-2324/05 "О внедрении Единой модели профессиональной ориентации"
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
9. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38)
11. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

12. Указ губернатора Владимирской области от 02.06.2009г. № 10 «Об утверждении стратегии социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года (с изменениями на 6 декабря 2024 года)
13. Постановление Администрации Владимирской области от 31.01.2019 № 48 «О государственной программе Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 27 февраля 2025 года)

14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».
15. Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;
16. Распоряжение Департамента образования и молодежной политики Вл. обл. № 1020 от 31.10.2022г. «Об утверждении программы развития регионального и муниципальных центров детско-юношеского туризма Владимирской области до 2030г».
17. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 «Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области».

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования в городе Коврове:

18. Постановление администрации г. Коврова № 1865 от 14.08.2023 г. «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании в г. Коврове»;
19. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ ДО «ДДТ»

Актуальность программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **" Импульс "для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья** социально-гуманитарной направленности, ознакомительного уровня реализации предназначена для обучающихся МБОУ ДО «Дом детского творчества» с особыми образовательными потребностями.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Музыка отводится ведущая роль, а движение рассматривается как проявление эмоций, связанных с музыкальным образом, как средство усвоения музыкальных закономерностей. Несомненно, что такая программа как никому другому нужна детям–инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья. Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является дополнительное образование.

Ритмика является начальной ступенью танца. Ритмика – это разнообразные движения под музыкальное сопровождение. Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

Ритмика развивает в ребенке, в первую очередь, хорошее владение собственным телом, что является одной из приоритетных задач для детей с ОВЗ.

Реализация мероприятий по социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья предполагает обеспечение участия всех детей этой категории,

независимо от степени выраженности нарушений развития, вместе с нормально развивающимися детьми в воспитательных, культурно-развлекательных мероприятиях, конкурсах, выступлениях, концертах, фестивалях и т.п.

Программа для детей с ограниченными возможностями здоровья может предусматривать больше времени для освоения учебного материала. Сложность и объем учебного материала могут быть откорректированы с учётом особенностей и потребностей обучающихся уменьшены и облегчены. Дети от достаточно простых задач постепенно будут переходить к более сложным, систематически повторяя и закрепляя учебный материал, приобретенные навыки и умения.

Структура инклюзивной образовательной среды в дополнительном образовании детей предполагает следующие компоненты:

- **пространственно-предметный:**
(материальные возможности образовательной организации):
 - доступная (безбарьерная среда), архитектурно-пространственная организация,
 - обеспеченность современными средствами и системами, соответствующими образовательным потребностям детей.
- **содержательно-методический:**
 - адаптированный индивидуальный образовательный маршрут развития обучающихся,
 - вариативность и гибкость образовательных технологий.
- **коммуникативно-организационный:**
 - личностная и профессиональная готовность педагога
 - благоприятный психологический климат в коллективе
 - административное управление командной деятельностью специалистов

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС).

Умственная отсталость врождённая или приобретённая в раннем возрасте выражается в задержке или неполном развитии психики, проявляющейся в нарушении интеллекта, эмоций, воли, речи и моторики, неспособностью к абстрактному мышлению, социальной адаптации, слабостью процессов возбуждения и торможения, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.)

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Им присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала.

Особенности познавательной деятельности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посилено для учащегося и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне.

Для успешного обучения по программе социально-гуманитарной направленности детям необходимы достаточно развитые представление и воображение. Представлениям учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность. Воображение, как один из наиболее сложных процессов, часто отличается несформированностью, что может выражаться в его примитивности, неточности и схематичности.

У учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут отмечаться недостатки в развитии речевой деятельности. Проведение систематической развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами.

Моторная сфера детей, как правило, не имеет выраженных нарушений. Но надо учитывать, что наибольшие трудности они испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. Проведение специальных упражнений, включенных в занятия ритмики, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти.

Психологические особенности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. Эмоции в целом сохранны, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. С большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие учащиеся предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а когда предъявляемые требования кажутся им непосильными, у некоторых из них могут проявляться такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Вместе с тем, при проведении систематической работы, направленной на обучение этих детей целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: танцевальная и иная конструктивная деятельность.

Особенность личности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляются в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями межличностных отношений могут быть: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивация на установление межличностных контактов, неразвитость навыков общения, что в свою очередь, может негативно сказываться на их поведении, особенности которого могут проявиться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей учащихся.

С умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы.

Таким образом, педагогические условия, создаваемые на занятиях хореографическим творчеством для учащихся с умственной отсталостью, должны решать, как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребенка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей его возрастным возможностям и способностям

Программа «ИМПУЛЬС» разработана на основе опубликованной программы хореографического ансамбля «Побратимы» «Жизнь в танце» (авторы-составители Канашов Н.И. и Канашова И.А.) и является ее модификацией.

Модификация данной программы заключается в первую очередь в адаптации работы с детьми с ОВЗ, расширении круга решаемых задач и методов их осуществления, доработки условий реализации программ.

- Отличительные особенности программы

Программа отличается комплексом упражнений, рассчитанным для данной возрастной категории. Ещё одной отличительной чертой программы является следующее: в основе работы лежит индивидуальный подход к воспитанникам, учитываются различные параметры: характер, физическое, эмоциональное состояние, настроение ребёнка, его желания.

- Научные, нормативно-правовые и методические основания программы

Научные основания программы

Методологической основой данной программы явились: концепция культурно-исторического развития психики Л.С. Выготского, теория поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина, концепция смены форм общения в онтогенезе М.И. Лисиной.

Основополагающими стали теоретические идеи Л.С. Выготского о развитии как непрерывном процессе количественных и качественных, структурных и функциональных изменений, о роли взрослого как посредника в культурном развитии ребенка, идеи М.И. Лисиной об общении как основном условии полноценного развития ребенка.

Эти идеи и стали основой для создания программы дополнительного образования, направленной на освоение знаний, способов деятельности, ценностных ориентаций, связанной с удовлетворением интересов личности ребенка, склонностей, способностей и содействующей самореализации личности и культурной адаптации.

- Практическая направленность программы

Данная программа предназначена для решения проблемы социальной адаптации и интеграции детей в среде сверстников, воспитание личности ребенка, умение взаимодействовать в коллективе, культурное и творческое развитие ребенка.

- Адресат программы: Возраст детей – от 7 до 14 лет, имеющие ограничение возможностей здоровья (умственная отсталость - интеллектуальные нарушения, варианты).

– Краткая характеристика обучающихся по программе: Количество детей в группе – до 10 человек. На занятия приглашаются все желающие, независимо от уровня развития и наличия или отсутствия практических навыков в области хореографии. Специальный отбор не предусмотрен, так как целью объединения является развитие воспитанника. Добор обучающихся в группы возможен при наличии свободных мест и с учетом возможностей конкретного ребенка или подростка.

Занятия не рекомендуются детям с заболеванием сердца, верхних дыхательных путей, тяжелых нарушениях опорно-двигательной системы.

- Гендерные и психологические особенности детей.

Программа учитывает в воспитании мальчиков и девочек их физиологические различия в предназначении в обществе в соответствии с их биологическими характеристиками, которые реализуются с учетом традиционных норм, требований, стандартов, предъявляемых обществом к человеку.

- Объем и срок освоения программы: Срок реализации программы: 1 год.

- Общее количество учебных часов: 72 часа.

- Форма обучения – очная.

- Режим занятий:

- 2 занятия в неделю по 25 минут, с 10-минутным перерывом для отдыха детей под присмотром педагога.
- 72 часа в год.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы

Сформировать первоначальные навыки ритмических и танцевальных движений, развить музыкальные и творческие способности детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, воспитать самостоятельную, уверенную в своих силах личность посредством ритмики и танца, укрепить здоровье.

Задачи программы:

Личностные:

- Гармонически развить формы и функции организма занимающегося, с помощью хореографии.

Метапредметные:

- Воспитать положительное отношение к труду и дисциплине, аккуратность; стремление к созданию прекрасного своими руками.
- Социализировать детей с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.
- Сформировать навыки межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности на занятиях, на итоговых выступлениях.

Предметные:

- Освоить ритмические движения и рисунки, музыкальных материалов по возрастам.
- Освоить азы танцевальной азбуки.
- Освоить азы классической хореографии.
- Обучить четкому исполнению номеров, этюдов в группе.

Коррекционно-развивающие:

- Развивать через систему игр, упражнений и этюдов в рамках танцевальной терапии основные познавательные процессы (память, внимание, восприятие и др.)
- Формировать адекватность чувств, умение анализировать свою деятельность

Технический процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

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

Структура занятий зависит от целей конкретного занятия и его места в учебном процессе:

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

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

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

4. **Импровизационная работа:** на этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

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

1. партерная гимнастика – растяжка и разогрев основных групп мышц, которые преимущественно будут задействованы на данном занятии;

2. занятие классическим (народным) тренажем у станка (опоры) – работа над техникой исполнения;

3. занятие классическим (народным) тренажем на середине зала – работа над устойчивостью, прыжками и т.д.;

4. диагональ – отработка ритмических элементов, элементов танцев;

5. постановочная работа – работа над постановкой и отработкой новых танцевальных композиций, разучивание новых композиционных рисунков (перестроений);

6. игра (импровизация) – музыкальные игры организующего порядка, различные задания на импровизацию, просмотр номеров, придуманных обучающимися.

Традиционно повторяющиеся элементы занятия:

1. Вход в зал

2. Построение вдоль станка

3. Поклон педагогу

4. Марш и бег по кругу (разогрев)

5. Упражнения у станка

6. Упражнения на середине

7. Разучивание или отработка элементов танцевальных номеров

8. Построение у станка

9. Поклон педагогу

10. Выход из зала

1.3. Содержание программы.

Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/ п	Название блока	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теоретически	Практически	
1.	Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.	2	1 ч.	1 ч.	Наблюдение

2.	Вводное занятие. Игра.	2	1 ч.	1 ч.	Наблюдение
3.	Знакомство с музыкальными длительностями ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{6}{8}$).	10	2 ч.	8 ч.	Наблюдение
4.	Развитие чувства ритма, темпа. Ритм хоровода, польки.	12	4 ч.	8 ч.	Наблюдение
5.	Изучение азов танцевальной азбуки. Упражнение «грустный – веселый»; упражнения для рук – «замочек»; упражнения для спины; упражнения для головы; упражнения для корпуса.	10	2 ч.	8 ч.	Наблюдение
6.	Ознакомление детей с элементами танцевальных движений. Выполнение проученных элементов танцевальных движений.	9	4 ч.	5 ч.	Наблюдение
7.	Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве. Упражнения и игры по ориентации в пространстве;	11	3 ч.	8 ч.	Наблюдение
8.	Умение импровизировать под музыку. Изображать в танце заданных животных, предметы. Сочинение с детьми танцевальных этюдов. Ознакомление детей с играми.	14	2 ч.	12 ч.	Наблюдение
9.	Зачетные мероприятия:	2	-	2	Открытые занятия
10.	Всего часов	72 ч.	19 ч.	53 ч.	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

1. Знакомство. Прослушивание и отбор детей в группу

Теория. Знакомство с детьми и родителями. Знакомство с программой по ритмике.

Практика. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных.

2. Вводное занятие

Теория. Правила поведения и техника безопасности. Творческие планы на новый учебный год. Беседы, впечатления о летнем отдыхе. Игра.

Практика. Повторение правил техники безопасности. Знакомство с программой на учебный год. Просмотр и прослушивание детей.

3. Разучивается исполнение по слуху более сложных ритмических рисунков

Теория. Разучивается исполнение более сложных ритмических рисунков. Теоретические упражнения.

Практика. Упражнения на развитие ритмического слуха:

- Разучивается исполнение по слуху более сложных ритмических рисунков.
- Выполняются самостоятельные задания ритмических рисунков на основании прослушанного музыкального материала.
- Длительности: четверти, восьмые, половинные, шестнадцатые, целые.

4. Основы классического танца. Demi plie по I, II, III позициям, battements tendu, battements jetes, passe par terre: demi plie по I позиции.

Теория. Правильное исполнение классического экзерсиса. Развитие понятийного аппарата.

Практика.

Развитие четкости, грамотности и правильного исполнения:

Demi plie по I, II, III позициям

- battements tendu вперед, назад и в сторону
- battements jetes вперед, назад и в сторону
- passe par terre:
- с demi plie по I позиции
- с окончанием в demi plie.
- rond de jambe par terre в первой раскладке endehors, en dedans.
- releves по I, II, III и IV позиций ног
- перегибы корпуса вперед, назад и в сторону.

5. Изучение различных перестроений и фигур

Теория. Умение работать в группе, в ансамбле. Чувство партнера.

Выбор партнера. Нахождение контакта с партнером.

Практика.

- Фигурная маршировка: перестроение из круга в диагональ, в две параллельные диагонали.

- Ускорение темпа перестроений. Разучивается дополнительный материал: построение в две диагонали.

- Образование «восьмерки», «объемной восьмерки» (восьмерки с дополнительными кругами внутри).

- Построение фигуры «трапеция».

- Построение фигуры «клин».

- Перестроение «дверца».

6. Основы бального танца – вальс. Характер исполнения вальса в паре и соло.

Теория. Знакомство с бальным танцем. Характер исполнения вальса в паре и соло.

Просмотр видеоматериалов по заданной теме.

Практика. Изучение.

- Постановка корпуса соло и в паре

- Постановка рук

- Постановка головы

- Основной шаг вальса

- Вальсовая дорожка

7. Перестроение «шен» или «прочес». Умение держать интервал.

Теория. Понятие «шен». «Шен» из двух линий. Что такое перестроение «прочес».

Правильное исполнение перестроения. Умение держать равнение по первому.

Практика.

Умение перестраиваться из одной и двух линий в разных темпах (под счет, в медленном, быстром темпе).

Перестроение из «шен» в круг, в колонну.

Понятие интервал при перестроении.

Умение держать интервал.

7. Зачетные мероприятия. Изучение танцевальных номеров. Умение импровизировать. Показательные выступления и концерты. Открытые уроки для родителей.

1.4 Планируемые результаты и способы проверки

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

Личностные:

Гармоническое развитие форм и функций организма учащегося с помощью:

- развития мотивации к творчеству, самовыражению;
- формирования культурных эмоциональных основ;
- формирования самостоятельного творчества при исполнении хореографического материала.

Метапредметные:

- Воспитание положительного отношения к труду и дисциплине, аккуратности; стремления к созданию прекрасного своими руками.
- Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.
- Овладение навыками межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности на занятиях, на итоговых выступлениях.

Предметные (образовательные):

- Освоение ритмических движений и рисунков, музыкальных материалов по возрастам.
- Освоение азов танцевальной азбуки.
- Освоение азов классической хореографии.
- Обучение четкому исполнению номеров, этюдов в группе.

Коррекционно-развивающие:

- Развитие через систему игр, упражнений и этюдов в рамках танцевальной терапии основных познавательных процессов (память, внимание, восприятие и др)
- Формирование адекватности чувств, умение анализировать свою деятельность.

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в развитии:

- Сможет освоить ритмические движения и рисунки, музыкальные материалы (откликаться на динамические оттенки в музыке, выполнять простейшие ритмические рисунки, давать характеристику музыкальному произведению, откликаться на динамические оттенки в музыке);
- Будет знать азы классического танца (знать классические позиции рук и ног (1,2,4) и их названия, выполнять простейшие классические движения у станка и на середине: plié, tendu, releve, jete, portdebras, grandbattement, адажио, классическое положение рук и ног, соединение их с движениями (прыжками);
- Будет знать азы танцевальной азбуки (красиво и правильно исполнять танцевальные элементы, красиво и правильно исполнять танцевальные элементы, хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков, исполнять движения в парах, в группах);
- Сможет взаимодействовать в группе с другими детьми в рамках деятельности;
- Сможет по средствам танца укрепить свое здоровья, развить силу мышц ног, рук, спины.
- Подготовит танцевальный номер в составе своей группы

Раздел 2. «Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график - см. приложение 1

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- оборудованный хореографический зал.

Характеристика помещения:

- Занятия проводятся в светлом, с хорошим освещением кабинете, в соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28; Общий размер помещения - 200 кв. м

- помещение для переодевания
- при наличии: станки, зеркала
- Коврики.
- Форма для занятий ритмикой.
- Костюмы для концертной деятельности.

Дидактический материал – литература, разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий.

Информационное обеспечение:

Информационные средства: художественная, научная, и периодическая литература, Интернет.

Технические средства: видеоаппаратура, флешнакопитель, музыкальный центр, компьютер.

Кадровое обеспечение: Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности объединения социально-гуманитарного направления.

2.3 Формы аттестации

1. Формы отслеживания и фиксации результатов:

-журнал посещаемости

-материалы анкетирования и диагностики (входящий, промежуточный и итоговый этап)

- отзывы детей и родителей

2. Форма предъявления и демонстрации результатов

- итоговая справка по результатам анкетирования

- открытое итоговое занятие-концерт для родителей и членов семей.

2.4.Оценочные материалы

Диагностические методики:

1. Внимание - «Отыскивания чисел» таблицы Шульте (модификация Шипицыной Л. М.)
2. Эмоционально-волевой сферы - «Рисунок человека» Гудинаф Ф., Маховер К.
3. Воображение - «Дорисовывание фигуры» Дьяченко О. М.
4. Мышление - «Изучение скорости мышления»
5. Память - «Изучение зрительной произвольной памяти» (модификация Шипицыной Л. М.)
6. Речь - «Психолингвистический метод исследования речи» Яссман Л. В.
7. Методика выявления уровня адаптации ребенка в коллективе (И.А. Шевченко)
8. Проективная методика «Дерево» (эмоционально-личностная сфера детей) Л.П. Пономаренко

9. Методика исследования координации движения (Г. А. Волкова)
10. Итоговая диагностика уровня музыкально-танцевального развития дошкольников (Полбина О.А.)

2. 5. Методические материалы

2. Комплекс упражнений и тренингов (танцевальная терапия) (приложение №2)
3. Раздаточный материал для организации игр и упражнений
4. Фрагменты видео заданий
5. Фонограммы и презентации

2. 6 Список использованной литературы

Литература для педагога:

1. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ОВЗ., -М., Владос, 2010
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С-Пб., 2003.
3. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. Петровского. – М.: Педагогика.
4. Губанова Н.Ф. Игровая деятельность в детском саду -М., Мозаика-Синтез, 2009
5. Заикин Н. Областные особенности русского народного танца. М., 2002.
6. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ. М., 2005
7. Климов А. Основы русского народного танца. М., 2002.
8. Климов А. Особенности русского народного танца. М., 2002.
9. Климов А. Русский народный танец. М., 2002.
10. Староверова М.С. Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ. Методическое пособие. — М.: Владос, 2011.
11. Семаго Н.Я. Инклюзивный детский сад: деятельность специалистов -М., Сфера, 2012

Литература для детей и родителей:

1. Богданов Г. Самобытность русского танца. М., 2002.
2. Богданов Г. Хореографическое образование. М., 2001.
3. Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000.
4. Котышева Е. Песенки-игры и танцы для детей с ограниченными возможностями здоровья – М., Сфера, 2010

Статьи и книги из интернет - ресурса:

<http://ijm-korrekc.ucoz.ru/> «В ритме танца». Программа развития творческих танцевальных способностей детей с ОВЗ

<http://pedmir.ru/viewdoc.php?id=24061> Шляхова Е.В. Методическая разработка "Основы современного танца" для детей с ограниченными возможностями здоровья к дополнительной образовательной программе "Основы танцевального искусства"

<http://bookz.ru/> Московкина А. Ребенок с ограниченными возможностями здоровья в семье.

<http://www.uchmet.ru/library/material/239303/> Бусовикова О. Социализация и развитие детей с ОВЗ средствами дополнительного образования.

Календарно-тематический план по программе «Импульс»

2025-2026 учебный год

№ п/п занятия	Месяц	Число	Время проведения занятия (день недели, время)	Форма проведения занятия	Количество часов (длительность 1 занятия)	Тема занятия	Место проведения	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1.	Сентябрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
2.	Сентябрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Изучение поклона. Изучение марша и различных маршировок по кругу.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
3.	Сентябрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час	Партерный экзерсис. Упражнения для спины.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
4.	Октябрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час	Основы классического танца. Позиции рук.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
5.	Октябрь		По расписанию	урок-репетиция (групповая)	1 час.	Основы классического танца. Позиции ног.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
6.	Октябрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Изучение подскоков и галопов. По кругу и через центр.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
7.	Октябрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы народно-сценического танца. Позиции рук.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
8.	Октябрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час	Повторение и закрепление ранее изученного.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение

9.	Ноябрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Фигурная маршировка.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
10.	Ноябрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Партерный экзерсис. Упражнения для гибкости.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
11.	Ноябрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы детского танца. «Прятки»	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
12.	Ноябрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы классического танца. Комбинации demi plie.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
13.	Ноябрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Партерный экзерсис. Упражнения на растяжку.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
14.	Ноябрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы народно-сценического танца. Ходы по кругу.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
15.	Ноябрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Изучение движений танца. Отработка элементов под счет.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
16.	Ноябрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Изучение классического экзерсиса. Комбинации demi plie.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
17.	Декабрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы классического танца. Отработка движений на середине.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
18.	Декабрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Партерный экзерсис. Упражнения для гибкости.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
19.	Декабрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы детского танца. Работа над образами танца «Прятки».	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
20.	Декабрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы народно-сценического танца.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение

				я)				
21.	Декабрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Партерный экзерсис. Упражнения на верхнюю выворотность.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
22.	Декабрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Прогон номера ко дню учителя на сцене.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
23.	Декабрь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы классического танца. Комбинации.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
24.	Декабрь		По расписанию	Зачётное занятие	1 час.	Основы музыкальной грамотности (1/4)	ДДТ (Ленина, 59)	Открытое занятие
25.	Январь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	работа над характером	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
26.	Январь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Повторение танцев к новогоднему празднику.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
27.	Январь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Прогон танца снежинок и гномов.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
28.	Январь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы народно-сценического танца. Изучение позиций рук русского танца.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
29.	Январь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Партерный экзерсис. Упражнения на растяжку.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
30.	Январь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы бального танца для новогоднего бала. Полонез	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
31.	Январь		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы классического танца. Комбинации на середине.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение

32.	Февраль		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы бального танца для новогоднего бала. Па де грас.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
33.	Февраль		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Подготовительная работа над элементарным станком.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
34.	Февраль		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Фигурная маршировка: сведение и разведение круга.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
35.	Февраль		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Подготовительная работа над народным станком. Упражнения.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
36.	Февраль		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы классического танца. Упражнения на развитие устойчивости.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
37.	Февраль		По расписанию	урок-репетиция (групповая)	1 час.	Ритмические движения. Движения на развитие координации.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
38.	Февраль		По расписанию	урок-репетиция (групповая)	1 час.	Ритмические движения. Движения на развитие координации.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
39.	Февраль		По расписанию	урок-репетиция (групповая)	1 час.	Повороты направо и налево по квадрату (четыре стороны зала).	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
40.	Март		По расписанию	урок-репетиция (групповая)	1 час.	Сильная и слабая доли, размер музыкальный. Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
41.	Март		По расписанию	урок-репетиция (групповая)	1 час.	Умение чувствовать темп музыки. Движения в характере, в темпе музыки (форте, пиано, аллегро, адажио).	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение

42.	Март		По расписанию	урок-репетиция (групповая)	1 час.	Подготовительная работа над народным станком. Элементы кавказского танца.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
43.	Март		По расписанию	урок-репетиция (групповая)	1 час.	Классический экзерсис. Выработка осанки. Поэтапное освоение классического экзерсиса.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
44.	Март		По расписанию	урок-репетиция (групповая)	1 час.	Основы современного танца. Движения в паре.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
45.	Март		По расписанию	урок-репетиция (групповая)	1 час.	Повторение и закрепление ранее изученного.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
46.	Март		По расписанию	урок-репетиция (групповая)	1 час.	Основы современного танца. Прыжковые комбинации, различные виды прыжков.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
47.	Март		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Партерный экзерсис. Упражнения на гибкость и выворотность.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
48.	Март		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Классический экзерсис. Выработка осанки. Поэтапное освоение классического экзерсиса.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
49.	Апрель		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Умение чувствовать темп музыки. Движения в характере, в темпе музыки (форте, пиано, аллегро, адажио).	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
50.	Апрель		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы современного танца. Движения в паре.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
51.	Апрель		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Партерный экзерсис. Упражнения на гибкость и выворотность.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение

52.	Апрель		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Подготовительная работа над народным станком. Позиции рук русского танца. Базовые элементы.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
53.	Апрель		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час	Повторение и закрепление ранее изученного.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
54.	Апрель		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Классический экзерсис. Упражнения на развитие устойчивости. Грамотное исполнение движений в танце.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
55.	Апрель		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Коллективно-порядковые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Использование фигур в танцах.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
56.	Апрель		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Подготовительная работа над народным станком. Элементы кавказского танца.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
57.	Апрель		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Сильная и слабая доли, размер музыкальный. Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
58.	Май		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Подготовительная работа над народным станком. Позиции рук русского танца. Базовые элементы.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
59.	Май		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Классический экзерсис. Упражнения на развитие устойчивости. Грамотное исполнение движений в танце.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
60.	Май		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы современного танца. Движения в паре.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение

				я)				
61.	Май		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Умение чувствовать темп музыки. Движения в характере, в темпе музыки (форте, пиано, аллегро, адажио).	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
62.	Май		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Классический экзерсис. Выработка осанки. Поэтапное освоение классического экзерсиса.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
63.	Май		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Основы современного танца. Прыжковые комбинации, различные виды прыжков.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
64.	Май		По расписанию	урок-репетиция(групповая)	1 час.	Классический экзерсис. Упражнения на развитие устойчивости. Грамотное исполнение движений в танце.	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
65-71.	Май		По расписанию	урок-репетиция (групповая)	1+1+1+1+1+1+1 час.	Отработка сольных партий для номеров к концерту. Умение чувствовать темп музыки. Движения в характере, в темпе музыки (форте, пиано, аллегро, адажио).	ДДТ (Ленина, 59)	наблюдение
72.	Май		По расписанию	Зачётное занятие	1 час.	Концертная композиция	ДДТ (Ленина, 59)	Открытое занятие
				ВСЕГО:	72 часа по программе (с 1 сентября			

					2022 г.)			
--	--	--	--	--	----------	--	--	--

Приложение 2

Комплекс упражнений и тренингов (танцевальная терапия)

1. Упражнение «Тряска-растяжка».

Участники начинают с закрытыми глазами с вибрации-тряски. Можно обратить внимание на высвобождение плечевых и бедренных суставов. Через несколько минут (5-6) тряска прекращается, и участники переходят к растяжке - тянутся всеми пятью конечностями

(включая голову). Важно, чтобы эта растяжка продолжалась в одном направлении достаточно длительное время. Эта растяжка идет не за счет увеличения мышечного напряжения, а за счет «расширения пространства» в суставах. Эта часть длится 3 - 5 минуты.

Этот цикл повторяется несколько раз.

2. Упражнение «Партнер»

В качестве партнера берем игрушку, стул или зонтик. Все, что придет в голову и не помешает передвигаться, подойдет в качестве «партнера» для танца. Далее каждый ребенок по очереди при помощи пластики рассказывает историю, при помощи «партнера».

3. Упражнение «Перед зеркалом».

Дети встают лицом к зеркалу и, глядя себе в глаза танцуют произвольный танец. Обсуждаем, какие чувства вызывает в них тот человек, который танцует по ту сторону отражающей поверхности?

4. Упражнение «Переодевания».

Попробуйте устроить для детей костюмированное представление. В соответствии с каждым музыкальным стилем, переодеваемся или берем необходимые атрибуты и танцуем. Необходимо обыграть в танце тот предмет или элемент одежды, который дан.

5. Упражнение «Механический клоун».

Весело проходит выполнение этюда по оживлению мимики лица. Оказывается, в «мультях» можно целовать, кусать, зевать, высовывать язык, жевать, моргать, от удивления поднимать брови, нахмуривать, лукавить глазами, вращать ими в различных направлениях. Этот этюд нравится участникам арт-сессии, своей доступностью и необычностью удерживает их внимание длительное время. С одной стороны, это позволяет снимать излишнее психофизическое напряжение, «окаменелость» (масковость) в лице, с другой – помогает научиться контролировать работу лицевых мышц.

6. Упражнение «Танец положение сидя».

Дети сидят на полу и пробуем воспроизвести небольшой танец под музыку в положении сидя.

7. Упражнение «Танец положение лежа».

Дети, лежа на полу или ковре пробуют воспроизвести небольшой танец под музыку в положении лежа. Обсуждаем, какие сложности у них возникли, какие эмоции испытали дети.

8. Упражнение «Танец змей».

Участники находятся в кругу. Каждый участник рассказывает, какая он змея (описывает подробно). Затем все змеи начинают шипеть, сначала спокойно, потом как можно громче и агрессивнее. Вдруг одной из змей кто-то сзади (тренер) «наступает на хвост», она выпрыгивает в круг и показывает свою реакцию на то, что ей кто-то наступил на хвост. Реакция должна быть максимально яркой. Так все змеи должны это прожить. По окончании делимся впечатлениями, своими чувствами, анализ в группе.

9. Упражнение «Джаз тела».

Включается музыка. Мы будем выполнять под музыку ритмические движения. Сначала только поворачивать голову в разные стороны (направо и налево) в разном ритме. Теперь двигаются только плечи, то вместе. То попеременно, то вниз. То назад, то вверх, то вниз. Далее - движение рук. Потом бедер и ног. А теперь постепенно прибавляем движения по порядку: голова + плечи + руки + бедра + ноги.

10. Упражнение «Опора на Земле».

Дети делятся на пары. Возьмите мяч среднего размера (или воздушный шарик) и поместите его между собой и партнером. Вам вдвоем нужно удерживать мяч от падения. Начинать можно, встав боком к партнеру и поместив мяч между вашими мечами. Когда вы начинаете двигаться, мяч перемещается по телу партнера, и вам надо продолжать его удерживать, мяч всегда остается вашей точкой контакта, поэтому за ней легко следовать.

11. Упражнение «Стиль музыки».

Выберите музыкальные произведения в разных стилях. Старайтесь исключать те, которые вам не по душе. Включайте подряд и дети танцуют, выбирая движения спонтанно. Фиксируем и обсуждаем с детьми их отношение к каждому стилю.

12. Упражнение «Профессиональный танец».

Включите клипы или телепередачи, в которых много музыки и танцуют профессионалы. Задание детей копировать их движения и па. Обсуждаем, какие ощущения они при этом испытывают?

13. Упражнение «Картины».

Демонстрируем репродукцию картины. Задание попробовать выразить в танце ее настроение, характер и пластику.

14. Упражнение «Танцуем, как другие».

Даем детям задание вспомнить, как танцуют их знакомые. Далее дети пробуют воспроизвести движения и пластику этого человека.

Обсуждаем, какие ощущения у них при этом возникли?

15. Упражнение «Взаимоотношение».

Упражнение состоит из двух частей и выполняется в парах.

1) одному из партнеров дается задание – выразить в танце определенный вид отношений к другому человеку из негативного спектра взаимоотношений (например, антипатия, вражда, неуважение, неприятие и т. д.). Задача другого участника – спонтанно реагировать на партнера и фиксировать возникающие чувства. Через 30 сек. партнеры меняются ролями.

2) порядок проведения упражнения – тот же, что и в первой части, только заданное отношение теперь берется из позитивного спектра взаимоотношений (симпатия, дружба, уважение, любовь, принятие и т.д.).

16. Упражнение «Пламя».

Дети садятся на ковер у «пламени» и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде (словесной инструкции) "жарко" дети должны отодвинуться от "пламя", по команде "руки замерзли" - протянуть руки к "пламени", по команде "ой, какое большое пламя" - встать и махать руками, по команде "искры полетели" - хлопать в ладоши, по команде "пламя принесло дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг него. Затем игра выполняется с ведущим участником.

17. Упражнение «Животные».

Даем детям возможность выбрать любое млекопитающее, рептилию или птицу. В течение 1 минуты они должны быть этим животным, "переняв" его форму, движения и звуки. Вероятнее всего, одно и то же животное выберет не один участник. Дети не объясняют свой выбор. Можно ползать, прыгать, скакать и "летать", изображая это животное. Спонтанно взаимодействовать с другими. Подходить к заданию творчески и стараться выразить такие стороны своей личности, которые, может быть, нелегко выразить в вашей обычной жизни.

18. Упражнение «Работа».

Даем детям задание двигаться под музыку так, как они представляют себе какую-либо работу. Например, стирку или глажку белья. Возьмите за шаблон ваши постоянные дела – чистку зубов, еду и т.д. Меняем движения, экспериментируем.

19. Упражнение «Танцующая скульптура».

Участник принимает любую выразительную позу. Под задаваемые ведущим ритм и темп движения тело обучающегося включается в постоянную игру форм, задействуя в «мультовой» технике все ведущие суставы. В процессе этюда мы акцентируем внимание обучающихся на таких признаках, как амплитуда и форма движений, эмоциональное состояние, стилистика исполнения. В этюде оцениваются характер создаваемых образов, степень законченности, эстетика и естественность движений обучающихся.

20. Упражнение «Завороженный мяч».

Участники сессии становятся по кругу либо по парам друг напротив друга. Владелец «мяча» (следует обрисовать контуры и размеры фантома «мяча») особым образом в «мультовой» технике бросает «мяч» партнеру. Принимающий должен отреагировать в «мульте» на направленность и силу полета «мяча». Таким образом, «мяч» перебрасывается из рук в руки по все усложняющейся траектории и формам его подачи и приема. Играющие (в «мульте») поднимаются на носки, опускаются всем телом до пола, бросают и ловят «мяч» спиной, усиливают, убыстряют темп подачи и создают самые невероятные ситуации, обыгрывая свое взаимодействие с фантомом. Свободная импровизация в начале тренинга дается с трудом; движения неуверенны и слишком стереотипны, но постепенно обучающиеся в импровизации находят новые решения по моделированию ситуаций и эмоциональном проигрывании этюда.

21. Упражнение «Ведущий и ведомые».

Группа выстраивается в колонну. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, причем первый участник становится ведущим, а остальные – ведомыми. В качестве ведущего участник спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар, остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через 30 сек. первый участник переходит в конец колонны и становится ведомым. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побывает в роли ведущего.

22. Упражнение «Отображение».

Все члены группы делятся на пары. В каждой паре один участник становится ведущим, а другой - ведомым. Дети встают лицом к лицу и смотрят друг другу в глаза. Если вы лидер, начинайте делать какие-нибудь медленные, изящные движения руками, ногами, головой и торсом. Во время движения осознавайте свое тело и чувства. В течение всего упражнения смотрите партнеру в глаза и старайтесь осознавать

его. В качестве ведомого отражайте движения своего партнера - как будто вы его зеркальный образ. Например, если партнер вытягивает правую руку, вытягивайте левую. Пусть партнер руководит тем, куда и как вы двигаетесь. Старайтесь ни о чем не думать. Пусть вас "ведет" ваше тело. Примерно через две минуты поменяйтесь ролями.

23. Упражнение «Страхни капли».

«Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно тоже самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бедра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос».

24. Упражнение «Огонь-лёд».

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

25. Упражнение «Магия предмета».

Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает участникам предмет (палку, линейку, банку, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет), участники должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто - то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова.

26. Упражнение «Слияние».

Участники разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела.

«Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т. д.»

27. Упражнение «Шмели и лебеди».

Выполнение упражнения состоит из нескольких этапов.

На первом этапе участники прослушивают музыку, выделяя в ней медленный и быстрый ритмы. Затем они танцуют, двигаясь спонтанно, но следуя лишь медленному ритму. Потом под ту же мелодию свободно самовыражаются, следуя быстрому ритму, отмечая для себя, какой ритм для них естественнее, ближе.

На втором этапе участники делятся на две группы, одна из которых — «шмели», а другая — «лебеди». Задача участников на этом этапе — понравиться представителям противоположного стиля, показать свои лучшие стороны. Снова звучит музыка, и танцуют «шмели»,

двигаясь быстро и динамично. «Лебеди» тем временем наблюдают, выбирая себе пару. Затем танцуют «лебеди», двигаясь плавно и медленно. «Шмели» тем временем следят за танцем. По окончании танца «шмели» и «лебеди» образуют пары.

На третьем этапе выполнения упражнения «шмели» и «лебеди» танцуют в парах на некотором расстоянии друг от друга, не приближаясь и осознавая возникающие чувства. Затем «шмели» и «лебеди» постепенно начинают приближаться друг к другу, стараясь сохранить каждый свой ритм. Наконец, на заключительном этапе упражнения «шмели» и «лебеди» танцуют, взявшись за руки, следуя каждый своему ритму.

28. Упражнение «Качание ветром».

Участники ходят по кругу. По хлопку ведущего каждый должен «бросить» свое тело в неожиданную для себя позу так, как будто его качнуло ветром. Для каждой позы должно быть подобрано объяснение. «Представьте себе, что вы совершали какое-то осмысленное действие... По команде «Отомри» продолжайте это действие. Мы должны понять, что вы делаете. Постарайтесь не придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. Ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому».

29. Упражнение «Воображение».

Включаем музыку, просим детей закрыть глаза, и попробуем вообразить, как бы каждый из них хотел бы двигаться под нее.

30. Упражнение «Свободный танец».

Группа детей садится в круг. Один участник выходит в центр круга и танцует. Не заботьтесь о том, чтобы быть "хорошим" танцором. В этом упражнении нет соревновательного процесса с другими. Движения свободные и спонтанные, следуя за телом. Через несколько секунд заканчиваем упражнение, ребенок садится, после чего пригласите кого-нибудь заменить вас. Продолжайте так до тех пор, пока каждый желающий не использует возможность исполнить свой свободный танец. Упражнение может быть завершено участием всей группы в свободном танце. Крайне важно чтобы ребенок сам хотел выйти и станцевать, нельзя заставлять. По итогу у каждого солиста свой индивидуальный мини танец. В этом упражнении все участники победители и нет проигравших и отстающих.

31. Упражнение «Танец с платками».

Играющие стоят в произвольном порядке по одному и держат в руках легкие газовые платки. С началом звучания каждый начинает играть со своим платком, придумывая движения, соответствующие характеру музыки. Необходимо дать время играющим поэкспериментировать в процессе манипуляций с платком, найти свои варианты движений. Затем участники игры встают в круг. Музыка начинает звучать с самого начала. Каждый по очереди выходит в центр круга и становится ведущим, показывая свой, уже найденный, вариант пластического решения музыкального образа. Все остальные копируют движения ведущего.

32. Упражнение «Называние качеств движения, различных частей тела».

Участники начинают двигаться, ведущий называет различные качества, движения (например, плавные кривые, прямые углы и т. д.) или части тела (шея, голова, ноги), которые становятся фокусом внимания во время движения. Версия для продвинутой группы. Участники в любом порядке могут сами называть части тела, качества движения или просто «стоп - движение».

33. Упражнение «Зажигай».

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен

- танец кистей рук
- танец рук
- танец головы
- танец плеч
- танец живота
- танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

34. Упражнение «Перекасти - Поле».

Один из удобных способов проведения этих техник перекашивание друг за другом от одного конца зала до другого. Дети делают перекасты друг за другом по нужной траектории. Затем можно возвратиться к исходной точке и повторить все, снова или же перейти к следующему варианту.

35. Упражнение «Танец отдельных частей тела».

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен

- танец кистей рук
- танец рук
- танец головы
- танец плеч
- танец живота
- танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

36. Упражнение «Улитка».

Обучающийся становится «улиткой» (с открытыми либо закрытыми глазами) и начинает медленно передвигаться в пространстве. Партнер по этюду, останавливая перемещение «улитки» прикосновением к ее телу, вызывает отреагирование отмеченной части тела. «Улитка», пытаясь избежать нового контакта, меняет траекторию своего движения. Каждый задействованный фрагмент тела должен отреагировать на прикосновение движением в заданном направлении и соответствующим характером перемещения в зависимости от степени силового воздействия на него. Если касание осуществляется недостаточно быстро (один раз в три и более секунд), то человек чувствительный способен одновременно совершать движения различными частями тела, в различных направлениях. Например, если прикоснуться к голове сверху, то «улитка» начинает медленно опускаться вниз; момент касания спины вызовет перемещение тела уже в горизонтальной плоскости; прикосновение к руке – движение в третьем направлении...

37. Упражнение «Росток».

Участники находятся в кругу. Исходное положение - сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что вы, маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать, вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10 - 20 «стадий».

38. Упражнение «Потянулись, сломались».

Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше, мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу). А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол. Лежим расслабленно, безвольно, удобно.

39. Упражнение «Танец на газете».

Дети делятся на пары. Каждая пара танцует на листе газеты, газетка уменьшается, кто смог танцевать на меньшем клочке – выиграл.

40. Упражнение «Огненные танцы».

Звучит музыка. Участники танцуют, двигаясь по кругу. Каждый из членов группы по очереди задает свой ритм, выстукивая его в ладоши. Остальные следуют за этим ритмом. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли «шамана».

41. Упражнение «Кто я на Земле?».

Группа садится в круг. Ведущий дает инструкцию: «Мы с вами — члены племени, где основное средство общения — танец. При знакомстве там люди спрашивают друг у друга: «Как ты танцуешь?». Ваша задача — протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами, танец — визитную карточку». Один из участников выходит в центр круга и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца каждого из участников члены группы обмениваются впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока все не побывают в центре круга.

42. Упражнение «Танец-хоровод».

Участники становятся в круг и берутся за руки. Звучит музыка, участники начинают спонтанно двигаться, следуя ритму музыки и своему собственному ритму, принося в общий танец свои индивидуальные движения.

43. Упражнение «Глубина каждого».

Группа становится в круг. Один из участников выбирает музыкальное сопровождение и танцует, имитируя наиболее характерные особенности экспрессии кого-либо из присутствующих. Остальные пытаются угадать, кто был загадан. По окончании танца участник приглашает следующего и становится на его место.

44. Упражнение «Движемся, как умеем».

Включите любую музыку, которая вам больше нравится, и даем задание детям потанцевать под нее так, как они считают нужным. Поменяйте мотив на противоположный, дети начинают танец под него. Обсуждаем, как поменялось настроение в зависимости от смены танца и музыки.

45. Ритуал «А теперь я хочу сказать ...»

Этот завершающий ритуал. Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «А теперь я хочу тебе сказать...»

Во время ритуала необходимо включить медитативную фоновую музыку.

46. Ритуал «Я тебе благодарен».

Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...». Во время ритуала можно включить медитативную, торжественную музыку.

47. Ритуал «Спасибо».

Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат – ДА! или СПАСИБО!