Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей
г. Пролетарск Ростовской области

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол от «25» мая 2023г. №5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ЦДОД
Чернышов М.А.
Приказ от «25» мая 2023г.
№ 35а

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕНОСТИ «ХОРЕОГРАФИЯ: РИТМИКА»

Уровень программы: Стартовый
Вид программы: Модифицированная
Тип Программы: персонифицированная
Возраст детей: от 5 до 7 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)
Разработчик: Педагог дополнительного образования, Лебедева Анастасия Сергеевна
ID номер программы в АИС «Навигатор»

Пролетарск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 2
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 6
2.1 Учебный план 6
2.2 Календарный учебный график 7
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 12
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 14
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ 15
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 16
VII.ПРИЛОЖЕНИЯ 17
Приложение 1 17
Приложение 2 18
Приложение 3 23

I. Пояснительная записка

1.1 Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым. Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по хореографии создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала. Хореография-искусство, любимое детьми. Начинать заниматься хореографией лучше с раннего возраста, т.к. занимаясь танцами, формируется правильная походка, красивая осанка. Вырабатывается чувство позы и ракурса, сценического пространства. Возможность выразить свои чувства в танце, внимательно слушая музыку, в огромной степени способствует эмоциональному, духовному, физическому развитию дошкольника. Сочетание духовного и физического необходимо для развития личности ребенка.

1.2 Программа «Хореография: ритмика» разработана на основе следующих законов об образовании и нормативных актов.

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Мин. Просвещения России от 28.12.2018 №345» О федеральном перечне учебников рекомендованных к использованию при при реализации образовательных программ.
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями 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)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами учреждения.
- Положением о рабочей программе МБУДО ЦДОД г. Пролетарска
- Согласно учебного плана МБУДО ЦДОД на 2023-2024 уч.год

1.3Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

1.4 Новизна состоит в личностно ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том, чтобы создать каждому учащемуся все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса.
Она рассчитана на обучение детей основам хореографии, постановку и исполнение концертных номеров, приобретение допрофессиональных навыков. Занятия по данной программе приобщают детей к пониманию искусства танца и знакомят с богатейшей художественной культурой прошлого и настоящего России.

1.5 Характеристика программы

Направленность программы-художественная
Тип программы- разноуровневая реализуемая в сетевой форме
Вид программы - модифицированная
Уровень освоения программы – краткосрочный.

1.6 Объем и срок освоения программы - данная программа является очной;

рассчитана на один год обучения -72 часа 36 учебных недель с (сентября по май)
Содержит 11 разделов рассчитанных на сетевую реализацию при не возможности проведения очных занятий предусмотрены дистанционные с использованием дистанционных технологий на образовательных площадках
1.7Режим занятий - 2раза в неделю по 2 занятия по 30 минут .
1.8 Тип занятий – предусмотрены различные типы занятий; теоретические практические комбинированные тренировочные контрольные и диагностические.
1.9 Форма обучения очная при необходимости дистанционная на образовательных платформах «ЗУМ» и «Сферум»
1.10 Адресат программы -программа рассчитана на детей дошкольного 5-7лет возраста.
По современным требованиям **наполняемость группы** проходит в соответствии к современным требованиям и организации образовательного процесса для детей инвалидов и ОВЗ. С учётом *психофизических* и иных особенностей обучающихся
Психофизиологические особенности обучающихся. Программный материал дает возможность освоить Ритмическое развитие игровые технологии, партерный экзерсис, азы народных танцев, элементы современной хореографии. В программе использованы приоритетные формы занятий: индивидуальные, групповые, малые формы, интегрированные с элементами импровизации, используются в постановочной работе. Задача дать учащимся представление об основных этапах развития танцевального искусства в России и за ее пределами, сформировать понятие о его видах и жанрах, самобытностью культуры, костюма.
Формы проведения занятий. Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической репетиционной работе.

Требования к педагогу осуществляющему реализацию программы:
- Педагог осуществляющий образовательную деятельность должен соответствовать Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования», утвержденному приказом Министерства труда и социального развития от 22.09.2021г.№652; иметь профессиональную квалификацию, необходимую для выполнения трудовых функций и уровень подготовки, соответствующий:
квалифицированными специалистами в сфере образования, имеющими необходимый для выполнения должностных обязанностей уровень

профессиональной подготовки, удостоверяемый документами об образовании и соответствующими требованиями к стажу работы.
обладать знаниями и специальными навыками по действиям в чрезвычайных ситуациях, оказанию первой доврачебной помощи в том числе: знать и учитывать в процессе оказания государственной услуги индивидуальные особенности детей и подростков, возрастные особенности развития, физического и психологического состояния, владеть методиками адаптации и реабилитации, знать анимационные технологии при организации досуга и отдыха, создавать атмосферу благожелательности и гостеприимства, уметь разрешать конфликтные ситуации.

1.11 Цель приобщение обучающихся к искусству хореографии посредством занятий ритмикой.

Задачи:
обучающие:
Дать первоначальное представление и знания о искусстве хореографии.
Способствовать формированию навыков свободного владения пространством (класса, зала, сцены), то есть быть частью общего танцевального действа;
развивающие:
Развивать двигательную активность и координацию движений.
Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма).
воспитательные:
Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.
Воспитывать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту.

1.12 Планируемые результаты
В результате обучения учащиеся
Знают:
терминологию основных ритмических движений
основные позиции рук, ног
знают основные жанры хореографического искусства
Умеют:
передать особенности музыкального сопровождения по средствам танцевальных движений;
быть частью общего танцевального действа;
исполнить танцевальный этюд.
Владеют:
навыком свободного владения пространством (класса, зала, сцены);
навыком исполнения танцевальных движений.

Итогом освоения программы являются отчетные концерты, открытые занятия для родителей.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план Таблица _1

Учебный план

№	Раздел и наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	.Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Ритмический рисунок.	12	2	10	Выступления
3	Упражнение на выявление ритмического рисунка по средствам движения	2	1	1	Наблюдение
4	Упражнение на ориентацию в пространстве зала	2	1	1	Наблюдение
5	Упражнение вырабатывающие новые устойчивости темпа	8	1	7	Наблюдение оценка умений
6	Упражнение на переключение из одного темпа в другой	6	1	5	Наблюдение
7	Упражнения, вырабатывающие новые передачи ритмического рисунка посредством различных движений	10	1	9	Наблюдение оценка умений
8	Упражнения на формирование навыка ориентирования в пространстве.	10	1	9	Наблюдение оценка умений
9	Танцевально-игровая техника. Игровой стрейтчинг	10	1	9	Выступления
10	Различные виды шага и бега.	8	1	7	оценка умений Наблюдение
11	Контрольно-диагностическое занятие	2	1	1	Наблюдение оценка умений
	Итого:	72			

2.2 Календарный учебный график

Таблица _2

Календарный учебный график
___Хореография;ритмика

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие	2		Теоритическое Практическое		Наблюдение
2		Упражнение на выявление ритмического рисунка.	2		Практическое		Наблюдение оценка умений
3		Танцевально-игровая техника	2		Комбинирован-ное		Наблюдение
4		Шаги по п/н.	2		Комбинирован-ное		оценка умений
5		. Упражнение на выявление ритмического рисунка по средствам движения	2		Комбинирован-ное		Наблюдение Выступления
6		Упражнение на ориентацию в пространстве зала	2		Комбинирован-ное		оценка умений
7		Ритмический рисунок. Закрепление пройденного материала	2		Комбинирован-ное		Наблюдение

8		Движения на ориентирование в пространстве зала.	2		Комбинированное		оценка умений
9		Танцевально-игровая техника. Шаги: бег с подъемом колена.			Комбинированное		Наблюдение оценка умений
10		Танцевальная комбинация. Колесо.	2		Комбинированное		Наблюдение оценка умений
11		Ритмический рисунок. Закрепление пройденного материала.	**2**		Комбинированное		Наблюдение Выступления
12		Упражнение на переключение из одного темпа в другой	**2**		Комбинированное		Наблюдение оценка умений
13		Упражнения на формирование навыка ориентирования в пространстве	**2**		Комбинированное		Наблюдение оценка умений
14		Упражнение на исполнение ритмических рисунков.	**2**		Комбинированное		оценка умений
15		Ритмический рисунок.	**2**		Комбинированное		Наблюдение

		Закрепление пройденного материала.					
16		Темп: быстрый, умеренный, медленный.	**2**		Комбинированное		оценка умений
17		.Шаги по диагонали; марш.	**2**		Комбинированное		Наблюдение
18		Танцевально-игровая техника. Закрепление пройденного материала	**3**		Комбинированное		оценка умений Выступления
19		Темп: характер и динамика «громко», «тихо», плавно.	**2**		Комбинированное		Наблюдение оценка умений
20		Танцевально-игровая техника.	**2**		Комбинированное		оценка умений
21		Темп. Закрепление пройденного материала.	**2**		Комбинированное		Наблюдение
22		Танцевально-игровая техника. Шаг, подскок, бег.	**2**		Комбинированное		оценка умений
23		Танцевальные игры	**2**		Комбинированное		Наблюдение

24		Танцевально-игровая техника. Закрепление пройденного материала.	**2**		Комбинированное		оценка умений
25		Ритмический рисунок. Темп: перемещение темпа.	**2**		Комбинированное		Наблюдение
26		Танцевально-игровая техника.	**2**		Комбинированное		оценка умений
27		Ритмический рисунок. Закрепление пройденного материала.	**2**		Комбинированное		Наблюдение
28		Темп: перемена темпа. Ритмический рисунок.	**2**		Комбинированное		оценка умений
29		Танцевально-игровая техника. Танцевальные игры.	**2**		Комбинированное		Наблюдение
30		Танцевально-игровая техника. Закрепление пройденного материала.	**2**		Комбинированное		оценка умений Выступления
31		Ритмический рисунок.	**2**		Комбинированное		Наблюдение

		Темп: перемена темпа.					
32		Танцевально-игровая техника.	**2**		Комбинированное		оценка умений
33		Различные виды шага и бега: бытовой, естественный, шаркающий, на пятках, на полупальцах, с подъемом коленей.	**2**		Комбинированное		Наблюдение оценка умений
34		Легкий бег, бег с вытянутыми пальцами ног, бег, бег с высоко поднятыми коленями, бег с подскоками, бег с выбрасыванием ног вперед на 450, бег с выбрасыванием ног назад	**2**		Комбинированное		Наблюдение оценка умений
35		Танцевально-сценический шаг вперед и назад.	**2**		Комбинированное		Наблюдение оценка умений
36		Контрольно-диагностическое занятие	**2**		Диагностика знаний и умений		Выступления тесты практические занятия

III. Содержание программы

Тема 1.Вводное занятие.
Теория: Дать детям общее представление о музыке, танце, ритме.
Практика: Партерная гимнастика. Игровые упражнения: «Сидели два медведя».
Тема 2 Ритмический рисунок.
Теория: Передача образа в танцевальной постановке. Рисунок танца.
Практическое занятие. Исполнить ритмический рисунок танцевально.
Тема 3 Упражнение на выявление ритмического рисунка по средствам движения
Теория: Пропеть первую строчку песни «Жили у бабуси два веселых гуся». Прослушать, проговорить, сохраняя ритмический рисунок. Прохлопать или простучать его.
Практика: Упражнение на выявление ритмического рисунка по средствам движения, сначала любого: простукивание, прихлопывание, притопывание и т.д., а второму полугодию танцевального.
Тема 4 Упражнение на ориентацию в пространстве зала
Теория: особенности взаимодействия с партнером на сцене;
Практика: Упражнение на ориентацию в пространстве зала, в котором наиболее ясно выражается структура музыкальной формы, переводится на язык плоскости (продвижение по полу) и объемных (телодвижение) категорий.
Тема 5. Упражнение вырабатывающие новые устойчивости темпа
Теория: Темы различаются в понятиях: «шумный», «умеренный», «быстрый». Характер и динамика определяются как: «громко», «тихо», «плавно», «прерывисто», «замедленно». Первое представление о музыкальной фразе и квадрате лишь упоминаются в связи с законченностью танцевального упражнения.
Практические занятия. Упражнение вырабатывающие новые устойчивости темпа
Тема 6. Упражнение на переключение из одного темпа в другой
Теория: Значение темпа в музыке и хореографии. Его итальянская терминология. Суть adagio и allegro в хореографии. Объяснение с прослушиванием музыкального материала, а так же с просмотром танцевальных номеров (спектакля, концерта, фильма).
Практические занятия.
Упражнение на переключение из одного темпа в другой.
Тема 7.Упражнения, вырабатывающие новые передачи ритмического рисунка посредством различных движений
Теория Особенности исполнения движения
Практические занятия.
Упражнение вырабатывающие новые устойчивости темпа.
Упражнение на переключение из одного темпа в другой:

с постепенным ускорением;
с постепенным замедлением;
с внезапным переключением.
Упражнения, вырабатывающие новые передачи ритмического рисунка посредством различных движений.

Тема 8. Упражнения на формирование навыка ориентирования в пространстве.

Теория Понятие характера музыки, ее эмоциональная окраска, звучность музыки (усиление и ослабление), ее динамические оттенки. Итальянская терминология.
Практические занятия. Всевозможные разводки, построения.
1. Упражнение, передающие различную степень напряжения или расслабления движений в зависимости от музыки.
Упражнение на увеличение или уменьшение размаха движения.
Упражнение на противопоставление плавных, отрывистых движений при специальном подборе музыкального материала.

Тема 9. Танцевально-игровая техника. Игровой стрейтчинг.

Теория этика поведения и сценическая культура
Элементы марша и различные разводки перестроения на материале изменением
направления движения и характера музыкального сопровождения.
Практические занятия
1.Элементы польки: полька из стороны в сторону. Проучивание пройденных видов польки в различных положениях в парах. Простейшие фигуры в парах.
2.Разводки – рисунков типа обхода вокруг зала, квадрат, круг, зигзаг, змейка, звездочка и т.д.

Тема 10. Различные виды шага и бега.

Теория Особенности исполнения движения.
Практические занятия
1. Различные виды шага и бега: бытовой, естественный, шаркающий, на пятках, на полупальцах, с подъемом коленей, легкий бег, бег с вытянутыми пальцами ног, бег, бег с высоко поднятыми коленями, бег с подскоками, бег с выбрасыванием ног вперед на 450, бег с выбрасыванием ног назад.
2. Элементы марша с использованием различные направлением движения, перестроения, переменно темпа и музыкального характера.
3. Танцевально-сценический шаг вперед и назад. Упражнения в различных рисунках и перестроениях.
4. Элементы польки: подготовка на целой стопе, на полупальцах, с подскоком. Полька вперед и назад. Комбинация в различных рисунках. Постановка этюда на материале польки (на рисунок).

Тема 11. Контрольно-диагностическое занятие

Выступления , контрольная-диагностика.

IV. Методическое обеспечение

Занятия на каждом этапе обучения строятся последующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу – это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой – в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися.

На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их и сочетая с элементами танца.

Параллельно с отрабатыванием движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя образ, который дети воплощают в танце, они с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения танца.

На первых годах обучения преобладает подражательный характер усвоения программы, тогда как на третьем и четвёртом годах – поисковый, коммуникативный.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала (историческая справка, сведения о жизни и творчестве выдающихся танцоров, характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре).

Практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

Материально-техническое оснащение

Для реализации образовательной программы необходимо:

- музыкальная аппаратура, аудио записи;
- видео материалы;
- DVD диски (с аудио и видео материалами);
- DVD диски с обучающими материалами;
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- сменная обувь;
- костюмы для выступлений (платья, сарафаны, кофты, юбки, топы).

V. Диагностический инструментарий

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения данной программы содержит критерии по усвоению программы и критерии отбора движений.

Основными критериями отбора движений

- возрастные физиологические и психологические особенности детей и уровень влияния этих движений на формирование правильной осанки
- развитие координации
- воспитание художественно-эстетического вкуса
- формирование основ индивидуальной и танцевальной культуры и ансамблевого исполнения на разных этапах обучения.

Критерии по усвоению программы (знания, умения, навыки)

Критериями оценки эффективности процесса приобщения детей к танцевальной культуре являются:

- **-** умение изобразить специфические танцевальные движения, элементы танца;
- - наличие творческих проявлений, умение импровизировать и инсценировать танцевальные движения на услышанную музыку;
- - умение исполнять танец выразительно, легко, самостоятельно соответственно характеру музыки;

Критерии по усвоению программы (знания, умения)

Критериями оценки эффективности процесса приобщения детей к танцевальной культуре являются:

- знание рисунка сценического танца, особенностей взаимодействия с партнером на сцене;
- знание элементов и основных комбинаций сценического танца;
- умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- умение ориентироваться на сценической площадке;

VI Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Серия: Внимание дети/ Т.Барышникова – СПб., Издательства: Айрис-Пресс, 2020г-236с.
2. Бекина С. Музыка и движения./С.Бекина.- М.: Просвещение, 2019г. – 30с.
3. Бекина С.И. и др.- авторы-составители Музыка и движение. Упражнения игры и пляски для детей 6-7 лет/С.И.Бекина - М.: Просвещение 2018- 288с.
4. Ваганова А. Основы классического танца./А.Ваганова – Л.-М.: Искусство, 2019-340с.
5. Васильева Т.К. Секрет танца: учебное пособие/ Т.К.. Васильева – СПб.:Лань, 2021- 56с.
6. Классический танец: Методическое пособие. Первый год обучения./ под ред. Л.И. Ярмолович- М.: Советская Россия, 2022 - 30с.
7. Климов. А. Основы русского танца: учебное пособие/ А Климов. - М: Искуство, 2018- 50с.
8. Ткаченко Т. Народные танцы: учебное пособие./Т.Ткаченко – М: Искусство, 2019- 75с.
9. Уральская В. Природа танца./В.Уральская – М.: Советская Россия, 2021-256с.
10. Ярмолович Л. Классический танец: методическое пособие./Л.Ярмолович – Л.: Музыка,2018-341с.

Приложение 1

Тесты для определения специальных хореографических данных по Слуцкой С.Л.

1. Определение выворотности ног

a) определение выворотности ног в коленных и голеностопных суставах (demi-plie);
b) определение выворотности ног в тазобедренном суставе (grand-plie);
c) «лягушка» — определение выворотности ног в тазобедренном суставе.

2. Определение свода и подъёма стопы.

Осторожными усилиями рук педагог проверяет гибкость стопы. При наличии подъёма стопы податливо изгибается.

3. Высота прыжка

Прыжки выполняются несколько раз подряд. Следует обращать внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка и мягкость приземления.

4. Гибкость тела

Гибкость – это степень прогиба назад и вперёд. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется:

a) проверка гибкости тела назад;
b) проверка гибкости тела вперёд;
c) проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок.

5. Высота шага

Его высота определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд и назад. Необходимо обращать внимание на то, насколько легко поднимается нога:

a) определение высоты шага и сторону;
b) определение высоты шага назад.

6. Определение пределов допустимой физической нагрузки для детей 5-7 лет, не прибегая к медицинским обследованиям

При допустимом утомлении отмечается:

1. Легкое покраснение лица за счет положительных, эмоций возникающих на занятиях.
2. Небольшое учащение дыхания без нарушения его равномерности.
3. Незначительное учащение пульса (на 10—40% от исходного значения).
4. Пульс остается ритмичным, хорошего наполнения.
5. Возможна некоторая потливость.
6. Нет снижения аппетита, нарушения сна, отклонений в поведении.

Приложение 2

Методика выявления уровня развития чувства ритма (разработана на основе методик А.Н. Зиминой И А.И. Бурениной).

Цель: выявление уровня развития чувства ритма. Проведение: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Старший дошкольный возраст. Критерии уровня развития чувства ритма:

1. Движение.

1) передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):
высокий – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;
средний – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;
низкий – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.
2) передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:
высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;
средний - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;
низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.
3) соответствие ритма движений ритму музыки:
высокий – чёткое выполнение движений;
средний – выполнение движений с ошибками;
низкий – движение выполняется не ритмично.
4) координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):
высокий – ребёнок выполняет все движения без ошибок;
средний – допускает 1-2 ошибки;
низкий – не справляется с заданием.

2. Воспроизведение ритма.

1) воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение: высокий – ребёнок точно воспроизводит ритмической рисунок знакомой песни; средний – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками; низкий – неверно воспроизводит ритм песни.

2) воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом на инструменте: высокий – ребёнок точно воспроизводит ритмической рисунок мелодии; средний – воспроизводит ритм песни с ошибками; низкий – неверно воспроизводит ритм песни.
3) воспроизведение ритма песни шагами: высокий – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу; средний – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте; низкий – допускает много ошибок или не справляется с заданием.
4) воспроизведение ритмических рисунков в хлопках или на ударных инструментах («ритмическое эхо»): высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок; средний – допускает 2-3 ошибки; низкий – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

3. Творчество.

1) сочинение ритмических рисунков: высокий – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки; средний – использует стандартные ритмические рисунки; низкий – не справляется с заданием.
2) танцевальное: высокий – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны; средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки; низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка

- Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1.

Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот. **Упражнение 2.**

Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3.

Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.
3 балла - правильное одновременное выполнение движений. 2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа. 1 балл - неверное выполнение движений. - Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству.

Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.
3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.
2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.
1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;
Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.
Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед). Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к ковру. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. 3см и меньше – низкий уровень (1 балл). 4-7см – средний уровень (2 балла) 8-11см – высокий уровень (3 балла).
Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад). Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки. 3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад. 2 балл – средняя подвижность позвоночника. 1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения. - Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).
Упражнение «Кто из лесу вышел?» После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).
Упражнение «Заведи мотор». Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).
Упражнение «Страусы». Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).
3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.
1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).
Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно, используя короткие отрывочные высказывания. Упражнения с ладошками. Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.
1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. 2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком. 3 балла – точно передает ритмический рисунок.

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.
Первый уровень (высокий 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому 6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Приложение 3

Диагностика результативности

Критерий	**Высокий уровень 8-10 баллов**	**Средний уровень 5-8 баллов**	**Низкий уровень 1-5 баллов**
Балетные данные			
Осанка	Нормальная осанка	Небольшие проявления искривления во фронтальной области (плечи, лопатки, бедра установлены несимметрично, неравенство треугольников талии) - проявления сколиоза.	Сутулость (чрезмерное отставание лопаток, выпячивание живота) патологического грудного кифоза; прогиб в пояснице (чрезмерное выпячивание ягодиц) - проявления патологического поясничного лордоза
Выворотность	способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение	Присутствует слабость связочно-мышечного аппарата при достаточной выворотности. Активная выворотность меньше чем пассивная. Х-образные ноги.	Носки стоп повернуты внутрь («косолапие»)
Танцевальный шаг	Амплитуда шага выше 90° при нормальной выворотности. Нога двигается свободно и легко	Амплитуда шага 90° при нормальной выворотности.	Амплитуда шага ниже 90°.

Подъем стопы	Правильное строение стопы. Хорошая эластичность ее связок. По форме стопа имеет высокий подъем.	Продольный и поперечный свод стопы в пределах нормы. Подъем средний.	Уплощение продольного и поперечного сводов (плоскостопие). Подъем маленький.
Гибкость	Корпус свободно наклоняется вперед, в сторону, назад.	Корпус достаточно наклоняется вперед и в строну. Ограничен наклон назад.	Ребенку сложно наклоняться в любую сторону.
Прыжок	Ахиллово сухожилие эластично, достаточны сила толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка пальцы ног оттянуты вниз.	Высота прыжка средняя, недостаточная выворотность во время прыжка.	Ребенку сложно выполнить прыжок.
Музыкально-ритмические способности			
Чувство ритма	Ребёнок воспроизводит ритмический рисунок хлопков без ошибок. Точно воспроизводит метрическую пульсацию музыкального произведения.	При повторении комбинации хлопков допускает 2-3 ошибки на протяжении выполнения задания, кратковременно теряет ощущение метра (спешит, запаздывает), но в целом справляется с заданием.	Не верно воспроизводит ритмический рисунок, выполняет беспорядочные хлопки.
Координация движений	Ребёнок выполняет все движения без ошибок.	При выполнении задания допускает 1-2 ошибки.	Не справляется с заданием.

Музыкально-ритмическая координация	Ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений в соответствии с изменением характера музыки, чувствует начало и конец музыки.	Производит смену движений с запаздыванием, по показу взрослого.	Смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки.
Сценическая культура			
Эмоциональная выразительность	Мимика и жесты выразительны, соответствуют передаваемой эмоции, движения пластичные, музыкальные.	Не всегда адекватно передает эмоции в мимике и жестах, движения осмысленны, однако не всегда выразительны.	Не выражает эмоции в мимике и жестах, движения хаотичные, резкие или вялые.
Создание сценического образа	Ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны.	Чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки.	не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087238984

Владелец Чернышов Михаил Анатольевич

Действителен С 14.04.2025 по 14.04.2026