

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ПЛИСЕЦКОЙ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Программа по учебному предмету
ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ
(для учащихся 5-6 лет)**

Рассмотрено Педагогическим советом МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой	Утверждаю Директор МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой  С.Ю. Видяхина
1 сентября 2025 г. (дата рассмотрения)	1 сентября 2025 г. (дата утверждения)



Разработчики:

Горбачева Светлана Александровна, преподаватель хореографических дисциплин

Горохова Валентина Петровна, концертмейстер

Рецензент:

Самойлова Анастасия Вадимовна – преподаватель специальных дисциплин
Государственного автономного профессионального образовательного учреждения
Самарской области «Колледж технического и художественного образования г. Тольятти»

Рецензия
на программу в области хореографического искусства
для детей дошкольного возраста (5-6 лет)
по учебному предмету «Основы хореографии»

Представленная к рецензированию программа составлена преподавателем МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой Горбачевой С.А. и концертмейстером Гороховой В.П. Программа рассчитана на 1 год обучения и предназначена для учащихся дошкольного возраста (5-6 лет).

Данная программа создает условия для развития творческих способностей детей дошкольного возраста средствами хореографии, гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития, построена с учетом современных требований педагогики и психологии, обеспечивая единство воспитания и обучения.

Структура программы включает в себя следующие разделы: пояснительная записка, содержание учебного предмета, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, методическое обеспечение учебного процесса, список методической литературы.

В пояснительной записке отражена характеристика учебного предмета, его роль в образовательном процессе и срок реализации, объем учебного времени; определены цели и задачи, которые ориентированы на приобщение детей к хореографическому искусству и развитие их творческих способностей, подробно прописаны содержание, формы и методы организации учебного процесса; даны характеристики планируемых результатов по итогам освоения программы.

Учебный материал учебного предмета «Основы хореографии» распределен по трем разделам: балетная гимнастика; ритмика и элементы музыкальной грамоты; этюды и танцевальные композиции.

«Содержание учебного предмета» включает учебно-тематическое планирование и представляет собой последовательность изучаемых тем и разделов.

Рецензируемый материал соответствует современному уровню требований, предъявляемых к программам в области хореографического искусства для детей дошкольного возраста (5-6 лет) и может быть рекомендован к практическому применению в учебно-образовательном процессе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детской хореографической школе имени М.М. Плисецкой городского округа Тольятти.

Рецензент:
преподаватель специальных дисциплин
Государственного автономного
профессионального образовательного учреждения
Самарской области «Колледж технического
и художественного образования г. Тольятти»



А. В. Самойлова

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цель и задачи учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета.

II. Содержание программы учебного предмета

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- методические рекомендации педагогическим работникам;
- практический материал к урокам балетной гимнастики и ритмики (названия движений, описание упражнений);
- музыкально-ритмические игры;
- варианты танцевальных композиций;
- требования к музыкальному оформлению урока.

VI. Список рекомендуемой методической литературы

І. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы хореографии» имеет художественную направленность и ориентирована на развитие двигательных и творческих способностей детей дошкольного возраста в области хореографического искусства, художественного эстетического вкуса, эмоционального восприятия и образного мышления, и формирование стремления воссоздавать художественный образ с помощью выразительных средств танцевального искусства.

Основы хореографии являются подготовительным этапом обучения для целого комплекса танцевальных дисциплин, прежде всего, классического танца. Они развивают физические данные, формируют и воспитывают универсальные качества и технические приемы, а также артистические навыки, составляющие в дальнейшем исполнительский потенциал учащихся, обладание которыми позволит им осваивать самые разнообразные танцевальные материалы.

Программа учебного предмета «Основы хореографии» разработана на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства культуры Российской Федерации от 02.06.2021 № 754 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности образовательными организациями дополнительного образования детей со специальными наименованиями "детская школа искусств", "детская музыкальная школа", "детская хоровая школа", "детская художественная школа", "детская хореографическая школа", "детская театральная школа", "детская цирковая школа", "детская школа художественных ремесел";

Письмо Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ «О направлении „Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств“.

Данная программа составлена с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления учебной деятельности.

Изучение предмета «Основы хореографии» тесно связано с предметом «Хореографический ансамбль».

2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы «Основы хореографии» для учащихся дошкольного возраста (5-6 лет) составляет 1 год.

3. **Объем учебного времени**, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Основы хореографии» - 136 аудиторных часов. Самостоятельная работа не предусмотрена.

Таблица 1

Объем учебного времени	Количество часов
Продолжительность учебных занятий (в неделю)	34
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	4
Общее количество часов на аудиторные занятия	136

4. **Форма проведения учебных аудиторных занятий:** средняя наполняемость групп – 10 человек. Рекомендуемая продолжительность урока – 25 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель: Создание условий, способствующих гармоничному, всестороннему развитию учащегося в процессе обучения хореографическому искусству и создание фундаментальной базы для его дальнейшего обучения и личностного развития.

Задачи:

Образовательные:

- формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков;
- знакомство детей с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки;
- изучение простейших хореографических терминов.

Развивающие:

- развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма), координации движений;
- развитие хореографических, двигательных-танцевальных способностей;
- развитие творческих способностей, артистизма детей на основе личностно-ориентированного подхода;
- развитие психических процессов (внимание, память, мышление).

Воспитательные:

- формирование ответственного и бережного отношения к своему организму, привычки к здоровому образу жизни;
- организация взаимоотношений со сверстниками;
- знакомство с правилами поведения на сцене.

6. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- метод организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (самоанализ ребенка);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления);
- игровой метод (создание игровой ситуации, дидактические игры).

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

7. Описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета «Основы хореографии» (для учащихся 5-6 лет)

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Основы хореографии» (для учащихся 5-6 лет) перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м., имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или линолеумное покрытие), зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- музыкальный инструмент (фортепиано);
- наличие аудио и видео аппаратуры;
- гимнастические коврики.

II. Содержание программы учебного предмета «Основы хореографии»

1. Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащихся.

Учебный материал учебного предмета «Основы хореографии» распределен по трем разделам:

- балетная гимнастика;
- ритмика, элементы музыкальной грамоты;
- этюды и танцевальные композиции.

Первый раздел – балетная гимнастика. Конечная цель занятий балетной гимнастикой состоит в том, чтобы постепенно привести организм учащегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста, необходимо подбирать такие упражнения, которые призваны развивать организм, укреплять его, совершенствовать и оздоравливать. Эти упражнения объединены в комплекс балетной гимнастики, который выполняется на гимнастических ковриках.

Упражнения на полу позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения.

Кроме того, занятия способствуют развитию общей музыкальности, чувству ритма и, что особенно важно для детей младшего возраста, координации движений и переключению учащегося на активные виды деятельности.

Включенные в данный раздел **корректирующие** упражнения (специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации, то есть восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки) и упражнения, направленные на развитие и укрепление профессиональных данных учащихся, совершенствование двигательного аппарата. (Приложение 1).

Второй раздел включает ритмические упражнения, музыкальные игры и задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения способствуют развитию музыкальности, формированию музыкального восприятия, представлению о выразительных средствах музыки, развитию чувства ритма.

Третий раздел - это работа над небольшими танцевальными композициями. В данном разделе могут быть представлены этюды, составленные самим преподавателем. Здесь важным моментом является развитие танцевальной выразительности (передача стиля, манеры, характера), что в свою очередь связано с выработкой чувства позы и ракурса сценического пространства, ансамбля.

Раздел I. «Балетная гимнастика»

Балетная гимнастика базируется на большом арсенале упражнений. Упражнения способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бедер, а также релаксации связок мышц голеностопного сустава, коленных и тазобедренных суставов, что в конечном итоге способствует развитию природных физических данных для занятий классическим танцем, а именно шага, выворотности, подъема и гибкости.

Балетная гимнастика состоит из нескольких разделов:

- упражнения на полу;
- упражнения на спине;
- упражнения на боку;
- упражнения на животе;
- упражнения в парах.

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины в стремлении добиться прямой осанки, натянутых ног в коленях и в стопе.

Упражнения на спине способствуют укреплению мышц брюшного пресса и выворотности бедер.

Упражнения на боку преследуют задачу укрепления выворотности бедер и развития шага в сторону.

Упражнения на животе способствуют развитию гибкости корпуса и укреплению мышц спины.

Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением выполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, ее можно только увеличивать, но исходя из возможности учащихся - их физической подготовленности, профессиональных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиваться непрерывности выполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, так как упражнения следуют друг за другом с учетом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется их расслаблением.

Основные задачи балетной гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

Упражнения непременно выполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движения. Следование четкой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности.

Раздел II. «Ритмика»

Ритмические упражнения. Ритмическая гимнастика представляет собой схему упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки; танцевальные элементы) выполняемые в заданном темпе и ритме.

Воздействие упражнений на организм учащихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится, прежде всего, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.

При этом решаются достаточно важные задачи:

- увеличение степени общей двигательной активности;
- коррекция фигуры;

-психологическая разрядка.

Обучение идет по принципу от простого к сложному. Выучив простое движение, добавляются различные элементы с подключением рук, плеч, головы. Именно это помогает развитию способности контролировать движения своего тела. Вначале следует применять самые простые ритмические упражнения: ходьба, бег в медленном темпе под счет, хлопки под счет и под музыку.

Раздел III. Этюды и танцевальные композиции.

Этюды - импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.

Танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творческих способностей и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца - музыки, движения и игры.

В программе по учебному предмету «Основы хореографии» для детей дошкольного возраста (5-6 лет) наряду с традиционными методиками обучения хореографии используются методы совершенствования опорно-двигательного аппарата, коррекции осанки, технологий дыхательной гимнастики, логоритмики.

Программа предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения.

Освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся.

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Основы хореографии» для детей дошкольного возраста (5-6 лет), который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких как:

- знание назначения отдельных упражнений хореографии;
- знание основных танцевальных позиций рук и ног;

- приобретение определённого «запаса» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- умение выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- приобретение умения выразительно, свободно, самостоятельно двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ;
- умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- выполнение танцевальных движений с предметами (шарами, обручами, цветами);
- умение выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используя разнообразные движения в импровизации под музыку;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок.

В конце каждого полугодия проводятся открытые занятия, на которых демонстрируются знания, умения и навыки, приобретенные учащимися за данный период обучения. Подобные занятия проводятся в присутствии администрации школы, преподавателей, родителей, учащихся других классов.

Желательным условием работы по данной программе являются диагностические исследования и наблюдения за динамикой развития как каждого учащегося в отдельности, так и групп учащихся. Итоговая аттестация не предусмотрена.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала)
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога) Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный (репродуктивный)-подробно объяснить правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести);

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

Прохождение программы должно опираться на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса. Без соблюдения этих условий основы хореографии теряют силу воздействия как средство эстетического воспитания, снижается уровень профессиональной подготовки учащихся.

В программе содержится тот объем материала, который может быть использован педагогом с учетом, в каждом конкретном случае, состава класса, физических данных и возможностей учащихся. Кроме того, педагог может по своему усмотрению перенести изучение в следующий класс или вовсе исключить те движения основной программы, прохождение которых окажется недоступным данному классу в связи с ограниченностью возможностей учащихся. Возможны также некоторые изменения порядка прохождения материала.

Преподавателю необходимо уметь сочетать материал из всех разделов программы, которые соединяясь органично, а не чередуясь механически, должны быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

Преподаватель вправе выбирать те упражнения и движения, которые, по его мнению, могут принести больше пользы определенной группе учащихся, что зависит от физических возможностей данной группы.

Музыкальное сопровождение для исполнения всех элементов урока обязательно. Это создает особую атмосферу, подчеркивает серьезность освоения упражнений и воспитывает музыкальность и выразительность у учащихся во время исполнения сложных элементов.

Методические рекомендации по использованию комплекса упражнений балетной гимнастики

Начиная занятия балетной гимнастикой с детьми дошкольного возраста, важно помнить о том, что детский организм в это время ещё не до конца сформирован. Его суставы

и косточки хрупки. Преподавателю не стоит усердствовать на первых занятиях. Болевые ощущения могут испугать ребенка и оттолкнуть его от преподавателя и от занятий.

Обучение должно проходить по принципу «от простого к сложному», в игровой форме. Упражнения могут называться условными словами, которые при исполнении похожи на предмет или образ, например, «лягушка», «кошечка», «колечко», «берёзка», «мостик».

Любое движение можно и должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц.

Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.

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

Упражнения должны быть плавные, без резких движений, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения легкие и медленные, контролируемые телом.

В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.

Темп движений в начале урока медленный, затем постепенно ускоряется.

В течение всего урока упражнения с применением физических усилий чередуются с упражнениями на расслабление, кроме того, в занятия включаются элементы игрового характера.

Все упражнения выполняются на свободном дыхании, следует обращать внимание на длинный и ровный выдох.

Задачи подготовительных упражнений

Организовать и сосредоточить внимание обучающихся и направить все их усилия на физическую нагрузку, которая подготавливает мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса; в индивидуальном порядке исправлять имеющиеся недостатки в осанке.

Учащиеся располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног.

Упражнения выполняются в положении, разгружающем позвоночник: лежа на спине и животе при выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми ногами вперед или стоя на коленях.

Все упражнения выполняются под соответствующую характеру музыку. В качестве музыкального сопровождения можно использовать мелодии из детских и кинофильмов, классическую музыку.

Преподавателю необходимо добиваться ритмичности двигательной деятельности обучающихся.

Основная позиция ног

- пятки и носки вместе, ступни ног параллельны – VI позиция.

Исходные позиции рук

-руки опущены вдоль тела;

-руки слегка отведены в сторону, пальцы собраны вместе;

-ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

Роль правильного дыхания во время выполнения упражнений

Правильному дыханию необходимо учиться, прежде чем оно войдет в привычку. Для этого существуют специальные упражнения.

Упражнения можно выделить в отдельный комплекс, а можно добавить несколько к основному комплексу балетной гимнастики, делать в перерывах между сложными упражнениями.

Эти упражнения очень полезны и для профилактики простудных заболеваний. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой помогают укрепить иммунитет ученика. Детям, перенесшим бронхит или воспаление легких, дыхательные упражнения помогут быстрее восстановиться после болезни и укрепить органы дыхания.

Дыхательные упражнения нужны при формировании речевого аппарата учащегося и для укрепления нервной системы. Они учат расслабляться, успокаиваться, снимать напряжение или волнение. (Приложение 2).

Подготовительное упражнение

Исходное положение: стоя, сидя или лежа. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание насколько возможно. Упражнение выполнять 5-10 раз.

Упражнение «Воздушный шарик»

Исходное положение: стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки через рот, чтобы грудная клетка втянулась. Затем медленно сделать вдох через нос, а выдох через рот. При выполнении упражнения обязательно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными (не поднимались вверх). Упражнение выполнять 6-10 раз.

Упражнение «Часы»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Делать махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Упражнение выполнять 10-12 раз.

Упражнение «Веселый петушок»

Исходное положение: стоя прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимать руки вверх, а затем хлопать ими себя по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Упражнение выполнять 5-6 раз.

Упражнение «Обдуваем плечи»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо. Сделать вдох, затем повернуть голову налево, сделать выдох через рот, губы при этом вытянуты в трубочку. Продолжать выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо - «вдох», голова повернута направо - «выдох», голова прямо - «вдох», голову опустить к подбородку - «выдох», голова прямо - «вдох», голову поднять вверх - «выдох», голова прямо - «вдох», направо - «выдох» и так далее. Упражнение выполнять 5-10 раз.

Упражнение «Насос»

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Сделать вдох, затем выдыхая, совершать наклоны в сторону, руки при этом двигаются вдоль тела. На выдохе произносить: «С-с-с-с...». Упражнение выполнять 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе - хорошо подтянуться, подняться на носки, на выдохе - руки опустить, встать на всю стопу, произнести: «У-х-х...» Упражнение выполнять 4-5 раз.

Упражнение «Горнист»

Исходное положение: стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Сделать вдох, затем медленный выдох, громко произнести «П-ф-ф-ф». Упражнение выполнять 4-5 раз.

Упражнение «Дерево на ветру»

Исходное положение: сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха руки поднять вверх, во время выдоха руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется вперед. Упражнение выполнять 6-7 раз.

Упражнение «Бегемотики»

Исходное положение: лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Медленно и плавно сделать вдох, живот при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдохнуть, чтобы живот втянулся. Упражнение выполнять 4-5 раз.

Упражнения в положении сидя на полу

Комплекс балетной гимнастики выполняется на гимнастических ковриках с музыкальным сопровождением в положении сидя на полу, ноги вытянуты в коленях, стопы

натянуты. Спина прямая, поясница ровная, не прогнутая, голова стремится макушкой вверх. Руки отведены в стороны как можно дальше от корпуса. Таким образом, выстраивается правильная осанка, укрепляется спина.

Упражнение для рук

Музыкальный размер 4/4 или 3/4, характер - плавный, певучий.

На 4 такта фиксировать исходное положение.

На следующие 4 такта руки плавно поднять наверх.

Еще 4 такта находиться в положении с руками наверху.

На 4 такта руки медленно приходят в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

Круговое упражнение для головы и плеч

Музыкальный размер - 3/4, характер - умеренный, плавный.

Исходное положение: ноги в 6 позиции, стопы дотянуты, руки на плечах, голова в положении en face.

На счет «1-2-3-4» - круговое движение головой по часовой стрелке.

На счет «5-6-7-8» - круговые движения плечами.

Повторить, начиная движение головой в другую сторону. Выполнить упражнение целиком 2 раза.

Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава

Сгибание и вытягивание стоп. Выполняя это упражнение, следить, чтобы учащиеся не сгибали колени, таким образом работать над растяжением подколенных связок, укрепляется голеностопный сустав.

Исходное положение то же.

Музыкальный размер - 2/4, характер умеренный, четкий.

На счет «1» - стопы сокращаются, пятки должны оторваться от пола.

На счет «2» - оставляя пятки приподнятыми, вытягиваем стопы в подъеме.

Повторить еще 2 раза.

За четвертым разом руки плавно поднимаются наверх, затем опускаются вниз, как в предыдущем упражнении.

Выполнить упражнение еще раз.

Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении en face.

Музыкальный размер - 4/4, характер - умеренный, четкий.

На счет «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу.

На счет «2» - стопы вытягиваются, голова возвращается в положение en face.

На счет «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу.

На счет «4» - стопы и голова возвращают в исходное положение.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении en face.

Музыкальный размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На счет «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении).

На счет «2» - правая стопа вытягивается в исходное положение, голова возвращается в положение en face.

На счет «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу.

На счет «4» - стопа и голова возвращаются в исходное положение.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

Упражнение «Солнышко»

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении en face.

Музыкальный размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На счет «1» - стопы максимально сокращаются.

На счет «2» - в сокращённом положении стопы раскрываются в I позицию.

На счет «3» - стопы проходя мизинцами по полу, доходят до вытянутого выворотного положения.

На счет «4» - собираются в 6 позицию с вытянутыми подъемами.

Следить за натянутостью колен и стоп, за тщательной проработкой выворотного положения стоп в I позиции и проведением в вытянутое положение мизинцами по полу.

Упражнения для растягивания подколенного сухожилия «Складочка»

Исходное положение: ноги натянутые, руки находятся сзади, ладони лежат на полу.

Музыкальный размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На счет «1» - руки поднимаются вверх.

На счет «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги.

На счет «3-4» - в этом положении находиться еще 4 такта. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса, возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова. Колени должны быть натянуты.

Упражнения для развития тазобедренного сустава «Бабочка»

Исходное положение: ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, стопы соединены, руки на коленях.

Музыкальный размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На счет «1» - руки поднимаются вверх.

На счет «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы.

На счет «3-4» - лежать. В этом положении находиться еще 4 такта. Не допустимо расслабление мышц.

Стараться коленями достать до пола, «развернуть у бабочки крылья». Следить, чтобы первоначально на пол ложились колени, затем живот, затем грудная клетка, затем голова.

Упражнение «Гармошка»

Исходное положение: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

Музыкальный размер - 4/4, характер - чёткий.

На счет «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу, вдоль ноги и ставится на носок.

На счет «2» - нога раскрывается и кладётся на пол коленом в сторону, как можно плотнее.

На счет «3» - нога возвращается в вертикальное положение.

На счет «4» - правая нога возвращается в исходное положение.

Аналогично выполняется движение левой ногой. Следить за прямой спиной и за ровным положением бёдер.

Упражнение «Колобок»

Исходное положение: колени подтянуты к груди и обхвачены руками.

Музыкальный размер - 3/4, характер — веселый, подвижный.

На счет «1» - откинуться назад корпусом, сохраняя положение колен, прижатых к груди.

На счет «2» - вернуться в исходное положение.

Повторить несколько раз.

Упражнение благоприятно влияет на состояние спины, позвоночника.

Упражнение «Буратино»

Исходное положение: ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны.

Музыкальный размер 4/4, 3/4, характер - плавный, мелодичный.

На счет «1» - наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

На счет «2» - вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.

Упражнение «Чемоданчик» (в парах)

Исходное положение: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальный размер - 4/4, 3/4, характер - плавный, мелодичный.

На счет «1-2» - руки поднимаются вверх.

На счет «3-4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги.

Второй учащийся помогает, надавливая на спину первого учащегося двумя руками в области ниже лопаток, усиливая давление, тем самым растягивая подколенные связки у тянущегося и развивая пассивную гибкость.

В этом положении находиться 8 тактов.

Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Упражнения на растяжку

Исходное положение: ноги раскрыты по сторонам в полушпагат.

Музыкальный размер - 4/4, 3/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ученик кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

Упражнение «Бабочка» в парах

Исходное положение: ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, стопы соединены, руки на коленях.

Музыкальный размер - 4/4, 3/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки, усиливая давление и развивая выворотность тазобедренного сустава и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально колени ложились на пол, затем ложился живот, грудная клетка, голова.

«Покачивание» на стопах

Исходное положение: сидеть на коленях в невыворотном положении, касаясь вытянутых стоп, прижатых к полу, корпус прямо. Кисти рук касаются пола, руки вытянуты в локтях.

Музыкальный размер - $3/4$, характер - энергичный.

На счет «1-2» - приподнять ноги, согнутые в коленях, как можно выше от пола, перенося центр тяжести на вытянутые стопы, которые кончиками пальцев касаются пола. Корпус отклоняется назад. Руки сгибаются в локтях.

На счет «3-4» - сохраняя предыдущее положение, вытянуть руки в локтях.

На счет «1-8» - повторить еще 2 раза.

На счет «1-2» - принять исходное положение.

На счет «3-4» - фиксация исходного положения.

Повторить еще раз.

Упражнение способствует развитию свода стопы.

Упражнения для профилактики плоскостопия

Упражнение «Разбойник» - ученик сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «Сборщик» - ученик, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и другие), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.

Упражнение «Художник» - сидя на полу, ученик карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой, упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «Гусеница» - ученик сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Продвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

Упражнение «Кораблик» - ученик, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

Упражнение «Мельница» - ученик, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в двух направлениях.

Упражнение «Серп» - ученик, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

Упражнение «Барabanщик» - ученик, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Упражнения в положении лежа на спине

Упражнение на пресс

Исходное положение: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса ладонями в пол.

Музыкальный размер - 2/4, характер - бодрый, темп - умеренный.

На счет «1» - ноги, вытянутые в коленях и подъемах, поднимаются вверх, на 90°.

На счет «2» - опускаются, но не касаются пола, остаются на 25°.

Таким образом упражнение выполняется 8 раз, опуская в конце ноги на пол. При необходимости повторить.

Следить за натянутостью стоп, колен, за ровностью спины. Ноги поднимаются на выдохе.

Помощь руками не желательна.

Поднимание вытянутых ног вперед вверх с опусканием в исходное положение (поочередно и вместе без перерыва)

Исходное положение: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки в стороны ладонями в пол.

Музыкальный размер 4/4 или 3/4, характер - спокойный.

На счет «1-3» - ноги, вытянутые в коленях и стопах в выворотном положении, поднимаются вверх, точно под прямым углом.

На счет «4» - стопы сгибаются.

На счет «1-3» - ноги опускаются вниз.

На счет «4» - стопы вытягиваются.

Упражнение можно повторить также правой и левой ногой поочередно. При выполнении упражнения важно следить, чтобы ноги в коленях не сгибались.

Упражнение направленно на укрепление мышц брюшного пресса, спины, силы ног.

Упражнение «Велосипед»

Исходное положение: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальный размер - $2/4$ или $4/4$, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая круг в воздухе, имитируя движения на велосипеде.

Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса «Ножницы»

Исходное положение: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса ладонями в пол.

Музыкальный размер - $2/4$, темп - средний, характер - активный.

На вступление ноги приподнять на 25° от пола.

На счет «и» - развести ноги на ширину плеч.

На счет «1» - скрестить низ ног, правой ногой спереди.

На счет «и» - снова развести ноги на ширину плеч.

На счет «2» - скрестить низ ног, левой ногой спереди.

Следить за натянутыми коленями и стопами ног, за правильной работой внутренних мышц ног и нижнего пресса.

Выполнять движение на 16 тактов. Повторить упражнение после небольшого отдыха.

Упражнение «Лягушка», лежа на спине

Исходное положение: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки раскрыты в стороны ладонями в пол.

Музыкальный размер $4/4$ или $3/4$, характер - спокойный.

На счет «1-2» - сохраняя исходное положение корпуса, рук и головы согнуть ноги в коленях в невыворотном положении, так, чтобы кончики пальцев стопы в вытянутом положении касались пола.

На счет «3-4» - развести колени в стороны, стараясь коснуться ими пола, стопы вытянуты, кончики пальцев касаются пола, пятки приподняты как можно выше от пола.

На счет «1-4» - кончики пальцев стопы скользят по полу вперед. Ноги вытягиваются в коленях, стараясь держаться ближе к полу, достигают исходного положения.

Повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на развитие тазобедренного сустава.

Упражнение для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника «Берёзка»

Исходное положение: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальный размер - $3/4$, темп - умеренный.

На счет «1-2» - две ноги поднять вперед-наверх в вытянутом, выворотном положении, перпендикулярно к полу.

На счет «3-4» - опустить ноги за голову и согнуть их в коленях, касаясь пола. Вытянутые стопы также касаются пола.

На счет «1-2» - фиксация предыдущего положения.

На счет «3-4» - вытянуть ноги в коленях, кончики пальцев стопы касаются пола.

На счет «1-2» - фиксация предыдущего положения.

На счет «3-4»-«Березка». Носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Руки, опираясь локтями в пол, положить на талию сзади.

На счет «1-2» - опустить корпус на пол. Ноги сохраняют вытянутое положение перпендикулярно к полу.

На счет «3-4» - ноги опускаются на пол в исходное положение. Руки развести в стороны.

Повторить еще 3 раза.

Упражнение способствует гибкости позвоночного столба, укрепляет мышцы брюшного пресса. Целесообразно это движение исполнять последним в комплексе упражнений, после прогибов корпуса назад.

Упражнение «Лягушка» с вытягиванием ног в стороны

Исходное положение: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки раскрыты в стороны ладонями в пол.

Музыкальный размер 4/4 или 3/4, характер - спокойный.

На счет «1-2» - согнуть ноги в коленях.

На счет «3-4» - развести колени в стороны, стараясь коснуться ими пола, стопы вытянуты, кончики пальцев касаются пола, пятки приподняты как можно выше от пола.

На счет «1-2» - скользнуть кончиками пальцев стопы по полу в стороны, держать колени как можно ближе к полу до сгибания ноги в коленях на 90°.

На счет «3-4» - фиксация предыдущего положения.

На счет «1-2» - вытянуть ноги в коленях и в стопах. Ноги чуть приподнять от пола.

На счет «3-4» - фиксация предыдущего положения.

На счет «1-4» - соединить ноги вместе, сохраняя положение над полом.

Повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на укрепление мышц выворотного положения бедер.

Упражнения в паре. Поднимание и опускание корпуса на пол, лежа на спине

Исходное положение: корпус первого учащегося лежит на спине на полу. Руки согнуты в локтях и ладонями касаются затылка. Ноги прямые, стопы касаются пола. Второй учащийся сидит на согнутых коленях и держит ладонями рук ноги первого учащегося.

Музыкальный размер 4/4 или 3/4, характер - спокойный.

На счет «1-4» - корпус поднимается вверх. Голова прямо.

На счет «1-4» - Корпус опускается на пол в исходное положение.

Повторить несколько раз.

Упражнение направлено на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Важно следить за тем, чтобы корпус поднялся с пола четко на 4 такта и также на 4 такта опустился на пол, при этом локти рук должны быть направлены точно в стороны, а не вперед.

Упражнения в положении лежа на животе

Прогиб назад

Исходное положение: корпус лежит на животе, ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении, пятки соединены. Голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат на полу. Ладони также на полу у плеч.

Музыкальный размер 4/4 или 3/4, характер - спокойный.

На счет «1» - голову поднять вверх.

На счет «2-3» - руки вытягиваются в локтях, корпус поднимается от пола, сохраняя положение бедер на полу.

На счет «4» - корпус прогибается назад. Следить за тем, чтобы пятки были соединены.

На счет «1-2» - руки сгибаются в локтях. Корпус наклоняется к полу.

На счет «3» - локти ложатся на пол.

На счет «4» - голова опускается вниз, лбом касаясь пола.

Повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на укрепление мышц спины и развитие гибкости корпуса назад.

Упражнение для укрепления мышц спины «Лодочка»

Исходное положение: корпус лежит на полу, ноги вместе, вытянуты в коленях и в стопах. Руки вытянуты в локтях вперед, ладонь левой руки лежит на полу, на ней сверху ладонь правой руки. Голова опущена вниз, лоб касается пола.

Музыкальный размер - 2/4, характер - живой, бодрый.

На счет «1» - голову, корпус, руки, ноги одновременно приподнять от пола.

На счет «2-6» - фиксация предыдущего положения.

На счет «7» - опустить корпус, голову, руки, ноги в исходное положение.

На счет «8» - фиксация исходного положения.

Повторить 3 раза. Упражнение способствует укреплению мышц спины. Следить, чтобы ноги были сильно вытянуты.

Другой вариант выполнения упражнения: фиксация положения одновременно приподнятых рук, ног и головы от пола и покачивания вперед-назад с постепенным увеличением амплитуды движения.

Упражнение «Птичка»

Исходное положение: прежнее, только руки вытянуты в локтях и разведены в стороны и лежат ладонями на полу.

Музыкальный размер - 2/4, характер - чёткий.

На счет «1» - голову, корпус, руки, ноги одновременно приподнять от пола.

На счет «2-6» - фиксация предыдущего положения.

На счет «7» - опустить корпус, голову, руки, ноги в исходное положение.

На счет «8» - фиксация исходного положения.

Упражнение «Змейка»

Исходное положение: лежа на животе, ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальный размер - 2/4, характер - чёткий.

На счет «1-2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки.

На счет «3-4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находиться 4 такта, затем возвратиться в исходное положение.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

Поднимание двух вытянутых ног назад-наверх

Исходное положение: прежнее. Руки вытянуты вдоль корпуса назад ладонями к полу лежат под бедрами.

Музыкальный размер 3/4.

На счет «1» - две вытянутые ноги приподнять от пола. Ноги натянуты. Пятки соприкасаются.

На счет «2-6» - фиксация предыдущего положения.

На счет «7» - опустить ноги в исходное положение.

На счет «8» - фиксация исходного положения.

Повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на укрепление мышц спины, развития шага назад.

Упражнение «Корзинка»

Исходное положение: лежа на животе ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат вдоль корпуса ладонями в пол.

Музыкальный размер 4/4 или 3/4, характер - плавный, певучий.

На счет «1» - согнуть ноги в коленях.

На счет «2» - руками обхватить вытянутые стопы сбоку.

На счет «3» - прогнуть корпус. Руки в локтях вытянуты, голова направлена прямо.

На счет «4-6» - фиксация предыдущего положения.

На счет «7» - руки развести в стороны. Ноги вытянуть в коленях и держать, не опуская на пол.

На счет «8» - опустить корпус, голову, руки, ноги в исходное положение.

Повторить несколько раз.

Упражнение способствует развитию гибкости и укреплению мышц спины.

Упражнение для мышц спины «Колечко»

Исходное положение: лежа на спине, пятки вместе, руки согнуты в локтях и находятся возле грудной клетки.

Музыкальный размер 4/4 или 3/4, характер - плавный, певучий.

На счет «1» - опереться впереди на руки, вытянуть локти.

На счет «2» - согнуть ноги в коленях и прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног.

На счет «3-6» - зафиксировать это положение.

На счет «7,8» - вернуться в исходное положение.

Упражнение в паре. Поднятие корпуса назад

Исходное положение: лежа на животе, ноги в I позиции, вытянуты в коленях. Голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и ладонями касаются затылка. Второй ученик сидит на ногах первого ученика и держит ладонями рук его ноги в I позиции.

Музыкальный размер 4/4 или 3/4, характер - плавный, певучий.

На счет «1-2» - корпус поднимается вверх, голова.

На счет «3-6» - фиксация предыдущего положения.

На счет «7-8» - корпус опускается на пол в исходное положение.

Повторить несколько раз.

Следить за вытянутостью ног в коленях и соблюдения выворотности в I позиции.

Упражнение направлено на развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, а также выворотности стопы.

Вспомогательные корригирующие упражнения, дыхательная гимнастика выполняются из разных положений: лежа на спине и животе, сидя, стоя, на коленях, стоя. Упражнения, которые выполняются лежа на полу, разгружают позвоночник, приучают детей сосредотачивать внимание на мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами своего тела. Дети осваивают также правила полного расслабления тела. В результате выполнения упражнений увеличивается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, что позволяет ребенку уверенней чувствовать себя в выполнении танцевальных движений. Дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развивается способность самовыражения посредством танца.

Все занятия строятся по принципу общедоступности, без ущерба качества образовательного процесса. Волнообразное построение занятий позволяет рационально чередовать трудные упражнения с легко выполняемыми, что позволяет каждому ребенку почувствовать себя успешным в данном виде деятельности, естественным образом поддерживать мотивацию трудной, но достижимой цели.

Все выполняемые упражнения отбираются по принципу образности, соответствуют природным функциям опорно-двигательной и мышечной системы организма ребенка старшего дошкольного возраста. Сочетание элементов основ хореографии с системой вспомогательных упражнений, применяемых целенаправленно и индивидуально, особенно важно в начальный период обучения, когда организм еще пластичен, податлив к тренировкам. Это позволяет в ряде случаев проводить занятия с детьми с некоторыми физическими ограничениями и успешно корректировать неблагоприятные тенденции развития.

Различные виды шага и бега

1. Спокойная ходьба. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции). Естественные шаги, бытовые шаги.
2. Боковой приставной шаг – на «Раз» - вправо (влево), на «Два» - левая (правая) нога приставляется к опорной.
3. Танцевальные шаги, с вытягиванием пальцев стопы.
4. Шаркающие шаги (всей подошвой стопы).
5. Шаги на пятках.
6. Шаги на полупальцах при вытянутых коленях.
7. Шаги с высоко поднятыми коленями (вытянув стопы).
8. Легкий бег.
9. Бег с вытянутых пальцев.
10. Бег с высоко поднятыми коленями.

11. Бег с подскоками.
12. Бег с выбрасыванием ног вперед на 45 градусов.
13. Мелкий бег на полупальцах (расcouru) и другие.

Методические пояснения к исполнению различных видов шагов и бега

Особое внимание необходимо обращать:

- на симметрию частей тела;
- на умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;
- на подтянутость, легкость, собранность всей фигуры, ее устремленности вверх без особого напряжения, особенно без напряжения мышц шеи;
- на правильное положение ног во время движения;
- на правильное положение корпуса.

Положение рук во время исполнения упражнений:

- руки опущены вниз, на небольшом расстоянии от корпуса, кисти продолжают линию локтя;
- ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

Прыжковые движения

К группе прыжковых движений относятся: прыжки, подскоки:

1. Прыжки на двух ногах на месте.
2. Прыжки с продвижением вперед,
3. Прыжки в кружении.
4. Прыжки на одной ноге.
5. Прыжки со сменой ног.
6. Прыжки с поджатыми ногами.
7. Разножка.

Прыжки на двух ногах могут использоваться с большим и меньшим отскоком о пола. Приземление на переднюю часть ступни бесшумное, при этом колени мягко сгибаются. Корпус всегда должен оставаться прямым. В легких прыжках работают главным образом ступни, в сильных прыжках (с высокими отскоками от пола) более энергичные и сильные движения всей ноги, а иногда и при помощи взмахов обеими руками.

Подскоки с ноги на ногу

Легкие подскоки: движение легкого подскока - скользящее, почти без вертикального отскока от пола. Нога лишь слегка выносится вперед, руки на поясе.

Сильные подскоки: свободная нога, согнутая в колене, поднимается вперед до горизонтального положения; руки выполняют сильные маховые движения вперед-назад,

что способствует сильному отскоку от пола. Энергичный толчок ногами придает движению вертикальность (продвижение вперед небольшое).

Начинать разучивание подскоков легче с сильных, чтобы учащиеся овладели техникой движения. Легкие и сильные подскоки исполняются с продвижением вперед, на месте, при кружении. Подготовительными к подскокам являются пружинки, пружинящий шаг и бег, высокий шаг и бег.

В дальнейшем упражнения можно усложнять. Например, сочетать ходьбу с различными движениями рук, разнообразными сочетаниями медленной и быстрой ходьбы, бега, прыжков, хлопков.

Ходьба с хлопками:

- хлопки в ладоши на каждый 4-ый шаг;
- хлопки в ладоши на каждый 2-ый шаг;
- хлопки в ладоши на каждый шаг;

Ходьба с движением рук:

- шаг левой, руки в стороны;
- шаг правой, руки вверх;
- шаг левой, шаг правой;
- шаг левой, руки в стороны;
- шаг правой, руки вниз;
- шаг левой, шаг правой.

Ходьба с произнесением слов и хлопками в ладоши

Упражнения в движении

Музыкальный размер 4/4.

I. На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два», «Три», «Четыре» - пауза.

То же с правой ноги.

II. На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два» - пауза;

На счет «Три» - шаг правой ногой;

На счет «Четыре» - пауза.

III. Шаги на сильные доли такта и хлопки в ладоши на слабые доли.

На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два» - пауза, левая рука в сторону;

На счет «Три» - шаг правой ногой;

На счет «Четыре» - пауза, правая рука в сторону.

Развивая у учащихся «мышечное чувство», необходимо учить их четко различать значения слов «ронять» и «бросать» (руки): первое означает пассивное, а второе – активное действие.

При работе с учениками над новым материалом одинаково важны как словесные объяснения, так и показ движений. Словесные объяснения должны быть кратки, образны и конкретны.

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой - в сторону; правой руки - вперед, левой - вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки - перед собой; правой ноги - в сторону, левой руки - в сторону и так далее.

Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в

музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, энергичным). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Музыкальные игры с предметами.

Танцевальный этюд «Потанцуем».

Описание:

Музыка – полька. Размер 2/4.

Ученики стоят по кругу парами, держась за руки (скрестив руки).

Первая фигура.

Первая часть музыки (8 тактов).

Начиная с правой ноги, танцующие выполняют 14 подскоков; в конце 8-го такта останавливаются и, освободив руки, поворачиваются друг к другу.

Вторая часть музыки.

1 – 4 такты. Учащиеся делают хлопок в ладоши перед собой, затем двумя руками ударяют в ладоши друг друга. Повторяют эти движения еще раз. Затем делают три легких, быстрых хлопка вправо от себя на уровне уха, слегка наклонив голову вправо.

5 – 8 такты. Еще раз повторяют всю комбинацию хлопков.

Вторая фигура.

Первая часть музыки.

Взявшись со своей парой прямыми руками, учащиеся подскоками кружатся на месте, делая 6 подскоков и притоп на месте. Берутся за левые руки и также кружатся на месте в обратном направлении, заканчивая притопом.

Вторая часть музыки.

Исполняются хлопки, как указано для первой фигуры.

Танец начинается сначала.

Элементы музыкальной грамоты

1. Связь музыки и движения

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой.

Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение).

Законченность мелодии и танцевального движения.

Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего.

Отражение в движениях построения музыкального произведения.

Понятие о тех музыкальных жанрах: марш-танец-песня.

Знакомство с двухчастным и трехчастным построением музыкального произведения.

2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях

Понятие о музыкальных темпах.

Классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый, умеренный (изучается последним).

Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

Использование образных упражнений:

Музыкальные игры:

3. Динамика и характер музыкального произведения в движениях

Понятие о динамике (forte, piano) музыкального произведения.

Знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием музыкального произведения.

Определение на слух динамических оттенков музыки.

Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

Использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие», «Лес шумит» и другие.

Музыкальные игры: «Оркестр», «Повтори».

Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная).

Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор).

4. Метроритм, специальные упражнения

Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке.

Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями.

Понятие «сильных» и «слабых» долей.

Упражнения на акцентирование «сильной» первой доли такта: ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком, передачей куклы, взмахом платка.

На «слабые» доли исполнение движений менее сильных.

Понятие о длительностях (целые, половинные, четвертные, восьмые).

Воспроизведение длительностей нот движениями:

-целая нота - полное приседание, круговое движение в поясе и другое;

-половинная нота - полуприседание, круговое движение головой по полукругу и другое;

-четвертная нота - шаг, подскок, прыжок и другие;

-восьмая нота - различные виды беговых шагов.

5. Музыкальное сопровождение упражнений

Музыка играет особую роль при исполнении упражнений и обучении им. С помощью музыкального сопровождения занятий балетной гимнастики и ритмики упрощается организационный процесс, эмоциональное состояние детей повышается, сохраняется высокая работоспособность на протяжении всего урока.

Музыкальное произведение наряду с замечаниями по ходу исполнения упражнения и показом является дополнительным раздражителем. Сопровождая то или иное движение, музыка становится «возбудителем» этого движения и облегчает его выполнение. Музыка должна задавать характер движения, темп и ритм.

Темп - это скорость исполнения музыкального произведения. Он может быть медленным, умеренным и быстрым.

Медленный темп применяется для сопровождения движений, выполняемых с большой амплитудой, для статических (силовых) упражнений и при обучении новым упражнениям.

Быстрый темп нужен для движений, выполняемых с небольшой амплитудой.

Умеренный темп используется для большинства общеразвивающих упражнений.

Для овладения движением под разный музыкальный темп (медленный, умеренный, быстрый) обучаемые должны уметь его различать, а затем выполнить упражнение в соответствии с заданным темпом.

Ритм - это организованная последовательность длительностей звуков. Они бывают различной длительности и обозначаются нотными знаками. За единицу измерения принята целая нота. Она длится четыре счета. Остальные ноты ее доли: половина, четверть, восьмая, шестнадцатая. В музыке очень редко встречается ритм, состоящий из звуков одинаковой длительности. Организованное сочетание длительностей звуков называется ритмическим рисунком. Его можно воспроизвести движениями: хлопками, притопами, шагами.

Музыкальный размер - это метр, доля которого выражена определенной ритмической единицей.

Метр - так принято называть чередование сильных и слабых долей через равные промежутки времени (через одну или две слабые доли). Метр организует звуки во времени.

При подборе музыкальных произведений учитываются возраст и подготовленность учащихся. Для детей дошкольного возраста рекомендуются произведения с простой мелодией и четким ритмом.

Содержание музыкальных произведений может быть самым разнообразным: лирическим, энергичным, торжественным, веселым. Для сопровождения упражнений мелодии скорбного, меланхолического, характера не рекомендуется, так как отрицательно влияет на эмоциональное состояние занимающихся. Также не рекомендуется использовать большие по объему и сложные по содержанию произведения.

Наиболее распространенными музыкальными произведениями на уроке ритмики и балетной гимнастики являются песни и танцевальные мелодии. Они должны быть разнообразные. Длительное применение одних и тех же музыкальных произведений на протяжении многих уроков снижает внимание и интерес к занятиям. Кроме того, необходимо, чтобы музыкальное сопровождение нравилось учащимся и соответствовало хорошему музыкальному вкусу.

Преподавателю при составлении комплекса упражнений, следует придерживаться следующей последовательности:

- определить задачи и направленность комплекса упражнений;
- подобрать музыку;
- прослушать музыку несколько раз;
- определить характер музыкального произведения;
- определить структуру музыкального произведения, схематично обозначить ее части;
- выделить части музыкального произведения с основной мелодией (например, куплеты и припев);
- подобрать основные движения для составления упражнения, соответственно характеру музыкального произведения и его структурным особенностям;
- приступить к постановке комплекса упражнений под музыку;
- апробировать составленный комплекс упражнений на небольшой группе детей и внести коррективы.

Помимо задач общего физического развития в процессе занятий с музыкальным сопровождением решаются и задачи эстетического воспитания. Хорошо подобранная к каждому движению музыка помогает детям закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запомнить движения совместно со звучанием музыкальных отрывков. Это постепенно воспитывает музыкальную память, вводит в привычку ритмично и красиво исполнять движения.

Упражнения для согласования движений с музыкой подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др.).

Они помогают занимающимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения. В связи с этим на каждом занятии по ритмике и гимнастике, необходимо работать над согласованием движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух.

Требования к музыкальному оформлению урока

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия учащимися дошкольного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детям.

Успех работы с детьми во многом зависит от того, насколько правильно, выразительно концертмейстер доносит содержание музыкального произведения до детей. Яркая фразировка, яркие динамические контрасты, штрихи, темп помогают детям услышать музыку и отразить ее в упражнениях и танцевальных движениях.

Во время исполнения музыкального материала учитываются разные физические возможности детей – при исполнении упражнений необходимо помогать ребенку соответствующим темпом и штрихами, динамикой, акцентами. Характер музыки и темп должны соответствовать характеру упражнения, которое предлагает педагог. Оно может быть в одном темпе и характере, а может быть с переходом от одного темпа в другой.

Переход бывает внезапным или постепенным, когда музыкальный материал исполняется с некоторым ускорением или замедлением (под темп педагога).

При подборе материала для музыкального оформления руководствуются следующими принципами:

- музыкальное произведение обладает свойствами квадратности;
- для каждого упражнения музыкальный материал должен быть с определенным ритмическим рисунком и темпом;
- наличие вступления для каждого упражнения.

При движении по диагонали в музыкальном сопровождении желательно учитывать темп каждого ребенка (особенно на начальном этапе). Это поможет детям постепенно начать слышать сильную долю такта и двигаться в ритме музыки. Активно использовать штрихи, подчеркивая характер движения. Например, ходьба на «носочках» - стаккато, на «пяточках» – нон легато.

Примерный музыкальный материал (Приложение 3)

VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. Азбука хореографии. Барышникова Т. – Москва, 1999.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
5. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. 2-е изд., СПб, ЛОИРО, 2007.
7. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
8. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
9. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
10. «Са-фи-дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей - Фирилёва Ж.Ё.
11. Слущкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду - М. Линка-Пресс. 2006.
12. «Танцевальная мозаика» - хореография в детском саду - Слущкая С.Л. (2006 год).
13. Танцевальная ритмика - Суворова Т.
14. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие, СПб, Детство- пресс, 2001.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.

Корректирующие упражнения

№	Цель упражнения	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Исправление осанки	И.п. – лежа на спине, прижать поясницу, слегка втянуть в себя живот (дыхание не задерживать). Приподнять обе ноги на угол около 30 градусов, удерживать их на весу 5-7 секунд, вернуться в И.п.	6 раз	Дыхание произвольное
2.	Исправление осанки (боковое смещение позвоночника с углом кривизны не более 25 градусов)	И.п. – лежа на спине. Прижать поясницу, приподнять обе ноги над полом, делать движения, имитирующие езду на велосипеде. Вернуться в И.п.	4 раза	Одно упражнение 8 движений.
3.	Укрепление мышц спины	И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. 1- приподнять голову и плечи одновременно, отвести назад прямые руки – вдох, 2- вернуться в И.п.- выдох, 3,4 - тоже самое.	6 раз	Руки прямые, следить за дыханием.
4.	Исправление свода стопы	И.п. – сидя на стуле, руки за спиной. Катание мяча стопами вперед и назад.	6-8 раз	Выполнять в среднем темпе
5.		И.п. – сидя на стуле, ноги вместе. 1- максимальное разведение пяток, 2- сведение пяток в И.п. 3,4 – то же самое.	8 раз	Носки от пола не отрывать. Спина прямая.
6.		И.п. – лежа на спине. 1- согнуть ноги в коленях, 2 – разведение пяток в стороны, 3- сведение пяток, 4- И.п.	8 раз	Носки от пола не отрывать.
7.	Исправление осанки	И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, принять правильную осанку. Проверить ее поднимая голову и плечи. Руки перевести на пояс, медленно перейти в положение сидя, следя за осанкой. Вернуться в И.п.	6 раз	Следить за правильной осанкой.
8.	Исправление грудного кифоза	И.п. – основная стойка (о.с.), руки в стороны. Выполнять	8 раз	Дыхание произвольное,

		медленные напряженные повороты рук ладонями вперед-вверх-назад и обратно.		следить за ладонями.
9.		И.п. – сидя на пятках, руки к плечам. Выполнять наклоны назад, прогибаясь в грудном отделе позвоночника. Вернуться в И.п.	6 раз	Прогибаться.
10.		Из положения, лежа на спине, делать движения «Мост» и обратно.	8 раз	Прогибаться.

Дыхательные упражнения

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. – основная стойка (о.с.) 1,2,3 – поднять руки одновременно сделать вдох, 1,2,3,4,5- выдох с одновременным опусканием рук.	8 раз	Руки вверх – вдох, вниз – выдох.
2.	И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. 1- поднять руки вверх, подтянуться- вдох, 2- И.п., выдох.	6 раз	Руки прямые, тянуться. Дышать правильно.
3.	И.п. – стоя, руки на поясе. 1- развести руки в стороны, вдох 2- обнять себя за плечи, выдох	6 раз	Темп движений средний.
4.	И.п. – стоя, кисти рук обхватывают с боков грудную клетку. Нижнегрудное дыхание в течении 1 минуты: сделать вдох, на выдохе слегка сжать грудную клетку руками.	6 раз	Темп дыхательных движений медленный.
5.	Ходьба на месте под счет шагов. 1,2 - вдох 3-5 - выдох 6,7 - пауза.	2-3 мин.	Темп: 90 шагов в 1 минуту.
6.	Упражнение «Дровосек» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, корпус наклонить вниз, руки внизу соединить (сплести пальцы, «держать топор») 1- 4 сделать вдох ртом и носом одновременно, руки и корпус поднимать вверх, «поднимать топор» 5,6 – резкий выдох ртом и носом на слог «ха» - рубить дерево.	4-6 раз	Наклон ниже.
7.	И.п.- стоя, руки вдоль туловища. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени - выдох.	4-6 раз	Темп движений средний.
8.	И.п.- стоя, с небольшим наклоном вперед, руки опущены. Диафрагмальное дыхание в течении 1 минуты: -на вдохе брюшная стенка поднимается вверх, -на выдохе живот втягивается.	2-3 мин.	Дышать правильно.

Примерный музыкальный материал

Марш

Ю. Чичков



Латышская полька

Ходьба на "носочках"



Полька

Бег "Лошадка". Бег "Лисичка "

Ю. Чичков



Танец с баяном

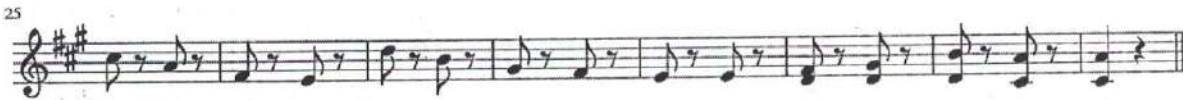
Ритмическая комбинация рук, сидя на полу в положении "Бабочка"

Б. Тихонов



Словацкая полька

Прыжки



Травушка-муравушка (русская народная песня)

Логоритмическое упражнение



Юла (молдавский народный танец)

Упражнение "Дождик"



Рудавиетис (латышский народный танец)

Подскоки



Галош

Б.Можжевелов



