

ПРОГРАММА КРУЖКА «РИТМИКА»

Раздел «АДАПТАЦИОННО-ИГРОВАЯ РИТМИКА» 4-5 лет (сред.гр.)
«ТАНЦУЕМ – ИГРАЯ» 5-6 лет (старш.гр.)
«КАЛЕЙДОСКОП» 6-7 лет (подгот.гр.)

Хореографическая деятельность необходима ребёнку дошкольного возраста для того, чтобы не пропустить сенситивного периода, когда использование задатков становится наиболее своевременным для развития специальных способностей и личности в целом.

Считается, что таким периодом для развития у ребёнка ритмичности, пластичности, танцевальным способностям является возраст 4 – 6 лет.

У разных детей стремление к танцевальной активности может возникнуть несколько раньше или позже, в зависимости от индивидуальных особенностей.



Цель программы – формирование и развитие у детей дошкольного возраста способности к осмысленному восприятию содержания и выразительных средств музыки через отражение их в пластике движений с помощью танцевально-игровой гимнастики.

В основе этой программы лежит обучение танцевальной грамоте простыми, но вместе с тем разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.). актуальность программы состоит в том, что ни одна из действующих программ не имеет хореографического направления для детей раннего возраста, а использование креативных методик (игротанцы, партерная гимнастика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей) делает ее интересной и современной. Ведущей идеей программы является то, что основной подачей обучающего материала является игра (игротанцы, игромассаж и т.д.).

Мозг ребенка до 3-х лет восприимчив к информации извне и может усваивать ее в достаточно большом объеме. Именно в этот возрастной период формируется основа будущего интеллекта, а основной деятельностью на данном этапе является игра.

Дети 2 лет чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движения, особенно под музыку, доставляют им большую радость. Движения малышей еще недостаточно точны и координированы, плохо развито чувство равновесия, поэтому обмен и разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят, как правило, игровой характер. И поэтому главной задачей этой программы, будет сделать игру максимально продуктивной. В результате чего к 3-м годам у ребенка появляется достаточный запас эмоциональных впечатлений, сформируется элементарное эстетическое восприятие и эмоциональная отзывчивость к происходящему (будь то игра, танец и т.д.), повышается танцевальная активность: ребенок исполняет несложные пляски (в том числе и с атрибутами), танцует в кругу, в паре, в хороводе, легко вовлекается в музыкально- подвижные игры, ребенок выполняет действия под музыку, передает характерные движения игровых персонажей (лиса, заяц и т.д.), появляются первые творческие проявления ребенка в движении. Программа выдвигает следующие **задачи**:

1. Как помочь ребенку овладеть танцевально-игровой деятельностью:

- учить выполнять элементарные танцевальные движения: различные виды хлопков в ладоши и по коленям, полуприседания с легким поворотом вправо и влево, покачивания с ноги на ногу, прыжки на двух ногах, притопы одной ногой и попеременно, прыжки на двух ногах, кружения по одному и в парах,

- притопывать правой ногой, кружиться под правой рукой, выполнять упражнения с атрибутами;
- добиваться связывания танцевальных движений с ритмом музыки;
 - учить согласовывать движения с текстом и музыкой;
 - развивать двигательные качества и умения (двигаться в соответствии с ярко выраженным характером музыки – веселый, грустный: весело бежать под легкую музыку, энергично ходить под ритмичный марш);
 - менять движения в связи с изменениями динамики звучания музыки;
 - развивать умение ориентироваться в пространстве (уметь вместе с детьми двигаться стайкой за взрослыми, образовывать круг, немного продвигаться по кругу, сужать и расширять круг, становиться парами по кругу);
 - дать представление о возможностях пластики для передачи различных эмоциональных состояний.

2. Приобщать ребенка к восприятию музыкально - ритмической культуры.

- настраивать на эмоциональное восприятие музыки, используемой для танцевально-игровой деятельности;
- способствовать проявлению эмоциональной отзывчивости на характер танца;
- дать представление о возможности мимики и жестов для передачи различных эмоциональных состояний.

3. Побуждать к первоначальным творческим проявлениям.

- настраивать на эмоциональное восприятие музыки, используемой для игровой деятельности; -учить эмоциональному исполнению игр, вызывая желание участвовать в них;
- вовлекать малышей в сюжетные музыкальные игры, в которые они могли бы выполнять под музыку различные роли и учитывать взаимоотношения в игре; -побуждать к первоначальным творческим проявлениям в музыкальных играх (придумать и показать движения зайца, лисы и т.д. соответствующие характеру персонажа сказки);
- учить мимикой и жестом выразить различные эмоциональные состояния.

4. Совершенствование развития психомоторных способностей:

- развивать ручную умелость и мелкую моторику (пальчиковая гимнастика, самомассаж).
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные

способности (игропластика, партерная гимнастика, йога для малышей).

Структурирование программы осуществлено, прежде всего, на основе традиционных подходов, в виде представления единственного вида деятельности на данном этапе – игры. Материал изложен в соответствии с традиционными программными компонентами: характеристика возрастных особенностей, задачи обучения ребенка определенным видам танцевальной деятельности, содержание (репертуар), показатели овладения материалом.

Для развития танцевальной деятельности на этом возрастном этапе работы необходимо привлечь внимание детей к музыке, подвести к умению отозваться на музыку движением. Уже в младшем возрасте ребенок эмоционально откликается на музыку, что выражается в мимике, жестах. Но движения его не точны и порой не согласованно с музыкой. В основе обучения детей этого возраста лежит подражание действиям взрослого. Педагогу необходимо, используя личный пример и опираясь на эмоциональную отзывчивость ребенка, развивать способность запоминать и выполнять несложные движения, небольшие роли, точно выполнять задания. Необходимо обращать внимание детей на то, что двигаться надо только тогда, когда звучит музыка, учить реагировать на смену контрастных частей, отмечая их сменой движений, прекращать движения с окончанием музыки.

Показ педагога как прием нужен на начальных этапах разучивания пляски, упражнения. В дальнейшем педагог дает указания по ходу исполнения, поправляя действия отдельных детей. В течение учебного года педагог обучает детей различным танцевальным и образным движениям, которые затем используются в танцах, хороводах. Нужно, приобщать ребенка к выполнению несложных танцевальных движений под музыку; побуждать малыша к музыкально-творческим проявлениям, к активности от подражания к самому творчеству. В этом возрасте детей привлекает зрелищность, поэтому рекомендуется использовать яркие атрибуты. Все это способствует обогащению ребенка новыми эстетическими впечатлениями, рождает эмоциональный всплеск. Освоенный материал может быть использован в развлечениях и на праздничных утренниках, главная цель которых – эмоциональное развитие детей, воспитание у них навыков общения с взрослыми и сверстниками, обогащение их разнообразными радостными впечатлениями.

Занятия проводятся два раза в неделю по 20-30 минут, по группам (10 - 12 детей), в проветриваемом и хорошо освещенном зале с ковровым покрытием или ковром на полу.

Танцам отводится особое место в процессе физического воспитания детей, поскольку, являясь выразительным средством обучения, они заключают в себе развитие возможностей умственного, эстетического и нравственного воспитания, обеспечивают интенсивную физическую нагрузку, развивают навыки совместных согласованных действий и творческую активность ребят, а также доставляют им большое удовольствие и радость.

Сам по себе танец – это уже оздоровление. А танец в сочетании с игрой помогает в свободной импровизации переработать напряжение чувств. В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки. Танцевальная игра с одной стороны помогает: снять напряжение, выплеснуть энергию, переработать свою агрессию и страх, осознать себя в предлагаемых обстоятельствах, пробудить положительные эмоции. С другой стороны, развивает: коммуникативные качества, проявление инициативы, умение логически мыслить, фантазию, воображение, творческие способности.

При проведении танцевальных игр с разными возрастными группами важно учитывать, что развитие танцевальных возможностей на каждом возрастном этапе происходит различно.

«АДАПТАЦИОННО-ИГРОВАЯ РИТМИКА» 4-5 ЛЕТ

На 4-5 году жизни дети начинают чувствовать смену контрастных частей музыки, могут выполнять и усваивать небольшие музыкальные задания. Они еще плохо ориентируются в пространстве, поэтому важно учить их двигаться в соответствии с ярко-контрастным характером музыки, в медленном и быстром темпе, реагировать на начало и окончание звучания музыки, исполнять простейшие движения, передавать несложные имитационные движения игровых образов (птички летают, лошадки скачут, зайчики прыгают).

«ТАНЦУЕМ – ИГРАЯ» 5-6 ЛЕТ

На 5-6 году жизни у детей уже есть опыт слушания музыки, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки. Движения становятся более ритмичными, четкими, согласованными с началом и окончанием звучания музыки. Дети выполняют более разнообразные движения (прямой галоп, движение

парами, притоп одной ногой, выставление ноги на пятку) и могут двигаться в соответствии с контрастным характером музыки.

«КАЛЕЙДОСКОП» 6-7 ЛЕТ

В возрасте 6-7 лет дети уже сравнительно хорошо управляют своими движениями, их действия под музыку более свободны, легки и четки, они без особого труда используют танцевальную импровизацию. Ребята в этом возрасте произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения. Развивается слуховое внимание, более ярко проявляются индивидуальные особенности детей. Они могут передать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения со вступлением. Детям доступно овладение разнообразными движениями (от ритмичного бега с высоким подъемом ноги и подскоков с ноги на ногу до шага польки, полуприседания и т.д.).

ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ РЕБЁНОК К КОНЦУ ГОДА

- маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве;
- выполнять плавные и резкие движения руками;
- выполнять приседания и полуприседания (и с разворотом);
- выполнять хлопки;
- притопывать то одной, то другой ногой;
- прыгать на месте;
- кружиться по одному и в паре;
- ходить на полупальцах и на пятках;
- выставлять ногу на носок и на пятку;
- ходить стайкой по кругу, сужать и расширять его;
- выполнять прямой галоп;
- эмоционально - образно исполнять танцевально-игровые упражнения (кружатся листочки, подают снежинки и т.д.);
- подражать характерным движениям животных;
- передавать эмоциональное состояние игровых персонажей (грустный мишка, веселый зайка);

- эмоционально реагировать на различные игровые ситуации.
- выполнять элементарные танцевальные движения, в том числе с предметами
- уметь ориентироваться в пространстве

Требования, предъявляемые к занимающимся, по освоению знаний, умений и навыков

«Адаптационно-игровая ритмика» 4 – 5 лет

По прошествии года обучения, занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки. Знают назначение музыкального зала и правила поведения в нём. Умеют ориентироваться в зале. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений...). Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах. Знают основные танцевальные позиции рук и ног.

«Танцуем – играя» 5 – 6 лет

По окончании обучения, занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (весёлый, грустный, лирический, героический...). Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по элементарной импровизации этого года обучения.

«Калейдоскоп» 6 – 7 лет

После этого года обучения, занимающиеся знают правила поведения в музыкальном зале, знают где взять те или иные атрибуты к упражнениям, играм, танцам. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять

ритмические, бальные, современные, характерные, народные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной, импровизационной гимнастике этого года обучения.

ЧТО ВХОДИТ В ПРОГРАММУ КРУЖКА РИТМИЧЕСКОГО ТАНЦА

- Упражнения для согласования движений с музыкой, игры на развитие чувства ритма, внимания и координации «Игроритмика»
- Пальчиковые игры и упражнения
- Плантарный (ортопедический) массаж и самомассаж
- Дыхательная гимнастика
- Партерная гимнастика (разминка, растяжка)
- Танцевально-образные импровизации
- Коммуникативные музыкально-подвижные игры
- Танцы

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

ИГРОРИТМИКА

Этот раздел является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей. Он позволяет свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры на развитие чувства ритма, внимания и координации – это ходьба на каждый счёт и через счёт, ходьба в сочетании с хлопками. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Комбинированные упражнения сидя и в положении лёжа. Сед «по-турецки». Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Упражнения с предметами и без.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Игровой пальчиковый массаж

Известно, что между речевой функцией и общей двигательной системой человека существует тесная связь. Такая же тесная связь установлена между рукой и речевым центром мозга. Гармонизация движений тела, мелкой моторики рук и органов речи способствует формированию правильного произношения, помогает избавиться от монотонности речи, нормализовать её темп, учит соблюдению речевых пауз, снижает психическое напряжение. Известно и то, что в последние 5-10 лет уровень речевого развития детей заметно снизился. Почему? Родители меньше говорят с детьми, потому что многие из них страшно заняты на работе. Дети и сами меньше говорят, потому что больше смотрят и слушают (теле-аудио-видео...). Они редко делают что-то своими руками, потому что современные игрушки и вещи устроены максимально удобно, но не эффективно для развития моторики (одежда и обувь с липучками вместо шнурков и пуговиц, книжки и пособия с наклейками вместо картинок для вырезания и т.д.)

Пальчиковые игры и упражнения - уникальное средство для развития мелкой моторики и речи ребенка в их единстве и взаимосвязи. Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие речи, пространственного мышления, внимания, воображения, воспитывает быстроту реакции и эмоциональную выразительность. Ребёнок лучше запоминает стихотворные тексты; его речь делается более выразительной. Хорошую помощь в развитии мелкой моторики рук и речи оказывают пальчиковые

упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук. Как известно, массаж – это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, повышающий уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на выделение продуктов распада, на сократительные способности и работоспособность мышц массируемой кисти руки, а также на эластичность суставов и связок. самомассаж кистей рук является к тому же средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Помимо этого, игровой самомассаж кистей рук ребёнка – важная составляющая сенсорного воспитания: ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук ребёнка, отличаются друг от друга не только происхождением, но и разными условиями восприятия, потому что массируемая рука пассивно воспринимает механические раздражения, а массирующая рука ещё и создаёт их. Это уникальная гимнастика, благодаря которой в мозг ребёнка поступает мощный поток импульсов от мышц и суставов, поступает информация в речеслуховые, эмоциональные и творческие зоны. Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а игровой самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору, что предохраняет отдельные её зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, простота, доступность и возможность использовать их в различной обстановке и в любое время, способствуют изменению позиции ребёнка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха в коррекционной и развивающей работе.

Все занятия по развитию мелкой моторики, речи и обучению письму нужно начинать с самомассажа. В данных упражнениях используются традиционные для массажа движения – разминание, растирание, надавливание, пощипывание (от периферии к центру).

Растирание ладони:

«Ручки греем» — упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой, Мёрзнут ручки – Надо ручки нам согреть,
Посильнее растереть.

«Добываем огонь» — энергично растираем ладони друг о друга, чтоб стало горячо

«Братцы» — обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного пальца по мизинец), растирание каждого пальчика по 2 раза.

«Точим ножи» — активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

«Пила» — ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

«Гуси» — пальцы правой руки пощипывают кисть левой.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Как правило, если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка в пределах возрастной нормы. Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

ПЛАНТАРНЫЙ (ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ) МАССАЖ и САМОМАССАЖ

Как лечебное средство ортопедический массаж и самомассаж были известны ещё в глубокой древности.

При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

Исследования В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

М.М. Кольцовой было доказано, что существует тесная взаимосвязь между уровнем развития тонких движений пальцев рук и развитием речи. Речевая деятельность формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук.

Простейший метод – массаж, который заключается в поглаживании в направлениях от кончиков пальцев к запястью.

Используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук:

- поглаживание,
- растирание,

- лёгкое надавливание,
- пощипывание,
- похлопывание,
- сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочерёдно.

Используются упражнения:

катание одного грецкого ореха или пробки;
катание шишки или шарика «Су-джок»;
имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,
сжатие резиновых игрушек разной плотности и др.

Массаж и самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках до 5 минут (малышам), от 3-5 упр., между которыми проводить расслабление мышц. Каждое упр. выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой руки.

Выполняя движения, нужно проговаривать действия, показывать на себе или ребёнке.

Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей. Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

Самомассаж кистей и пальцев рук

Самомассаж кистей и пальцев рук состоит из трёх типов упражнений:

Самомассаж тыльной стороны кистей рук.

Самомассаж ладоней.

Самомассаж пальцев рук.

Плантарный или ортопедический массаж

Массаж стоп ног называется плантарным или индийским.

На подошве масса кожных рецепторов, около 72 тысяч нервных окончаний через которые организм связан с внешней средой. Зоны на стопах взаимосвязаны с внутренними органами посредством их проекции на высшие нервные центры. Согласно учению йоги, ноги – это распределительный щит организма. Можно воздействовать на любой орган, если знать соответствующую зону. При массаже особое внимание следует уделить большому пальцу, поскольку там сконцентрированы рефлексогенные зоны головы.

Артикулярный массаж

Массаж ушных раковин - артикулярный – показан детям с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности. Воздействуя на 170 известные сегодня точки можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела.

Широко внедрён в практику, применяется ежедневно и всю жизнь.

Самомассаж лица

Ф.Р. Ауглин (Швейцария) разработал и применил на практике самомассаж лица, направленный на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, интеллекта, развитие речи.

Регулярное применение этого массажа помогает повысить интеллект ребёнка на 75%. Комплексы по самомассажу и массажу.

ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА (разминка, растяжка)

Партерная гимнастика - упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление, на развитие гибкости в суставах.

В качестве средств воспитания гибкости на занятиях хореографии используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы.

И именно методический приём – приём игры используется на занятиях хореографии, а главное при работе над гибкостью (в партерной гимнастике).

Детям очень интересно и увлекательно, когда их фантазия работает в полную силу, слыша такие «красочные» названия как: «корзиночка», «лягушка», «чемоданчик» «мостик».

Дети с удовольствием исполняют такие интересные образные упражнения.

В дошкольном возрасте ребенок лучше воспринимает информацию при показе. Показ должен быть очень точным и четким, так как дети нередко просто копируют педагога и могут повторить его ошибки. Но, для развития второй сигнальной системы, пополнения терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

Мышцы детей в этом возрасте имеют более пластичную структуру, по сравнению с взрослыми. Они обладают хорошей эластичностью, поэтому болевые и тянущие ощущения сведены к минимуму (при тренировке), суставы так же подвижны и с лёгкостью поддаются тренировке гибкости, что придаёт детям в этом возрасте преимущество перед взрослыми на занятиях, нацеленных на растяжку и гибкость.

ТАНЦЕВАЛЬНО-ОБРАЗНЫЕ ИМПРОВИЗАЦИИ

Танцевально-образные импровизации способствует развитию воображения, музыкально-творческих способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включению в работу обоих полушарий мозга. Игровой танец также снимает мышечную закрепощенность, избавляет от нервных перегрузок, решает проблему гиподинамии. Такой танец рассматривается функциональным стимулятором личности, повышает работоспособность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей. Через игровой танец ребенок выражает свои чувства и высвобождает накопленную энергию, превращая её в акт творчества. Двигательную активность, нужно направить в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально - танцевальный материал.

Игры-импровизации предполагают полную свободу выражения чувств и ощущений. Наилучшим условием для самовыражения в танце является импровизация. Для того, чтобы ребята могли выразить и проявить себя, им нужно давать как можно больше самостоятельного времени для выдумок и воплощения своих идей, поэтому

задача педагога – только направить фантазию ребенка, а не навязывать свою собственную. С помощью занятий по импровизации дети учатся выражать эмоции через движения, понимать и регулировать их.

Таким образом, занятия по импровизации предусматривают высокий уровень владения и управления своим телом. В условиях драматургической импровизации дети способны полнее осознавать свое тело, воображение, чувства. Импровизация развивает образное мышление, артистизм, творческие способности, снимает напряжение. Во время танцевальных игр дети учатся выражать свои чувства и эмоции. Развивая координацию и моторику, дети становятся более ловкими и быстрыми, что повышает их самооценку. Взаимодействуя в танцевальных играх с группой, дети учатся общаться, то есть развиваются коммуникативные качества.

КОММУНИКАТИВНЫЕ МУЗЫКАЛЬНО - ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Основная цель занятий на данном этапе - укрепление здоровья учащихся, их творческое развитие и социализация.

Результат игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у детей. Игровые виды и действия требуют всего комплекса способностей от ребёнка в связи с тем, что для стимулирования развития танцевальных способностей необходимо многократно повторять движения с максимальной точностью, а также учитывать функциональные возможности ребёнка. От последних в свою очередь зависит правильное исполнение танцевальных движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования танцевальных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра

становится эффективным методом физического воспитания на начальном этапе изучения бальных танцев. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые танцевальные движения.

Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях не только сравнительно легко перестраиваясь при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде.

Игровой танец способен решить разные проблемы ребенка. Он может иметь как тренирующий, так и развивающий коррекционный характер.

Влияние танца на двигательную активность детей дошкольного возраста трудно недооценить. Результатами занятий является индивидуальное развитие каждого ребёнка в групповых занятиях.

На начальном этапе обучения детей танцам дошкольного возраста используют (как стало известно из данной работы) общеразвивающие коммуникативные игровые танцы, изучающиеся в дошкольном возрасте.

Слияние игр и танца дает детям дополнительный импульс, интерес к танцу и вообще к творчеству. То, что до игры могло казаться скучными движениями после введения игры становится средством достижения веселья, самореализации в группе сверстников, ребенок будет больше радоваться, быть уверенным в себе.

ТАНЦЫ

В этот раздел входят: танцевальные шаги (шаг галопа вперёд и в сторону, шаг польки, основные движения русского танца: попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг-припадание, «ковырялочка», «полочка», «топотушки», «утюжок», пятка с разведением рук в стороны, «матршёки»...); элементы хореографических упражнений (поклон для мальчиков, реверанс для девочек,

русский поклон «Открывание» руки в стороны и на пояс...) и такие танцевальные формы: бытовой, к примеру танец «Стирка», народный «Пых-пых, самовар», бальный «Зима-зима», современный «Пузырьки лимонада», характерный «Лягушки», «Поросята», «Пчёлки» и ритмические танцы по типу «Зарядка».

Танец – это выстроенная образно-танцевальная композиция, которая имеет сюжетный характер и завершённость.

Танец — искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и, в целом, психического развития детей.

Танец дошкольника – яркий и эмоциональный путь передачи музыкально-эстетических переживаний ребенка. Еще один способ раскрыть свой внутренний мир и показать его окружающим. В танце ребенок может не стесняясь выразить движением все, что у него в голове, в сердце. В танце ребенок раскрепощается, находит путь к самому себе.

Задача педагога – научить детей двигаться в характере музыки, передавая её темповые, динамические и метроритмические особенности. Выполнение образного содержания музыкального произведения достигается через точную выразительную передачу посредством движений характера музыки.

Танцы могут быть с предметами и без предметов. У детей дошкольного возраста особый интерес вызывают игры, упражнения и танцы с предметами.

Предметы для танцев могут быть разнообразны: мячи большие надувные, мячи резиновые (арбузики), цветные шарики, ленточки атласные на палочке, ленты капроновые на кольцах, снежки, листочки, игрушки, платочки, колокольчики, зонтики, шляпы, степы, веера, веера-вейлы, воздушные шарики, шарфы, султанчики....