

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

Рассмотрено
Методическим советом
Дома детского творчества
Протокол № 1
от «26» августа 2021 г.

Утверждено
Педагогическим советом
Дома детского творчества
Протокол № 1
от «26» августа 2021 г.

Утверждаю
Директор  Э. В. Щурилова



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности для детей с задержкой психического
развития
«Танец счастья».**

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 6.5-8 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Егорова А.С.,

педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Ковров

2021 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность: адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности для детей с задержкой психического развития (ЗПР).

Актуальность обоснована приведенным ниже перечнем нормативно - правовых документов федерального и регионального уровня, на основе которых составлена рабочая программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

7. 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»;

8. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
12. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
13. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09.04.2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;
15. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28.04.2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;
16. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ ДО ДДТ.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени.

Согласно социальному запросу в рамках сетевого взаимодействия с основной общеобразовательной школой № 2 города Коврова возникла потребность в разработке АДООП для детей с ЗПР. Согласно психолого-педагогическому описанию детей с ЗПР обучающиеся имеют трудности произвольной саморегуляции, устойчивые признаки общей социально-эмоциональной незрелости, нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов. Занятия хореографией являются наиболее эффективными для организации коррекционной работы с детьми данной нозологической группы.

Многие исследователи (Е.М. Мастюкова, С.М. Миловский, И.В. Евтушенко, Е.А. Медведева, Г.А. Бутко) в своих работах показали, что музыкально-хореографические занятия имеют большое значение для детей с задержкой психического развития. Это связано с тем, что характерные для них особенности нервно-психического склада, эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребенка, свойственными танцу.

При разработке программы учитывались рекомендации городской психолого-медико-педагогической комиссии, возрастные и индивидуальные особенности детей, запрос родителей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее адресной направленности и высокой социальной значимости для развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Отличительные особенности программы.

АДООП предполагает создание специальных условий для получения дополнительного образования детьми с ЗПР, а именно:

- модификация в части условий (создание мотивирующей образовательной среды и субъектное окружение);

- модификация в части сроков освоения программы (пролонгация);
- модификация в содержании (сложность уменьшена, материал облегчен, систематическое повторение и закрепление материала в сочетании с комплексом упражнений и тренингов в рамках танцевальной терапии).

Под **танцевальной терапией** понимается психотерапевтическое использование **танца** и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности.

Функции танцевальной терапии

1. Психофизиологическая, психологическая.

Во время танца происходит высвобождение сдерживаемых, подавляемых чувств и эмоций, в том числе нежелательных. Танец способствует моторно-ритмическому выражению, разрядке и перераспределению избыточной энергии, активизации организма, уменьшению тревожности, напряжения, агрессии. Помимо этого танец оказывает оздоровительное воздействие и способствует саморегуляции организма.

2. Функция общения.

Через танец происходит познание детьми друг друга, межличностное взаимодействие.

3. Социально-психологическая.

С помощью танца создается образ партнера и группы, запускаются процессы интерпретации и диагностики отношений.

4. Социокультурная.

Через танец выражаются социальные ценности, общественные установки и социальные мотивы.

Таким образом, в основу программы положен комплекс упражнений (игр, этюдов), разработанных по принципу танцевальной терапии.

Вид программы - модифицированная.

АДООП разработана на основе типовой ДООП «Ритмика» (ранее развитие творческих способностей детей), автор-составитель Казакова Е.В., 2017 г.

Адресат программы.

Воспитанниками объединения являются учащиеся коррекционного класса ООШ №2 города Коврова в рамках договора о сетевом взаимодействии, имеющие задержку психического развития в количестве 10 человек.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы - 1 учебный год. Количество часов - 72 в год. Занятия проводятся два раза в неделю продолжительностью 40 минут. В случае невыполнения программы некоторыми учащимися согласно итоговой аттестации возможна пролонгация сроков обучения. Для детей, успешно закончивших обучение и проявившие интерес к занятиям хореографией, возможен перевод в объединение «Образцовый хореографический ансамбль «Ритмикс» (1 год обучения).

Примерная сводная таблица учебного курса и распределения учебной нагрузки:

№	Основные темы	Кол-во часов
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Теоретическая база хореографии.	10
3	Элементы танца.	28
4	Коррекционно-развивающие упражнения (танцевальная терапия)	20
5	Танцевальные постановки.	7
6	Участие в воспитательных событиях, проектах, акциях	5
7	Диагностирование	1
	ИТОГО:	72

Формы обучения.

Предполагается обучение в традиционном очном формате.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному в МБОУ ДО ДДТ, с предварительным согласованием в ООШ№2, на базе «Дома детского творчества», что обусловлено существующей благоприятной материальной базой (хореографический зал со станками и зеркалами). Использование технологии коррекционной танцевальной терапии позволяет решить ряд важнейших задач.

1.2.Цель и задачи

Цель:

Всестороннее развитие психических и физических качеств ребенка с задержкой психического развития, формирование адаптации к жизни в обществе через использование средств танцевальной терапии.

Задачи программы:

Личностные:

- развивать мотивацию к творчеству, самовыражению;
- формировать культурные эмоциональные основы;
- сформировать умение к самостоятельному творчеству при исполнении хореографического материала;
- научить работать в команде.

Метапредметные:

- формировать культурологическую компетенцию;
- воспитывать эстетический вкус и художественное восприятие путем приобщения учащихся к мировым образцам культуры;
- воспитывать любовь и уважение к культуре поведения на сценической площадке и в повседневной жизни;
- развивать музыкальность посредством приобщения к различным музыкальным жанрам.

Предметные (образовательные):

- познакомить с основными теоретическими нормами хореографии;
- научить основным элементам танца;

- научить быть соучастником танцевальной постановки.
- 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.

1.3. Содержание программы

Тематическое планирование 72 часов в год (2 раз в неделю)

Примечание: нумерация упражнений коррекционно-развивающего блока и их классификация согласно психологическим познавательным процессам подробно раскрывается в приложении №2.

Учебно – тематический план

Мо ду ль	за ня ти е	Разделы, темы	Общее кол-во часов	В том числе			Формы контроля
				Тео рия	Пр ак ти ка	Коррекционно- развивающий блок	
1	1	Введение. Техника безопасности. Правила поведения в Хореографическом зале.	1	1	-		Наблюдение, беседа
2	2-4	Изучение разновидностей поклона. Разучивание разминки. Постановка корпуса.	3	1	1.5	Упражнения №3,7,8 (речь) 0,5ч.	Наблюдение
3	5-10	Изучение точек зала, расположение артиста в пространстве. Разновидности поз исполнителя.	6	2	2	Упражнения №4,8,13 (воображение) № 1,2,3 (эвс) № 10,20,22 (память) 2 ч.	Устный опрос
4	11-15	Изучение позиций ног и рук в классической хореографии.	5	1	2	Упражнения №10,20,22(внимание) № 11,14,21(память) 2 ч.	Наблюдение
5	16-21	Поза коллапса. Изоляция: голова, плечи, грудная клетка, пелвис.	6	1	3	Упражнения №18-21 (воображение) № 10-12(ЭВС) № 40,44 (память) 2 ч.	Индивидуальное исполнение
6	22-25	Упражнения для позвоночника: наклоны торса, изгибы торса,	4	1	2.5	Упражнения №43-46(речь) № 22-	Импровизационное задание

		спирали, contraction, release, tilt.				25(воображение) 0,5 ч	
7	26-30	Гимнастика Parter.	5	-	4	Упражнения №113-15(ЭВС) № 42-43(мышление) 1 ч.	Наблюдение
8	31-35	Виды передвижений по сценической площадке.	5	-	3	Упражнения №32-35(внимание) № 30-31(воображение) 2 ч.	Творческое задание
9	36-	Изолирование и координация частей тела.	5	-	3	Упражнения №28-31(память) 2 ч.	Блиц-опрос
10	41-47	Разучивание танцевальных комбинаций.	7	-	5	Упражнения №43-46(речь) № 22-28(воображение) 2 ч.	Наблюдение
11	48-50	Отработка танцевальных комбинаций.	3	-	2.5	Упражнения № 10-12(ЭВС) № 11,14,21, 28 (память) 0,5 ч.	Индивидуальное исполнение
12	51	Виды прыжков: с двух ног на две; с одной ноги на другую; с одной ноги на другую с продвижением; с одной ноги на ту же ногу; с двух ног на одну.	1	-	0,5	Упражнения №36-39(внимание) 0,5 ч.	Практический опрос
13	52-54	Разучивание танцевальных комбинаций.	3	1	1,5	Упражнения №14,28,32(речь) № 16-19(воображение) 0,5 ч.	Наблюдение
14	55-58	Этюдная работа. Развитие актерского мастерства.	4	1	2	Упражнения № 18-25(воображение) 1 ч.	Творческое задание
15	59	Отработка танцевальных комбинаций.	1	-	0,5	Упражнения № 1-9(ЭВС) № 31,40,44 (память) 0,5 ч.	Индивидуальное исполнение
16	60-66	Танцевальные постановки.	7	-	4	Упражнения № 10-12(ЭВС) № 11,14,21, 28 (память) 3 ч.	Открытый урок

17	67-71	Участие в воспитательных событиях, проектах, акциях	5	-	5		Фото и видеоотчет
18	72	Диагностирование		1			Материалы на пед.совет
		ИТОГО	72	10	42	20 часов (27% всего учебного времени)	

Содержание изучаемого курса

Модуль 1

1. Вводный урок.

Введение. Техника безопасности. Правила поведения в хореографическом зале.

Теория: инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в хореографическом зале. Требования к одежде и обуви.

Модуль 2

2-4. Изучение разновидностей поклона. Разучивание разминки. Постановка корпуса.

Теория: история возникновения поклона как вида приветствия. Изучение разновидностей женского и мужского поклона. Необходимость разминки. Знакомство с порядком ее проведения.

Практика: изучение необходимых упражнений разминки, разучивание поклонов. Постановка корпуса двух видов: классическая и поза коллапса. Упражнения по созданию мышечного корсета, исправление недостатков осанки, закрепление мышечного навыка.

Коррекционно-развивающий блок: упражнения на развитие речи проводятся во время минуток отдыха с целью смены деятельности. Упражнения № 3 «Перед зеркалом» (речь) танцуем глядя на себя в зеркало, обсуждаем что видим.

Упражнения № 7 «Танец положение лежа» (речь) лежа на полу или ковре пробуем танцевать под музыку и обсуждаем свои эмоции.

Упражнение № 8 «Танец змей» (речь) в кругу, рассказываем, какая он змея. Затем все змеи начинают шипеть, кто то «наступает на хвост», змея выпрыгивает в круг и показывает свою реакцию.

Модуль 3

5-10. Изучение точек зала, расположение артиста в пространстве. Разновидности поз исполнителя.

Теория: знакомство с понятием позы и их разновидностями, ознакомление с понятием точки зала, необходимость этого понятия.

Практика: Arabesque: 1-й, 2-й, 3-й и 4-й arabesque. Поза ecartee назад и вперед. Изучение 1,2,3,4,5,6,7,8 точек зала. Устный опрос по точкам зала и позам исполнителя.

Коррекционно-развивающий блок: упражнения на развитие воображения, памяти и эмоционально-волевой сферы.

Упражнение №4 «Переодевания» (воображение) с каждым музыкальным стилем, переодеваемся или берем необходимые атрибуты и танцуем.

Упражнение № 13 «Картины» (воображение) выразить в танце настроение, характер и пластику какой либо картины.

Упражнение №8 «Танец змей» (воображение).

Упражнение № 1 «Тряска-растяжка» (ЭВС) с закрытыми глазами с выполняем вибрации-тряски. Через несколько минут участники переходят к растяжке - тянутся всеми пятью конечностями (включая голову).

Упражнение № 2 «Партнер» (ЭВС) берем игрушку, стул или любой предмет. Каждый по очереди в танце рассказывает историю, при помощи «партнера».

Упражнения № 3 «Перед зеркалом» (ЭВС).

Упражнение № 10 «Опора на Земле» (память) делимся на пары. Берем мяч среднего размера (или воздушный шарик) и поместите его между партнерами. Нужно удерживать мяч от падения.

Упражнение № 20 «Завороженный мяч» (память) дети становятся по кругу владелец «мяча» особым образом бросает воображаемый «мяч» партнеру. Принимающий должен отреагировать на направленность и силу полета «мяча». Таким образом, «мяч» перебрасывается из рук в руки.

Упражнение № 22 «Отображение» (память) дети делятся на пары. В каждой паре один участник становится ведущим, а другой - ведомым. Если вы лидер, начинайте делать какие-нибудь медленные движения. В качестве ведомого отражайте движения своего партнера - как будто вы его зеркальный образ.

Модуль 4

11-15. Изучение позиций ног и рук в классической хореографии.

Теория: важность изучения позиций для исполнения любого танца.

Практика:

Изучения и фиксирование классических позиций ног у исполнителя:

- 6 позиция;
- 1 позиция;
- 2 позиция;
- 3 позиция;
- 5 позиция.

Изучение и фиксирование классических позиций рук у исполнителя:

- подготовительное положение;
- 1 позиция;
- 2 позиция;
- 3 позиция;
- положение allonge.

Наблюдение за правильностью выполнения.

Коррекционно-развивающий блок: упражнения на развитие внимания и памяти.

Упражнение № 10 «Опора на Земле» (внимание).

Упражнение № 20 «Завороженный мяч» (внимание).

Упражнение № 22 «Отображение» (внимание).

Упражнение № 11 «Стиль музыки» (память) выбираем музыкальные произведения в разных стилях. Включайте подряд и дети танцуют, выбирая движения спонтанно.

Упражнение № 14 «Танцуем, как другие» (память) задание вспомнить, как танцуют их знакомые. Далее воспроизвести движения и пластику этого человека.

Упражнение № 21 «Ведущий и ведомые» (память) выстраиваемся в колонну. Первый участник становится ведущим, а остальные – ведомыми. Через 30 сек. первый участник переходит в конец колонны и становится ведомым.

Модуль 5

16-21. Поза коллапса. Изоляция: голова, плечи, грудная клетка, пелвис.

Теория: необходимость изоляции для качественной техники исполнения. Важность позы коллапса для снятия напряжения с мышц. Теоретическая схема исполнения.

Практика:

Поза коллапса - своеобразное расположение тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх. Тело свободно и расслаблено, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс, и голова чуть наклонены вперед.

Изоляция - это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз-танцу. Каждая часть тела или каждый центр имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения.

Индивидуальное исполнение данного материала.

Коррекционно-развивающий блок: упражнения на развитие воображения, памяти и эмоционально-волевой сферы.

Упражнение №18 Упражнение «Работа» (воображение) задание двигаться под музыку так, как они представляют себе какую-либо работу. Например, стирку или глажку белья.

Упражнение № 19 «Танцующая скульптура» (воображение) участник принимает любую выразительную позу. Под задаваемые ведущим ритм и темп движения тело обучающегося включается в постоянную игру форм, задействуя все ведущие суставы.

Упражнение № 20 «Завороженный мяч» (воображение).

Упражнение № 21 «Ведущий и ведомые» (воображение).

Упражнение № 10 «Опора на Земле» (ЭВС).

Упражнение № 11 «Стиль музыки» (ЭВС).

Упражнение № 12 «Профессиональный танец» (ЭВС) включаем клип в которых много танцуют профессионалы. Задание детей копировать их движения и па.

Упражнение № 40 «Огненные танцы» (память) дети под музыку танцуют, двигаясь по кругу. Каждый из членов группы по очереди задает свой ритм, выстукивая его в ладоши. Остальные следуют за этим ритмом.

Упражнение № 44 «Движемся, как умеем» (память) даем задание детям потанцевать под музыку так, как они считают нужным. Поменяйте мотив на противоположный, дети начинают танец под него, и обсуждаем ощущения.

Модуль 6

22-25. Упражнения для позвоночника: наклоны торса, изгибы торса, спирали, contraction, release, tilt.

Теория: важность сильного корпуса. Теоретические правила исполнения упражнений.

Практика: основой этой техники служит, прежде всего, позвоночник, поэтому главная задача педагога - развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

Виды движений:

- наклоны торса;
- изгибы торса;
- спирали;
- contraction;
- release;
- tilt (угол).

Выполнение импровизационного задания.

Коррекционно-развивающий блок: упражнения на развитие речи и воображения.

Упражнение № 43 «Глубина каждого» (речь) дети становятся в круг. Один из участников выбирает музыкальное сопровождение и танцует, имитируя наиболее характерные особенности экспрессии кого-либо из присутствующих. Остальные пытаются угадать.

Упражнение № 44 «Движемся, как умеем» (речь).

Упражнение № 45 «А теперь я хочу сказать ...» (речь) участникам предлагается поговорить друг с другом со следующими фразами: «А теперь я хочу тебе сказать...».

Упражнение № 46 «Я тебе благодарен» (речь) участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...».

Упражнение № 22 «Отображение» (воображение).

Упражнение № 23 «Стряхни капли» (воображение) представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то-же самое.

Упражнение № 24 «Огонь-лёд» (воображение) дети, стоя в кругу по команде ведущего «огонь» начинают интенсивные движения всем телом. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело.

Упражнение № 25 «Магия предмета» (воображение) дети становятся в полукруг. Ведущий показывает участникам предмет, участники должны передавать его друг другу, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание.

Модуль 7

26-30. Гимнастика Parter.

Практика: упражнения, направленные на растяжку и укрепление всего тела. Упражнения: «складочка»; «березка»; «бабочка»; «буква П»; «кукла»; «пистолетик»; «качели»; «корзиночка»; «колечко»; «мостик»; «кувырок назад и вперед»; «шпагат правый, левый, поперечный». Наблюдение за правильностью исполнения.

Коррекционно-развивающий блок: упражнения на развитие мышления и эмоционально-волевой сферы.

Упражнение № 13 «Картины» (ЭВС).

Упражнение № 14 «Танцуем, как другие» (ЭВС).

Упражнение № 15 «Взаимоотношение» (ЭВС) дети делятся на пары. Одному из партнеров дается задание – выражать в танце определенный вид отношений к другому человеку из негативного спектра. Задача другого участника – спонтанно реагировать на партнера. Через 30 сек. партнеры меняются ролями. Далее повторяем, только заданное отношение теперь берется из позитивного спектра взаимоотношений.

Упражнение № 42 «Танец-хоровод» (мышление) участники становятся в круг и берутся за руки. Звучит музыка, участники начинают спонтанно двигаться, следуя ритму музыки.

Упражнение № 43 «Глубина каждого» (мышление).

Модуль 8

31-35. Виды передвижений по сценической площадке.

Практика: изучение видов передвижений по сценической площадке. Изучение движений на развитие координации, движения по линии танца:

- шаг
- бег
- переменный шаг
- подскок
- галоп
- шаг «полька»
- хороводный шаг лицом и спиной
- шаг с притопом

Творческое задание по данной теме.

Коррекционно-развивающий блок: упражнения на развитие воображения и внимания.

Упражнение № 32 «Называние качеств движения, различных частей тела» (внимание) ученики двигаются, ведущий называет различные качества, движения или части тела, которые становятся фокусом внимания во время движения.

Упражнение № 33 «Зажигай» (внимание) дети в кругу. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен, дети танцуют только ей с ускорением.

Упражнение № 34 «Перекасти - Поле» (внимание) дети делают перекасты друг за другом по нужной траектории.

Упражнение № 35 «Танец отдельных частей тела» (внимание) дети в кругу. Звучит музыка. Участники стремятся максимально использовать в танце определенную часть тела.

Упражнение № 30 «Свободный танец» (воображение) дети садятся в круг. Один участник выходит в центр круга и танцует. Через несколько секунд, ребенок садится, после чего пригласите кого-нибудь заменить вас.

Упражнение № 31 «Танец с платками» (воображение) дети стоят в произвольном порядке по одному и держат в руках легкие платки. Под музыку каждый начинает играть со своим платком, придумывая движения, соответствующие характеру музыки. Музыка начинает звучать с самого начала. Каждый по очереди выходит в центр круга и показывая свой, уже найденный, вариант пластического решения. Все остальные копируют движения ведущего.

Модуль 9

36-40. Изолирование и координация частей тела.

Практика: изоляции, как правило, подвергаются все центры - от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, одно - плечами, одно - грудной клеткой, одно - руками, одно - пелвисом, одно - ногами.

Координация присутствует везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации.

Блиц-опрос по разновидностям изоляции и координации.

Коррекционно-развивающий блок: упражнения на развитие памяти.
Упражнения

Упражнение № 28 «Качание ветром» (память) дети ходят по кругу. По хлопку ведущего каждый должен «бросить» свое тело в неожиданную для себя позу так, Для каждой позы должно быть подобрано объяснение. По команде «Отомри» продолжайте действие.

Упражнение № 29 «Воображение» (память) включаем музыку, просим детей закрыть глаза, и вообразить, как бы каждый из них хотел бы двигаться под нее.

Упражнение № 30 «Свободный танец» (память).

Упражнение № 31 «Танец с платками» (память).

Модуль 10

41-47. Разучивание танцевальных комбинаций.

Практика: используя всю изученную информацию, составляются несколько комбинаций движений. Комбинации №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7. Наблюдение за правильностью исполнения.

Коррекционно-развивающий блок: упражнения на развитие речи и воображения.

Упражнение № 43 «Глубина каждого» (речь).

Упражнение № 44 «Движемся, как умеем» (речь).

Упражнение № 45 «А теперь я хочу сказать ...» (речь).

Упражнение № 46 «Я тебе благодарен» (речь).

Упражнение № 22 «Отображение» (воображение).

Упражнение № 23 «Стряхни капли» (воображение).

Упражнение № 24 «Огонь-лёд» (воображение).

Упражнение № 25 «Магия предмета» (воображение).

Упражнение № 26 «Слияние» (воображение) дети разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиаемскими близнецами, сросшимися любыми частями тела.

Упражнение № 27 «Шмели и лебеди» (воображение) дети прослушивают музыку, затем они танцуют, двигаясь спонтанно, но следуя лишь медленному ритму. Потом под ту же мелодию, но следуя быстрому ритму. На втором этапе участники делятся на две группы, одна из которых — «шмели», а другая — «лебеди». Снова звучит музыка, и танцуют «шмели», двигаясь быстро и динамично. Затем танцуют «лебеди», двигаясь плавно и медленно. По окончании танца «шмели» и «лебеди» образуют пары. Далее «шмели» и «лебеди» танцуют в парах на некотором расстоянии друг от друга.

Упражнение № 28 «Качание ветром» (воображение).

Модуль 11

48-50. Отработка танцевальных комбинаций.

Практика: отработка техники исполнения комбинаций №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7. Синхронное исполнение. Подготовка к демонстрации. Индивидуальное исполнение.

Коррекционно-развивающий блок: упражнения на развитие памяти и эмоционально-волевой сферы.

Упражнение № 10 «Опора на Земле» (ЭВС).

Упражнение № 11 «Стиль музыки» (ЭВС).

Упражнение № 12 «Профессиональный танец» (ЭВС).

Упражнение № 11 «Стиль музыки» (память).

Упражнение № 14 «Танцуем, как другие» (память).

Упражнение № 21 «Ведущий и ведомые» (память).

Упражнение № 28 «Качание ветром» (память).

Модуль 12

51. Виды прыжков: с двух ног на две; с одной ноги на другую; с одной ноги на другую с продвижением; с одной ноги на ту же ногу; с двух ног на одну.

Практика: прыжки в уроке современного танца используются в сочетании с шагами и вращениями.

Основные виды поворотов в сочетании с прыжками:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;
- повороты на различных уровнях;
- лабильные вращения.

Исполнение практического опроса.

Коррекционно-развивающий блок: упражнения на развитие внимания.

Упражнение № 36 «Улитка» (внимание) ребенок превращаются в «улитку» и начинает медленно передвигаться в пространстве. Партнер останавливает перемещение «улитки» прикосновением, вызывает отреагирование отмеченной части тела.

Упражнение № 37 «Росток» (внимание) дети 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.

Упражнение № 38 «Потянулись, сломались» (внимание) дети стоят, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх. А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, и т.д.»

Упражнение № 39 «Танец на газете» (внимание) дети в парах. Каждая пара танцует на листе газеты, газетка уменьшается.

Модуль 13

52-54. Разучивание танцевальных комбинаций.

Теория:

Практика: используя всю изученную информацию, составляются несколько комбинаций движений №8, №9, №10. Наблюдение за правильностью исполнения.

Коррекционно-развивающий блок: упражнения на развитие (речи и воображения).

Упражнение № 14 «Танцуем, как другие» (речь).

Упражнение № 28 «Качание ветром» (речь).

Упражнение № 32 «Называние качеств движения, различных частей тела» (речь).

Упражнение № 16 «Пламя» (воображение) дети садятся на ковер у «пламени» и выполняют соответствующую команду инструктора.

Упражнение № 17 «Животные» (воображение) дети выбирают любое млекопитающее, рептилию или птицу. В течение 1 минуты они должны быть этим животным.

Упражнение №18 Упражнение «Работа» (воображение).

Упражнение № 19 «Танцующая скульптура» (воображение).

Модуль 14

55-58. Этюдная работа. Развитие актерского мастерства.

Теория: азы театрального этикета. Правила поведения за кулисами. Правила поведения на сцене. Правила поведения в зрительном зале. Понятия уважения к артисту, сцене и зрителю.

Практика: работа над этюдами по развитию актерского мастерства. Работа в парах и группе. Выполнение творческого задания на базе материала по актерскому мастерству.

Устный опрос по изученной теме в интерактивной форме. Выполнение творческого задания.

Коррекционно-развивающий блок: упражнения на развитие воображения.

Упражнение №18 Упражнение «Работа» (воображение).

Упражнение № 19 «Танцующая скульптура» (воображение).

Упражнение № 20 «Завороженный мяч» (воображение).

Упражнение № 21 «Ведущий и ведомые» (воображение).

Упражнение № 22 «Отображение» (воображение).

Упражнение № 23 «Стряхни капли» (воображение).

Упражнение № 24 «Огонь-лёд» (воображение).

Упражнение № 25 «Магия предмета» (воображение).

Модуль 15

59. Отработка танцевальных комбинаций.

Практика: отработка техники исполнения комбинаций №8, №9, №10. Синхронное исполнение. Подготовка к демонстрации. Индивидуальное исполнение.

Коррекционно-развивающий блок: упражнения на развитие памяти и эмоционально-волевой сферы.

Упражнение № 1 «Тряска-растяжка» (ЭВС).

Упражнение № 2 «Партнер» (ЭВС).

Упражнения № 3 «Перед зеркалом» (ЭВС).

Упражнение №4 «Переодевания» (ЭВС).

Упражнение № 5 «Механический клоун» (ЭВС) этюд по оживлению мимики лица. Можно зевать, высовывать язык, жевать, моргать, от удивления поднимать брови и т.п.

Упражнение №6 «Танец положение сидя» (ЭВС) сидят на полу и пробуем воспроизвести небольшой танец под музыку.

Упражнения № 7 «Танец положение лежа» (ЭВС).

Упражнение № 8 «Танец змей» (ЭВС).

Упражнение № 9 «Джаз тела» (ЭВС) выполняем под музыку ритмические движения. Сначала только поворачивать голову в разные стороны (направо и налево) в разном ритме. Теперь двигаются только плечи, то вместе и т.д.

Упражнение № 31 «Танец с платками» (память).

Упражнение № 40 «Огненные танцы» (память).

Упражнение № 44 «Движемся, как умеем» (память).

Модуль 16

60-66. Танцевальные постановки.

Практика: исполнение на открытом уроке ранее изученного материала в виде танцевальной постановки.

Коррекционно-развивающий блок: упражнения на развитие памяти и эмоционально волевой сферы.

Упражнение № 10 «Опора на Земле» (ЭВС).

Упражнение № 11 «Стиль музыки» (ЭВС).

Упражнение № 12 «Профессиональный танец» (ЭВС).

Упражнение № 11 «Стиль музыки» (память).

Упражнение № 14 «Танцуем, как другие» (память).

Упражнение № 21 «Ведущий и ведомые» (память).

Упражнение № 28 «Качание ветром» (память).

Модуль 17

67-71. Участие в воспитательных событиях, проектах, акциях

Практика: участие в рамках социального проекта «Быть здоровым-это здорово» воспитанники принимали участие в таких мероприятиях как: фотовыставка «настроение-ОК»; серия флеш-мобов. Также приняли участие в коллективном творческом деле «Союз сердец и радости общения».

Модуль 18

72. Диагностирование.

Теория: диагностика результатов воспитанников по авторским методикам.

1.4. Планируемые результаты и способы проверки

В результате учащиеся должны знать:

- *правила техники безопасности при работе;*
- *виды позиций ног, рук, корпуса в хореографии;*
- *правила поведения на сцене;*
- *азы театрального этикета.*

Уметь:

- *уметь повторять танцевальные движения;*

- *правильно выполнять данную комбинацию в такт музыке;*
- *выразить образ в разном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т. п.;*
- *исполнять элементы хореографической постановки.*

Способы проверки достижения результатов:

- Метод наблюдения.
- Внимание - «Отыскивания чисел» таблицы Шульте (модификация Шипицыной Л. М.).
- Эмоционально-волевая сфера - «Рисунок человека» Гудинаф Ф., Маховер К.
- Воображение - «Дорисовывание фигуры» Дьяченко О. М.
- Мышление - «Изучение скорости мышления» Богданова Т.Г., Корнилова Т.В.
- Память - «Изучение зрительной произвольной памяти» (модификация Шипицыной Л.М.).
- Речь - «Психолингвистический метод исследования речи» Яссман Л.В.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1.Календарный учебный график

См. приложение 1.

2.2.Условия реализации программы.

Для обучения основам хореографического искусства имеются следующие условия: оборудованное помещение, соответствующее санитарным нормам; необходимая мебель.

Материально-техническая база образовательной программы: музыкальный центр, компьютер, мультимедийное оборудование, различный реквизит.

Информационные средства: аудио-проигрыватель, фото/видео камера, интернет источник.

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 (приложение №3)

Диагностические методики:

1. Внимание - «Отыскивания чисел» таблицы Шульте (модификация Шипицыной Л. М.)
2. Эмоционально-волевая сфера - «Рисунок человека» Гудинаф Ф., Маховер К.
3. Воображение - «Дорисовывание фигуры» Дьяченко О. М.
4. Мышление - «Изучение скорости мышления» Богданова Т.Г., Корнилова Т.В.
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.

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

2.6. Рабочая программа (приложение №1).

2.7 Список литературы.

1. Литература для педагога

1. Александрова Н. А., Голубева В. А. Танец модерн: Пособие для начинающих. СПб.: Лань, 2011.-128 с.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – СПб, Планета музыки, 2020.
3. Базарова Н.П. Классический танец. - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2019.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: «Люкс» и «Респекс», 2017.
5. Блок Л.Д. Классический танец. -М.: Искусство, 2015.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. -СПб: «Лань», 2017.
7. Васильева ТИ. Балетная осанка / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. - М., 2019.
8. Калугина О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин / Учебно-методическое пособие. - Киров: КИПК и ПРО, 2011.
9. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М., 2018.

10. Котышева Е.Н. Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями. – М. 2020.
11. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М., 2021.
12. Озерская. А. Джаз-модерн – Новосибирск 2018 г.(D.V.D.)
13. Роберт Т. 5 минут растяжки – Минск, 2021.
14. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. - М.: Искусство, 2018.
15. Тарасов Н.И. Методика классического тренажа. - СПб: «Лань», 2019.

2. Литература для детей и родителей

1. Котышева Е.Н. Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями. – М. 2020.
2. Образцова Т.В. Музыкальные игры для детей. – М., 2020.
3. Федорова Г.М. Поиграем, потанцуем. – М., 2019.
4. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М., 2021.
5. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М., 2018.

**2.1. Календарный учебный график
Рабочая программа 1 года обучения.**

№ п/п	Дата (№занятия)	Тема занятия	Общее кол-во часов	Время проведения занятия
1.		Введение. Техника безопасности. Правила поведения в Хореографическом зале.	1	
2.		Изучение разновидностей поклона. Разучивание разминки. Постановка корпуса. Упражнения №3,7,8 (речь) 0,5ч.	3	
3.		Изучение точек зала, расположение артиста в пространстве. Разновидности поз исполнителя. Упражнения №4,8,13 (воображение) № 1,2,3 (эвс) № 10,20,22 (память) 2 ч.	6	
4.		Изучение позиций ног и рук в классической хореографии. Упражнения №10,20,22(внимание) № 11,14,21(память) 2 ч.	5	
5.		Поза коллапса. Изоляция: голова, плечи, грудная клетка, пелвис. Упражнения №18-21 (воображение) № 10-12(ЭВС) № 40,44 (память) 2 ч.	6	
6.		Упражнения для позвоночника: наклоны торса, изгибы торса, спирали, contraction, release, tilt. Упражнения №43-46(речь) № 22-25(воображение) 0,5 ч	4	
7.		Гимнастика Parter. Упражнения №113-15(ЭВС) № 42-43(мышление) 1 ч.	5	
8.		Виды передвижений по сценической площадке. Упражнения №32-35(внимание) № 30-31(воображение) 2 ч.	5	
9.		Изолирование и координация частей тела. Упражнения №28-31(память) 2 ч.	5	
10.		Разучивание танцевальных комбинаций.	7	

		Упражнения №43-46(речь) № 22-28(воображение) 2 ч.		
11.		Отработка танцевальных комбинаций. Упражнения № 10-12(ЭВС) № 11,14,21, 28 (память) 0,5 ч.	3	
12.		Виды прыжков: с двух ног на две; с одной ноги на другую; с одной ноги на другую с продвижением; с одной ноги на ту же ногу; с двух ног на одну. Упражнения №36-39(внимание) 0,5 ч.	1	
13.		Разучивание танцевальных комбинаций. Упражнения №14,28,32(речь) № 16-19(воображение) 0,5 ч.	3	
14.		Этюдная работа. Развитие актерского мастерства. Упражнения № 18-25(воображение) 1 ч.	4	
15.		Отработка танцевальных комбинаций. Упражнения № 1-9(ЭВС) № 31,40,44 (память) 0,5 ч.	1	
16.		Танцевальные постановки. Упражнения № 10-12(ЭВС) № 11,14,21, 28 (память) 3 ч.	7	
17.		Участие в воспитательных событиях, проектах, акциях.	5	
18.		Диагностирование	1	

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 «мульте» 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, непринятие 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 "пламю", 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 «Стряхни 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 то-же 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 «Ототри» 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 «Переكاتи - Поле».

Один из удобных способов проведения этих техник перекачивание друг за другом от одного конца зала до другого. Дети делают перекаты 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 сенситивный 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 ганца 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!

Приложение 3

Описание методик для диагностирования

Методика «Отыскивания чисел» таблицы Шульте (модификация Шипицыной Л. М.) разработана для диагностики детей дошкольного и школьного возраста. Данная методика направлена на изучение внимания: объема, устойчивости психического темпа.

Метод проведения теста: убедившись, что ребенок знает числа от 1 до 25, даем задание посмотреть на одну из пяти таблиц со случайным порядком этих чисел. Ребенку необходимо как можно быстрее показать и назвать вслух числа в порядке возрастания (засекая время на секундомер). Так работаем с пятью таблицами.

Обработка данных. Необходимо высчитать среднее время выполнения каждого ребенка. Получившееся время покажет уровень внимания ребенка.

1-й (высокий) уровень — 30—39 сек.

2-й (достаточно высокий) уровень — 40—49 сек.

3-й (достаточный) уровень — 50—59 сек.

4-й (недостаточный) уровень — 60—89 сек.

5-й (несформированный) уровень — 90 сек. и выше.

Методика «Рисунок человека» Гудинаф Ф., Маховер К. разработана для определения эмоционального состояния.

Метод проведения теста: просим учащегося на листке при помощи простого карандаша нарисовать рисунок человека. Далее при помощи

наводящих вопросов рассказать о нарисованном «человеке». Например: «как тебе кажется, у него много друзей?» или «как ты думаешь, он любит драться».

Обработка данных. По рисунку и ответам можно понять общие тенденции эмоционального развития ребенка.

Если ребенок последними рисует руки, предположительно он боится социальных контактов.

Руки с большими кистями, широко расставленные в сторону – потребность в широком круге социальных контактов.

Опущенные руки – узкий круг общения.

Опущенные руки с прорисованными кистями – высокая избирательность в общении, но не закрытость.

Отсутствие кистей – низкая практика общения.

Расставленные длинные руки без кистей – широкий, но поверхностный круг общения.

Руки опущены без кистей – низкая потребность общения с эмоциональной бедностью. Нарушение эмоционального развития.

Чем длиннее руки, тем выше потребность в самостоятельности и автономности.

Кисти рук сжатые в кулаки или прорисовка пальцев в виде длинных палочек. Приоткрытый рот или его подчеркнутая прорисовка. Это признаки агрессивной тенденции.

Штриховка рук или их отсутствие – эмоциональное напряжение из-за трудностей в социальных контактах.

Прорисовка пупка – проявление эгоцентризма.

Голова в профиль или со спины – закрытость, уход от общения. Защитная реакция от негативных переживаний.

Наличие линии земли – тревога, неуверенность.

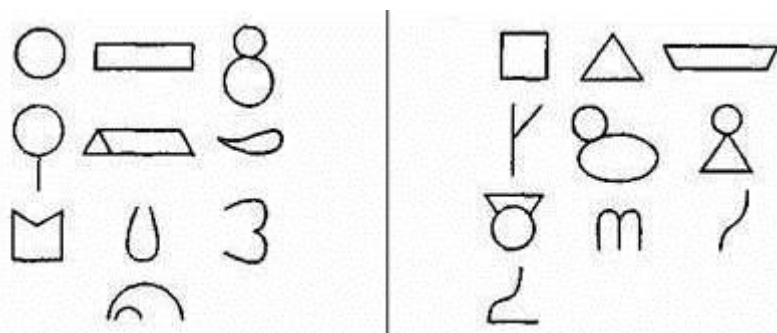
Декорированная фигура (девочки – пышное платье, корона ... мальчики – шляпы, карманы, нашивки...). Большой размер фигуры. Признаки Демонстративной тенденции у ребенка.

Отсутствие ног или нарушение пропорций – компенсаторная демонстративность.

Во время исполнения рисунка частое обращение к педагогу за поддержкой, одобрением. Линии в рисунке не сплошные а косые штрихи. Частое исправление рисунка, которое не приводит к улучшениям. Размашистая, выходящая за контуры штриховка. Прорисованные, преувеличенные или зачерненные глаза. Преувеличенное внимание к деталям (например, много пуговиц). Это признаки тревожности.

Методика «Дорисовывание фигур» Дьяченко О. М. разработана для диагностики детей дошкольного и школьного возраста. Данная методика направлена на определение уровня развития воображения, степени оригинальности.

Метод проведения теста: используем один (из двух предлагаемых) комплект карточек с фигурами неопределенной формы (10 фигур).



Говорим ребенку: «Сейчас ты будешь дорисовывать волшебные рисунки. Каждую фигурку можно дорисовать так, что получится какая-нибудь картинка, любая, какую ты захочешь». Даем одну из десяти фигур и простой карандаш. После того как ребенок закончит спрашиваем: «Что у тебя получилось». Ответ фиксируем. Далее повторяем этот процесс по очереди с остальными фигурами.

Обработка данных. Устанавливаем степень оригинальности каждого рисунка при помощи коэффициента оригинальности. Фигуры после дорисовывания не должны превращаться в один и тот же элемент. Далее сравниваем по тому же принципу изображения всей группы. 1 оригинальный рисунок ребенка равен одному баллу.

Низкий уровень 0-3балла.

Средний уровень 4-7 баллов.

Высокий уровень 8-10 баллов.

Методика «Изучение скорости мышления» направлена на выявление скорости мышления детей. Для этого метода необходим набор слов с пропущенными буквами. Например:

п-ра	р-ба
д-р-во	с-ол
п-и-а	к-р-ца
п-сь-о	п-р-г
г-ра	р-ка
з-м-к	ш-о-а
р-ба	б-р-за
о-н-	ш-п-а
п-ле	п-ля
к-м-нь	к-и-а
ф-н-ш	п-е-д
з-о-ок	б-р-б-н
к-са	с-ло
п-с-к	с-л-це
х-кк-й	с-ег
к-ш-а	к-нь-и
т-ло	м-ре
с-ни	д-с-а
у-и-ель	в-с-а
ш-ш-а	д-р-

Метод проведения теста. Детям дается задание, за три минуты каждую черточку заменить на букву таким образом, чтобы получилось слово.

Обработка результатов. Для первоклассников результаты определяются следующим образом:

- 19-16 слов - высокий уровень мышления;
- 10-15 слов - хороший;
- 5-9 слов - средний;
- до 5 слов - низкий.

Методика «Изучения зрительной произвольной памяти» (модификация Шипицыной Л. М.) разработана для определения объема зрительной произвольной памяти.

Для этого метода необходим набор из 10 картинок:

1. Роза
2. Гриб
3. Утюг
4. Машина
5. Арбуз
6. Чайник
7. Груша
8. Собака
9. Диван
10. Кукла

Метод проведения теста: ребенку предлагается посмотреть картинки (примерно по одной в секунду). Далее просим назвать увиденные предметы. Порядок не имеет значения.

Обработка данных. Один названный предмет равен одному баллу.

- 1-й (высокий) уровень — 10 баллов.
- 2-й (достаточно высокий) уровень — 9-8 баллов.
- 3-й (достаточный) уровень — 7-6 баллов.
- 4-й (недостаточный) уровень — 5-4 балла.
- 5-й (несформированный) уровень — 3 и менее балла.

Методика «Психолингвистического исследования речи» Яссман Л. В. разработана для определения речевой активности детей младшего школьного возраста.

Метод проведения теста: ребенку надо составить предложение из данных педагогом слов, но свои слова добавлять нельзя. Например:

1. Шить, сын, мать, рубашка.
2. Тащить, муравей, иглолка, ель.
3. Пускать, кораблик, бумага, дети.
4. Везти, сено, колхозник, воз.
5. Стоять, ведро, колодец, край.

Обработка данных. Если предложение составлено верно, речевая и интеллектуальная деятельность развивается в нормальном режиме.

Методика выявления уровня адаптации ребенка в коллективе (И.А. Шевченко) разработана с целью выявления уровня адаптации учащихся.

Раздается текст вопросника состоит из 24 утверждений, описывающих состояние личности в различных ситуациях. Исходя из которых, можно сделать вывод об уровне адаптации учащихся к социальному окружению (А/С), процессу обучения (А/Д) и к своей личности на данный момент (А/Я). В методику включены вопросы, составляющие «шкалу лжи» (Л), которая позволяет судить о выраженности у испытуемых тенденции давать «социально одобряемые» ответы.

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.

2. Я люблю соревноваться с другими и побеждать.

3. Мне легко подбирать слова, чтобы выразить свои мысли и чувства.

4. Я всегда сдерживаю обещание, даже если это мне не выгодно.

5. Я общительный, открытый человек и легко схожусь с другими.

6. Я постоянно стремлюсь к успеху, мне важно быть в числе лучших.

7. Я практически не имею свободного времени.

8. Я всегда говорю взрослым только правду.

9. Я стараюсь держаться ото всех в стороне.

10. Часто я неприятен сам себе.

11. На некоторых уроках я чувствую себя глупым.

12. Я всегда справедлив в отношениях с учителями и родителями.

13. Я часто смущаюсь и испытываю чувство застенчивости.

14. Я чувствую неуверенность в себе.

15. Мои достижения - плоды моего труда, а не результат везения.

16. Я никогда не говорю о других дурно.

17. Попадая в новый коллектив, я быстро приспосабливаюсь и легко со всеми знакомлюсь.

18. Порой мне кажется, что я ни на что не гожусь.

19. С учебой я справляюсь легко.

20. Я никогда не беру дома ничего без спроса.

21. Мне нравится участвовать в различных коллективных мероприятиях.

22. В целом я хорошо отношусь к себе и доволен своим положением.

23. Я умею упорно работать.

24. У меня никогда не было таких мыслей, которые нужно было бы скрывать от других.

«Внимательно прочтите каждое утверждение теста. Если вы с ним согласны, то в протоколе, напротив его номера поставьте знак (+), если не согласны - знак (-)».

Далее необходимо сравнить данные протокола с ключом. За каждое совпадение поставить 1 балл. Подсчитать количество баллов в каждой колонке, затем общий балл – сумма баллов первых трех колонок.

	А/С		А/Я		А/Д		Л		А
	1	-	2	+	3	+	4	+	=
5	+	6	+	7	+	8	+	А/С	
9	-	10	-	11	-	12	+	+	
13	-	14	-	15	+	16	+	А/Я	
17	+	18	-	19	+	20	+	+	
21	+	22	+	23	+	24	+	А/Д	
Средний	3		3,4		2,9		3		13
Отклонение	1,8		1,2		1,8		0,9		3,3

Проективная методика «Дерево» (эмоционально-личностная сфера детей) Л.П. Пономаренко разработана для определения особенностей протекания адаптационного процесса, выявления возможных проблем ребенка.

Ребята, посмотрите внимательно на рисунок. Перед вами лесная школа. Ученики в ней — лесные человечки. У каждого из них разное настроение, каждый занят своим любимым делом, каждый занимает свое положение. Возможно, чем выше на дереве находится лесной человечек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе.

Возьмите коричневый карандаш (фломастер) и раскрасьте ствол и ветки дерева. А когда будете раскрашивать, внимательно рассмотрите каждого человечка: где он расположен, чем занят. (Дети раскрашивают дерево.)

А теперь возьмите красный карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение.

Теперь возьмите зеленый карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться.

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков. Считаю, что в этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человечек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным.

Какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер.

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий.

№ 2, 11, 12, 18, 19 — общительность, дружескую поддержку.

№ 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности).

№ 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость.

№ 9 — мотивация на развлечения.

№ 13, 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность.

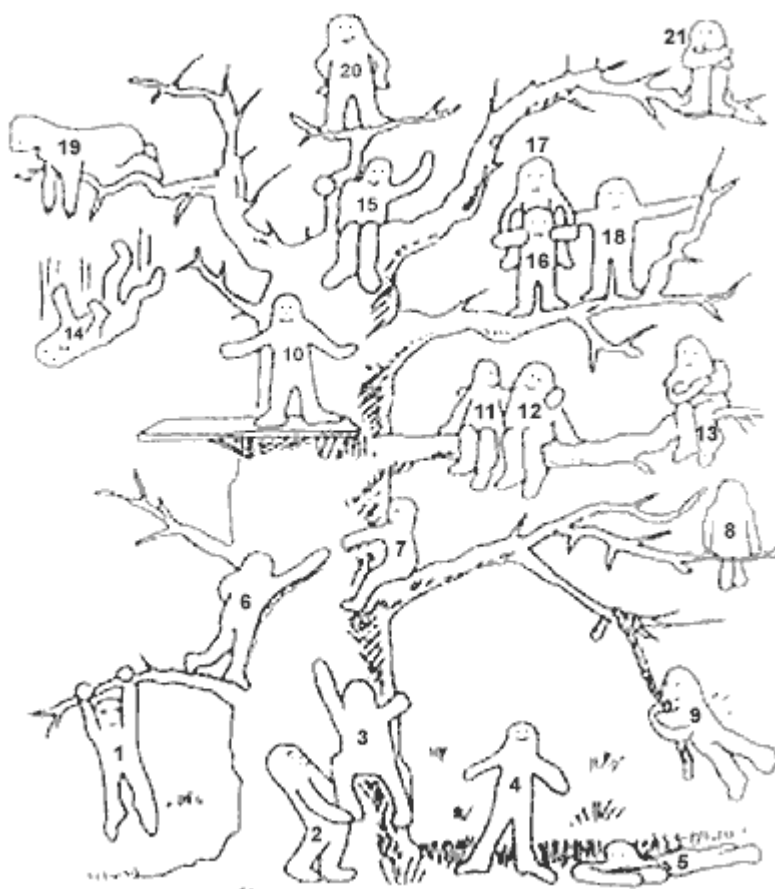
№ 8 — отстраненность от учебного процесса, уход в себя.

№ 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация.

№ 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство.

Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.



Методика исследования координации движения (Г. А. Волкова)

Исследование двигательной памяти, самоконтроля при выполнении двигательных проб. Прием: педагог показывает четыре движения - школьникам и предлагает их повторить.

Отметить: правильность, последовательность выполнения.

Исследование произвольного торможения движений.

Для дошкольников: маршировать и остановиться внезапно по сигналу.

Исследование статической координации движений. Для школьников и дошкольников: стоять с закрытыми глазами, стопы ног поставить на одной линии так, чтобы носок одной ноги упирался в пятку другой, руки вытянуты вперед. Время выполнения - 5 секунд, по два раза для каждой ноги.

Прием: стоять с закрытыми глазами на правой, а затем на левой ноге, руки вперед. Время выполнения - 15 секунд для подростков и взрослых; 5 секунд - для дошкольников и школьников.

Отметить: свободно ли удерживает позы или с напряжением, сильно ли раскачивается из стороны в сторону: балансирует ли туловищем, руками, головой: сходит ли с места или делает рывок в стороны; касается ли пола другой ногой; или иногда падает, открывает глаза и отказывается выполнять пробу.

Исследование динамической координации движений.

Прием для школьников и дошкольников: маршировать, чередуя шаг и хлопок ладонями. Хлопок производить в промежутках между шагами.

Отметить: верно ли выполняет с первого раза; верно ли выполняет со второго-третьего раза; наблюдается ли напряжение, скованность движения рук и ног или чередование шага и хлопка не удается.

Прием: выполнить подряд шесть плавных приседаний. Не касаться пятками пола, выполнять только на носках (для дошкольников - три приседания).

Отметить: правильно ли выполняет; с напряжением или раскачивается, балансируя туловищем и руками; крайне напрягается или становится на всю ступню.

Прием для исследования распределения внимания у дошкольников: проделать одновременно два движения одной рукой и одно движение другой. Правой: в сторону, вверх; левой: вперед. Каждой рукой выполнить движение по два раза, затем соединить движения обеих рук.

Отметить: одновременно ли выполняет, точно ли, плавно ли.

Исследование координации движений. Приемы: выполнить движения - ноги в стороны, на ширине плеч, руки вверх; левую ногу выставить вперед на носок, руки на поясе.

Исследование переключаемое движений. Приемы: предложить поднять руки в стороны на уровне плеч, согнуть в локтях, коснуться плеч, разогнуть руки на пояс, присесть, выпрямиться, руки опустить вдоль туловища. Пройти по кругу шагом, поскаками, бегом и вновь шагом (характер движения менять по сигналу).

Исследование наличия или отсутствия движения. Приемы: предложить поднять руки вверх, в стороны, поставить на пояс. Согнуть руку в локте, сжать пальцы в кулак, раскрыть ладонь. Повернуться туловищем влево, вправо, не отрывая ног от пола.

Отметить по всем приемам раздел а: наличие (отсутствие) движения; выполняет ли задание с первого, второго, третьего раза; не выполняет задания.

Исследование пространственной организации движения. Приемы для всех возрастных групп.

По подражанию. Повторить за педагогом движения на ходьбу по кругу, в обратном направлении, через круг. Начать ходьбу от центра круга направо, пройти круг, вернуться в центр слева. Пройти кабинет (зал) из правого угла через центр по диагонали, обойти кабинет (зал) вокруг и вернуться в правый

угол по диагонали через центр из противоположного угла. Повернуться на месте вокруг себя и поскоками пробежать по кабинету (залу), начиная движение справа; то же слева.

По словесной инструкции. Прodelать эти же задания. Отметить: ошибки в пространственной координации — незнание сторон тела, ведущей руки, неуверенность выполнения.

Исследование произвольной моторики пальцев рук. Приемы для всех возрастных групп.

По подражанию. Выполнить под счет: пальцы сжать в кулак - разжать (5 - 6 раз); держа ладони на поверхности стола, разъединить пальцы, соединить вместе (5 - 6 раз); сложить пальцы в кольцо - раскрыть ладонь (5 - 6 раз); попеременно соединять все пальцы руки с большим пальцем, сначала правой руки, затем левой, затем обеих рук одновременно (для дошкольников провести в виде игрового упражнения «Здравствуй, пальчик»). На обеих руках одновременно показать второй и третий пальцы, второй и пятый пальцы (5 - 6 раз). На обеих руках одновременно положить вторые пальцы на третьи, и, наоборот, третьи на вторые (5 - 6 раз).

Итоговая диагностика уровня музыкально-танцевального развития дошкольников (Полбина О.А.)

Педагог предлагает учащимся выполнить набор заданий, позволяющих выявить уровень развития творческих способностей детей, а также степень овладения ими необходимыми умениями и навыками в различных видах хореографической деятельности.

Для выявления уровней музыкально-танцевального развития детей составлены диагностические задания и карты, оцениваемые по трехбалльной системе.

Высокий уровень – 3 балла (овладел всеми навыками, заложенными в образовательной программе);

Средний уровень – 2 балла (недостаточно уверенно владеет умениями и навыками музыкально-танцевальными движениями);

Низкий уровень – 1 балл (отсутствует интерес к занятиям, вследствие чего не сформированы навыки музыкально-танцевальными движениями).

Задание № 1. Цель: выявить умение ребенка двигаться ритмично и выразительно в соответствии с характером музыки, ее жанром. Ребенку предлагается послушать музыку, определить сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, ребенок определяет, какие движения, можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняет их.

Задание №2. Цель: определить владение ребенка достаточным объемом движений для своего возраста. Педагог ведет наблюдение за ребенком во время музыкально-ритмической деятельности.

Индивидуально просит его показать знакомые танцевальные движения под музыку соответствующего характера.

Задание №3. Цель: выявить способность ребенка самостоятельно реагировать на смену фраз и частей музыкального произведения в движении.

Задание №4. Цель: выявить способность детей импровизировать в свободном танце.

Задание № 5. Цель: выявить у детей творческие способности при передаче игрового образа. Ребенку предлагается изобразить повадки зверей в движении, передать характерный образ.

Задание № 6. Цель: выявить знания ребенка о музыкальных жанрах (песня, танец, марш). Игровой материал: карточки с изображением марширующих солдат, поющих и танцующих детей.

Диагностика проводится путем заполнения диагностических карт (табл. 1, 2, 3).

Высокий уровень – 8-9 баллов;

Средний уровень – 5-7 баллов;

Низкий уровень – 1-4 балла.