

Министерство образования и науки Калужской области
Государственное казённое общеобразовательное учреждение
Калужской области
«Людиновская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

Принято
педагогическим советом
«24» мая 2024 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГКОУКО
«Людиновская школа-интернат»
№ 94/1 - ОД от «24» мая 2024 г.



АДАптированная дополнительная
общЕобразовательная
общЕразвивающая программа
художественной направленности
«ХОРЕОГРАФИЯ»



Срок реализации: 1 год.
Возраст детей 10 – 18 лет.

Кочергина Н.Е.,
воспитатель

Людиново,
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является **адаптированной** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей **художественной** направленности, **очной** формы обучения, сроком реализации **1 год**, для детей с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) **10-18 лет**, **стартового** уровня освоения. Язык реализации русский.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность. Воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку.

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Устав ГКОУКО «Людиновская школа-интернат»;
6. Положение о реализации программ дополнительного образования в ГКОУКО «Людиновская школа-интернат»;
7. Положение об условиях приёма на обучение по дополнительным образовательным программам в ГКОУКО «Людиновская школа-интернат».

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся): формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству.

Программа реализуется в рамках регионального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Педагогическая целесообразность реализации программы носит практико-ориентированный характер, помогает развивать музыкальность – способность к музыке, понимание музыки. Занятия проходят под музыкальное сопровождение, дети учатся делать движения под такт музыки, слышать сильные доли и танцевальный счет (делят музыку на танцевальные восьмерки), «входят» в звуковой поток, ощущают, чувствуют и телесно переживают движение в танце. Изучение танца – процесс сложный, требующий от обучающихся постоянного труда, внимания, памяти, воли. Но в то же время танец можно рассматривать, как процесс познания прекрасного, формирования мышечного каркаса тела обучающего, воспитания в нем красоты, гармонии и благородства движений и чувств. Кроме того, танец способствует высвобождению сдерживаемых, подавляемых эмоций, выполняет функцию саморегуляции. Систематические занятия по хореографии содействуют воспитанию ответственности за качественное выполнение задания; формированию навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях (благодаря занятиям хореографией дети учатся взаимодействовать друг с другом; в танцевальных постановках часто присутствуют элементы взаимодействия: работа в парах, перестроения танцевального рисунка и т.д.). Таким образом, занятия хореографией можно рассматривать, как своеобразные тренинги по развитию навыков общения, коррекционно-развивающим эффектом, который окажет положительное влияние на развитие памяти, внимания, преследующих функций глаз, фиксации взора, закреплении ориентировки на контур предмета, как главного признака при опознании объектов, ориентирования в пространстве танцевального класса или сцены, укрепление мышечного каркаса, точность и плавность движения при танце, синхронность.

Поэтому **главная задача педагога** – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Новизна программы заключается в создании особой среды, как средства преодоления трудностей, связанных с ограничениями здоровья (умственной отсталостью), приобщения воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

Отличительная особенность данной программы заключается в коррекционной направленности. Наряду с развитием творческих способностей детей особое внимание уделяется развитию памяти, музыкального слуха, зрительного восприятия. Программой предусмотрено использование специальных методов (метод показа, метод устного изложения учебного

материала, метод танцевально-практических действий, практический метод, игровой метод и метод индивидуального подхода к каждому ребенку), тренировочных упражнений и импровизационных упражнений. Рассмотренные методы и приемы наглядного обучения и устного изложения материала органически сочетаются с методом танцевально-практических действий. Поскольку постановочная работа преимущественно строится как практическое занятие по разучиванию танца и закреплению навыков, то программа носит, в большей степени, практико-ориентированную направленность.

Адресат программы – обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),

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

Развитие ребёнка с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что даёт основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение. Всё это затрудняет включение ребёнка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путём.

При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию

рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности.

Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько её воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приёмов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т.д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объёма, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посилено для ученика и интересно ему, то его внимание может определённое время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объём внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Моторная сфера детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных

нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определённой моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При лёгкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывают отрицательное влияние на характер их **деятельности**, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. При проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями **межличностных отношений** является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр., а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их **поведении**, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей

показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

Программа дополнительного образования хореографического кружка танцевальной группы «Сюрприз» создана на основе программы Татьяны Барышниковой «Азбука хореографии» и модифицирована педагогом Кочергиной Н. Е. с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Особенности возрастной группы

Программа адресована обучающимся с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) **10 - 18 лет**. Низкое интеллектуальное, психомоторное и психофизическое развитие которых требует повышенного внимания и индивидуального сопровождения обучающегося педагогом.

Уровень освоения программы – стартовый.

Объём программы – 216 часов. Особенности развития обучающихся с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) требуют увеличения времени на освоение стартового уровня данной программы.

Формы организации образовательного процесса – групповые, индивидуальные занятия.

Форма объединения – кружок.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий – 6 часов в неделю: 2 раза по 3 часа. Продолжительность одного занятия - 40 минут. Перерыв на отдых между занятиями – 10 минут.

Условия реализации программы: на обучение по программе принимаются дети 10 – 18 лет без учёта половой принадлежности, на основе желания обучающихся и согласия родителей (законных представителей). Состав группы до 12 человек.

1.2. Цель и задачи

Цель реализации программы содержит специальную коррекционно-развивающую составляющую: создать условия, способствующие раскрытию и развитию творческих способностей, природных задатков обучающихся с умственной отсталостью через включение их в танцевальную деятельность.

Исходя из цели программы, выделяется **комплекс задач** обучения и воспитания, где особое внимание уделяется специальным задачам коррекционно-развивающей направленности, сохранения и укрепления здоровья обучающихся:

1) образовательные:

- знакомство детей с историей возникновения и развития хореографического искусства;
- приобретение навыка основ хореографии с элементами свободной пластики с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал;
- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, корректирование опорно-двигательного аппарата детей

2) воспитательные:

- воспитание интереса к хореографическому искусству и его новым современным направлениям;
- создание условия для формирования положительных нравственных качеств личности ребёнка с ОВЗ, навыков работы в творческом разновозрастном коллективе, («исполнитель - педагог», «участник – ансамбль (коллектив)»), где младшие учатся у старших, а старшие помогают младшим;
- обеспечение роста качества культуры общения и поведения в обществе;
- воспитание дисциплины и навыка организованности в процессе труда.

3) развивающие:

- развитие эмоционально-волевой сферы, снижение возбудимости; агрессивности; стабилизация внимания, совершенствование памяти;
- мотивационной сферы и познавательного интереса;
- развитие эстетического вкуса и чувства прекрасного; - удовлетворение творческих интересов учащихся;
- активизация познавательной потребности, воображения;
- коррекция недостатков психического развития.

1.3. Учебный план

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятия	8	4	4	Опрос Анкетирование.
2.	Азбука танцевальных движений: классического танца; народного танца; современного танца; историко-бытового танца	15	5	10	Выполнение упражнений на технологию исполнения
		40	10	30	
		20	10	10	
		20	10	10	
3.	Ритмика	20	5	15	Наблюдение.
4.	Постановочная работа (репетиционная)	60	20	40	Выступления на мероприятиях и конкурсах
5.	Танцевальное творчество актёрское мастерство	33	10	23	Творческие задания. Демонстрация лучших работ
Всего		216	74	142	

1.4. Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Теория:

Содержание курса. Правила техники безопасности и поведения.

Практика:

Знакомство с одним из видов искусства – хореографией, историей происхождения. Организация и подготовка рабочего места, особенность внешнего вида обучающегося. Элементы танцевальных движений.

Тема 2. Азбука танцевальных движений

Теория:

Знакомство с жанрами и видами танца. Танцевальная азбука. Знакомство обучающихся с танцевальной азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика:

Упражнения для развития техники танца: народного, классического, современного, историко-бытового. Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление обучающихся с элементами танцевальных движений: ходьба (простой шаг в разном темпе и характере); бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; притопы: по очередные удары правой и левой ногой; топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой; хлопки. Упражнения, которые проводятся в сопровождении слова педагога. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентирование («присели вниз», «выпрямились»; «в сторону»; «прямо» и т.д.

Тема 3. Ритмика

Теория: Элементы музыкальной грамоты.

Практика: Ритмопластика (ритмическая гимнастика). Ритмическая разминка. Построения и перестроения. Слушание музыки. Упражнения для отдельных групп мышц. Тренаж современной пластики.

Тема 4 Постановочная работа (репетиционная)

Теория: Знакомство с композицией танца. Знакомство с образами художественной литературы, изучение исторических и национальных костюмов, просмотр видеозаписей с выступлением детей других танцевальных коллективов, посещение концертов,

Практика: Разбор и отработка основных движений, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции и различных связок.

Тема 5. Танцевальное творчество, актёрское мастерство

Теория: Хореография как сценическое искусство. История развития актёрского мастерства.

Практика: ритмопластика. Игровые этюды. Музыкально – танцевальные игры. Танцевальный тренинг. Инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д. Танцевальная импровизация, составление танцевальных движений и комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Выполнение творческих заданий: музыкальность; жесты; этюды (животных, характер людей).

Календарно-тематическое планирование программы (Приложение 4).

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

обучающиеся научатся (будут уметь):

- поддерживать порядок и дисциплину во время работы;
- соблюдать правила техники безопасности и поведения;
- различать жанровую музыку;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца;
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями;
- самостоятельно и грамотно выполнять движения танца определённого жанра;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- сочинять и исполнять хореографический этюд в группе;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- умению выражать образ посредством танцевальных движений.

обучающиеся получат возможность (будут знать):

- стать успешными в творчестве и реализоваться в деятельности, не связанной с учёбой;
- исполнять комплекс ритмической гимнастики;
- знать нормы сценической культуры поведения и общения;
- знать основные движения танцев народов мира, современного танца.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Базовые учебные действия:

1) Регулятивные:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

2) Познавательные:

- пользоваться приёмами анализа и синтеза при просмотре видеозаписей,
- проводить сравнение и анализ характера музыки;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности в постановке танцевальных этюдов.

3) Коммуникативные:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в коллективе, учитывать мнения, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы

Составляется ежегодно (Приложение 1). Вынесен в Рабочую программу.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база: наличие просторного помещения для занятий с детьми (актовый зал, светлый, с хорошей вентиляцией, пол деревянный, зеркальная стена, хореографический станок), костюмерной для хранения костюмов, комнаты для переодевания.

2.2.3. Перечень оборудования, инструментов и материалов

технических средства обучения:

- звуковое оборудование: флеш-носитель, сценическое оборудование;
- фонотека, видеотека;
- тренировочное трико;
- обувь (чешки);
- компьютер/ноутбук (по возможности);
- Оборудование в рамках проекта:

1	Ноутбук	ICL RAYbook LDP155	1
2	Светодиодный прожектор	INVOLIGHT COBPAR100HEX	4
3	Контроллер	INVOLIGHT EASYControl	1
4	Акустическая система	BEHRINGER B615D	2
5	Стойка тренога под колонку	TEMPO SPS300BK	2
6	Микшерный пульт	BEHRINGER QX1222USB	1
7	Кабель для светового оборудования	INVOTONE ADC1001	6
8	Стойки для светового оборудования	ECO LS081 Black	1
9	Микрофон	BEHRINGER TM1	2
10	Микрофонная стойка	ECO MS007TP Black	2
11	Держатель для микрофона с переходником	PROEL APM35B,	2
12	Микрофонный кабель (катушка 50 метров)	INVOTONE IPC1210,	1
13	Разъём	INVOTONE XLR3F300	10
14	Разъём	INVOTONE XLR3M300	10

2.2.4. Информационно-наглядное обеспечение

1. Альбомы с фотографиями танцев и костюмов.
2. Схемы-образцы различных построений, переходов, перестроений.
3. Учебные фильмы с мастер-классами, демонстрирующие техники исполнения элементов классического танца

2.2.5. Дидактическое обеспечение

Дидактический материал (Приложение 2) включает в себя содержание инструктажа по правилам техники безопасности для обучающихся на учебном занятии; образцы правильного написания и произношения новых понятий, изучаемых в ходе реализации программы, словарных и труднопроизносимых слов; планы-конспекты некоторых занятий по темам; атрибуты для выполнения ритмопластики, фотографии.

2.2.6. Кадровое обеспечение

Желательна реализация данной программы педагогом, имеющим образование по специальности «Учитель-олигофренопедагог» или педагогом любой специальности, прошедший КПК по олигофренопедагогике. ППС участников образовательных отношений педагогом-психологом (при необходимости в рамках консультирования). Техническое сопровождение обучающегося (ассистент, помощник) не требуется.

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация проводится по итогам освоения каждой темы в форме наблюдения, исполнения танца.

Итоговая аттестация учащихся проводится по итогам освоения программы в форме участия в конкурсах, фестивалях детского творчества различного уровня.

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- мониторинг навыков и умений обучающихся в начале обучения по программе и по завершению;
- грамоты за участие или достижения обучающихся.

Уровень освоения программы выявляется в беседах, в выполнении практических и творческих заданий. В течение года ведется педагогическое наблюдение за творческим развитием каждого учащегося.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- участие детей в концертных мероприятиях школы;
- участие в конкурсах, фестивалях детского творчества различного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Основным предметом оценки выступает индивидуальная динамика обучающихся в достижении планируемых образовательных результатов освоения программы. Используются следующие подходы к оценке индивидуальной динамики:

- индивидуально-дифференцированный подход обеспечивает учет психофизических особенностей обучающихся и индивидуальной скорости овладения знаниями, умениями и навыками;
- деятельностный подход позволяет проводить диагностические мероприятия в характерных для возраста видах деятельности, при их соответствии актуальному уровню психического развития ребенка;
- индивидуально-дифференцированный подход обеспечивает возможность индивидуализации требований к результатам освоения программы в зависимости от структуры и тяжести имеющихся нарушений.

Оценка результативности обучения по данной программе осуществляется на основе педагогической диагностики: входной и итоговой (Приложение 3). Входная диагностика проводится в течение первых двух недель изучения программы с целью выявления стартовых возможностей и индивидуальных особенностей. Итоговая диагностика проводится в конце изучения программы. Мониторинг навыков и умений обучающихся позволяет, при необходимости, вносить коррективы в процесс обучения детей, а именно, на основе дифференцированного подхода усилить коррекционную, индивидуальную направленность занятия, усилить мотивационный компонент с целью повышения интереса обучающихся к деятельности, что послужит более заинтересованной, эффективной работе детей.

При оценке результативности обучения по программе учитывается умения правильной организации рабочего места, степень самостоятельности выполнения задания (ориентировка в задании, поэтапное планирование, исполнение, выразительность), а также, мнение и отзывы родителей (законных представителей).

2.5. Методические материалы

Организация образовательного процесса по программе предполагает создание творческой, свободной, комфортной среды. Этому способствует использование педагогом методов обучения, позволяющих достичь максимального результата. К ним относятся: игра, беседа, рассказ, объяснение, показ, демонстрация и др.

Для достижения конкретных целей программой предусматривается использование **методических приёмов:**

- сознательно-целенаправленная деятельность: обучающийся подводится к тому, чтобы он мог ясно, быстро осознавать задачу и направить свои эмоции, творческие способности, внимание на точное выполнение задач;
 - сочетание восприятия и созидания на занятии (теория и практика): возможны изменения пропорций времени на восприятие и созидание от занятия к занятию, в зависимости от условий проведения занятий;
 - восприятие и анализ работы обучающихся на занятиях.
- Программа предполагает использование групповой и индивидуальной педагогических форм организации образовательного процесса. Групповая форма является основной для проведения занятий, поскольку именно групповая форма способствует организации совместных действий, выстраиванию коммуникации, способствует формированию навыков

взаимопомощи. Помимо этого, в группе обучающихся можно наблюдать феномен «эмоционального заражения», приобретение навыков по подражанию сверстникам происходит гораздо быстрее. Индивидуальная форма работы используется во время отработки танцевальных навыков, чтобы педагог мог проработать с каждым обучающимся танцевальные элементы и связи.

Для успешной работы с обучающимися используются следующие **методы** работы:

1. Метод танцевального показа – это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию, отдельные фигуры и элементы, и соответственно анализирую их. Наглядно-образные представления, получаемые обучающимися, помогают в обучении. Кроме того, педагог может мотивировать обучающихся привлечением их к показу танцевальных элементов перед своей группой, расстановкой обучающихся по линиям (для тех, кто активно работает на занятиях, возможно расположение их в первой линии).

2. Метод устного изложения учебного материала. Показывая и разъясняя те или иные танцевальные композиции, педагог помогает детям понять характер танцевальной лексики и особенности танцевальной музыки. Для обучающихся характерно наличие кратковременной памяти, поэтому многократный повтор задания в определенном темпе, простыми синтаксическими конструкциями (односложными предложениями) с выделением адресата общения, повышает эффективность восприятия и повышает качество выполнения задания.

3. Метод танцевально-практических действий. Поскольку постановочная работа чаще всего преимущественно строится как практическое занятие по разучиванию танца и закреплению навыков, то программа носит в большей степени практико-ориентированную направленность. Программой предусмотрено проведение следующих хореографических упражнений и заданий:

- тренировочные упражнения – это планомерное повторное выполнение танцевальных движений, которые обучающиеся под руководством педагога осуществляют каждое занятие;

- импровизационные задания – это задания, с помощью которых обучающиеся воспроизводят танцевальную технику с целью дальнейшего ее закрепления, в которых вырабатывают танцевальные умения и навыки.

4. Практический метод – программой предусмотрено проведение открытых занятий для родителей, чтобы обучающиеся постепенно учились преодолевать страх публичного выступления на сцене.

5. Игровой метод. В каждое занятие включается специальная работа в форме игры по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

б. Метод индивидуального подхода к каждому ребенку, так как у них разный уровень развития техники исполнения. При оценке их деятельности необходимо поощрять свободу самовыражения, приветствовать нестандартные подходы к решению творческих задач. Дети, по возможности, выражают свои эмоции от услышанного, фантазируют о том, что они могли бы выразить в танце под эту музыку.

Можно выделить поэтапность в освоении материала программы. Так, на первоначальном этапе обучающиеся учатся видеть и слышать педагога, сосредотачивать внимание на выполнении заданий.

На втором этапе начинается планомерная работа по освоению хореографических движений. Обучающиеся знакомятся не только с элементами танца, но и знакомятся с движениями историко-бытового, народного и бального танцев. В силу своих возможностей они осваивают и исполняют изученный материал. Танцевальные упражнения различных направлений способствуют развитию и укреплению организма, развивают координацию, помогают найти новые способы общения и раскрыть в себе новые возможности. Большое внимание уделяется занятиям, на которых особым детям предоставляется возможность импровизировать. Такие уроки, как правило, вдохновляют учащихся, и они старательно вспоминают и воспроизводят весь изученный материал, и даже пытаются на его основе создать свой собственный танец. В результате дети учатся анализировать полученные знания, синтезировать их. Коррекционная хореография – педагогический метод работы с особенными детьми. Несомненно, что у данного направления есть большой потенциал для помощи детям, которые ограничены в развитии. Танец способствует не только терапевтической динамике ребенка, но и формированию его личности. Кроме того, проводятся комплексные игры различной подвижности и разной направленности, релаксационные упражнения, формирующие способности к снятию мышечного и эмоционального напряжения в конце занятия.

Формы организации учебного занятия

Практическое занятие. Учебные занятия, где дети на практике учатся чувствовать и слышать музыку. Овладение искусством импровизации.
Занятие-игра. В процессе игры обучающийся активно включается в деятельность, улучшается его позиция в коллективе. В АДОП «Я-Могу!» предполагается использовать игровые технологии, выделяемые по игровой методике (сюжетные, ролевые) – это позволяет обучающемуся встать на место предлагаемого персонажа и выполнить работу с большей отдачей.
Праздник. Заключает в себе конкурсное мероприятие, мастер-классы.
Самостоятельная работа обучающихся: выполнение творческих заданий, просмотр видео. В целях рациональной организации обучения применяются следующие методы:

- *Словесные* (рассказ, беседа, объяснение, диалог);
- *Наглядные* (мультимедийные материалы, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом приемов исполнения);

- *Практические* (работа по образцу, тренировочные упражнения, самостоятельная работа);

- *Игровые* (игры на развитие воображения, развивающие кинезиологические упражнения, психогимнастика на развитие эмоциональной сферы (Приложение к Программе).

В процессе занятия педагог обязательно следит за самочувствием ребенка и учитывает его эмоциональное состояние, может полностью изменить составленный план занятия в силу неприемлемости ребенком на данный момент предлагаемых заданий, несмотря на то что ранее они вызывали у него интерес.

Структура занятия

1. Организационный момент. «Ритуал начала занятия», в ходе которого происходит налаживание эмоционального контакта с обучающимися, настрой на образовательную деятельность. Данный «ритуал» необходимо проводить систематически, чтобы у обучающихся через некоторое время сложилось понимание и осознание того, что после проведения «ритуала» начинается занятие. Со временем «ритуал» будет проходить быстрее и не будет отнимать время от занятия. После этого проводится короткая беседа на тему занятия и прослушивание музыкальной композиции.

2. Разминка. Это необходимо для того, чтобы обучающийся не только освоился в пространстве танцевального класса, но и поддерживал физическую форму. Кроме того, использование физических упражнений может поднять общую активность ребенка, и снять его патологическое напряжение.

3. Игровые задания. Игровая форма проведения занятий должна выстраиваться в соответствии с состоянием эмоционально-личностной сферы ребенка. Игры, как правило, помогают создать и наладить между обучающимися коммуникацию. Педагогу необходимо предусмотреть смену видов деятельности в процессе одного занятия.

4. Разучивание танцевальных комбинаций. При этом необходимо предусмотреть повторяемость программных задач на разном дидактическом и наглядном материале с постепенным усложнением форм работы. Новые навыки и понятия нужно многократно повторять, особенно, если они неинтересны, поэтому желательно обучение делать в игровой, но четкой форме, чтобы за игровым процессом не терялась суть понятия, которое нужно выучить; или же просто заинтересовать ребенка, ведь обучение можно проводить в унылой, а можно и в интересной форме.

5. Видеосъемка помогает фиксировать работу обучающихся на занятии. Педагог демонстрирует обучающимся видеозапись их работы, дети учатся видеть и оценивать себя со стороны. Кроме того, данный материал может быть использован педагогом в качестве мониторинга достижений обучающихся.

7. Рефлексия – обязательный элемент занятия. Рефлексия – это размышление, самонаблюдение, самопознание, форма теоретической деятельности, направленная на осмысление своих действий. При проведении рефлексии обучающихся необходимо постепенно отходить от клише «понравилось» - «не понравилось». Обучающемуся можно предъявить ряд

карточек с эмоциями, и попросить выбрать те, которые он реально испытал на занятии («грустно», «весело», «что узнал»). Можно использовать самые разнообразные формы и средства рефлексии: устное слово, движение, позу, цвет, линию, музыку, письменное слово (карточка с эмоцией – хорошо, плохо, весело, грустно) и многое-многое другое. Главное правило – занятие должно проходить в доброжелательной, творческой атмосфере. Обучающемуся необходимо создать пространство для его самовыражения, не устанавливая жестких рамок и правил, чтобы он мог высказать свои мысли вслух, не боясь критики.

Структуру занятия необходимо адаптировать под интересы и индивидуальные особенности здоровья обучающихся. Необходимо поддерживать ребенка в поиске своих ответов на вопросы, а не предлагать стандартные решения; ценить его инициативу и мнение.

2.6. Список литературы

Для педагога

Основная

1. **Базаров, Н.** Азбука классического танца : учебное пособие / Н. Базаров, В. Мей. – Москва : Искусство, 1964. – 136 с.
2. **Барышникова, Т. К.** Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - Москва : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. - 262, [3] с. : ил.; 24 см. - (Внимание: дети).; ISBN 5-7836-0157-8.
3. **Бондаренко, Л.** Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях/ Л. Бондаренко. - Киев: Музична Україна, 1985.
4. **Ваганова, А. Я.** Основы классического танца / А. Я. Ваганова. - Санкт-Петербург : Планета музыки, 2007. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-0223-6. — Текст : непосредственный.

Дополнительная

5. **Васильева, Т. К.** Секрет танца / Т.К. Васильева. - Санкт –Петербург : Диамант, 1997, - 480 с. - (Книга в подарок). - ISBN 5-88155-169-9.
6. **Воронина, И.** Историко-бытовой танец : учебное пособие/ И. Воронина. – Москва : Искусство, 1980. – 128 с.
7. **Захаров, В. М.** Радуга русского танца / В.М. Захаров. - Москва : Советская Россия, 1986. - 128 с.
8. **Захаров, Р.** Сочинение танца /Р. Захаров. – Москва : Искусство, 1983. - 224 с.
9. **Климов, А.** Основы русского народного танца : учебное пособие /А. Климов. – Москва : Искусство, 1981, 270 с.

Для детей и родителей

Основная

10. **Кряжева, И.Л.** Развитие эмоционального мира детей/ И.Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с. (Вместе учимся, играем). - ISBN 5-7797-0022-2.

11. **Попова, М.Ф.** Бальные танцы / М.Ф. Попова - Москва : Советская Россия, 1987.

Дополнительная

12. **Степанова, Л.Г.** Народные сюжетные танцы / Л.Г. Степанова, - Москва. - Советская Россия, 1967, - 135 с.

Сайты, ссылки:

1. Видеоуроки по хореографии URL: <https://www.horeograf.com/category/videouroki> (дата обращения 22.05.2024)

2. Колосовская О. В. Игровой стретчинг. Сборник упражнений, игр, сказок. URL: http://pedrazvitie.ru/raboty_dopolnitelnoe_new/index?n=54710 (дата обращения 22.05.2024)

3. Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов (СТРЕТЧИНГ) URL: <https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiyagibkosti-i-podvizhnosti-sustavov-653242.html> (Дата обращения 22.05.2024)

4. Позиции ног в классическом танце URL: <https://www.horeograf.com/texnika-tanca/pozicii-nog-v-klassicheskom-tance.html> (дата обращения 22.05.2024)

5. Постановка корпуса, позиции ног и рук URL: <https://urok.1sept.ru/articles/642634> (дата обращения 22.12.2023)

2.1. Календарный учебный график программы на 2024 – 2025 уч. год

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Сроки обучения по четвертям	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
02.09.2024 г.	26.05.2025 г.	36	<u>1 четверть:</u> 02.09.2024 – 01.11. 2024 <u>2 четверть:</u> 05.11. 2024 – 28.12.2024 <u>новогодние праздничные дни и выходные (каникулы):</u> 29.12.2024 – 08.01.2025 <u>3 четверть:</u> 09.01.2025 – 28.03.2025 <u>4 четверть:</u> 31.03.2025 – 26.05.2025	6	216

Приложение 2.

Дидактическое обеспечение

- Содержание инструктажа по правилам техники безопасности для обучающихся на учебном занятии, во время проведения массовых мероприятий и т.п.
- Образцы правильного написания и произношения новых понятий, изучаемых в ходе реализации программы, словарных и труднопроизносимых слов;
- Планы-конспекты некоторых занятий по темам,
- Образцы готовых изделий,
- Фотографии, схемы вязания разнообразных петель, элементов,
- Примеры эскизов изделий, выполненные педагогом и обучающимися (рисунки),

Диагностика развития творческих способностей

1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<i>Низкий уровень</i>	<i>Ниже среднего уровня</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Выше среднего уровня</i>	<i>Высокий уровень</i>
Мотивация к знаниям				
Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата.	Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности.	Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно.	Интерес на уровне увлечения. Устойчивая мотивация. Появляется интерес к проектной деятельности.	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет как будущую профессию. Увлечение проектной деятельностью.
Познавательная активность				
Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.	Интересуется только практическими занятиями.	Увлекается специальной литературой по направлению кружка. Есть интерес к выполнению сложных заданий.	Есть потребность в приобретении новых знаний. По настроению изучает дополнительную литературу. Есть потребность в выполнении сложных заданий.	Целенаправленная потребность в приобретении новых знаний. Регулярно изучает дополнительную специальную литературу. Занимается исследовательской деятельностью.
Творческая активность				
Интереса к творчеству, инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений. Нет навыка самостоятельного решения проблем.	Инициативу проявляет редко, но не отказывается от поручений. Испытывает интерес к новым открытиям.	Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, открытия для себя новых способов деятельности, но по настроению. Проблемы решать способен, но при помощи педагога.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности кружка. Легко, быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.

**Календарно - тематическое планирование
Программы «Хореография» возраст 10 - 18 лет.
Педагог дополнительного образования Кочергина Н.Е.
группа 1 года обучения.**

№ темы	№ занятия	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности				Элементы содержания
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия		
					Кол-во часов	Форма организации деятельности	Кол-во часов	Форма организации деятельности	
1	Водное занятие – 8 часов								
	1-2	Вводное занятие. История танца.		4	2	Групповая	2	Групповая	Просмотр роликов, фильмов о истории танца Беседа «Танец в жизни человека» Правила техники безопасности. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на уроке. план работы на год; расписание занятий; репертуар на год; о концертной деятельности; приобретении танцевальных костюмов и обуви.
	Обсуждение плана работы. Техника безопасности		4	2	Групповая	2	Групповая		
2	Азбука танцевальных движений – 95 часов								
		Народного танца		15	2	Групповая	13	Групповая, индивидуальная	Теоретические основы хореографических движений. Хореографические термины. Теория: объяснение правильности исполнения движений, истории и сюжета танца. Практика Разучивание танцев Просмотр роликов, фильмов о истории цыганского народного танца и видах нар Теория: история и развитие
		Современного танца		40	2	Групповая	38	Групповая, индивидуальная	
		Классического танца		20	2	Групповая	18	Групповая, индивидуальная	
	Историко-бытового		20	2	Групповая	108	Групповая,		

		танца						индивидуальная	бального танца. Практика: подготовительные и основные движения танцев в ритме вальс, полька. одного танца (хоровод); Теория: история и развитие эстрадного танца. Терминология эстрадного танца.
3	Ритмика – 20 часов								Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц: рук; предплечий; суставов, стоп, коленей, таза и бедер. Игры на определение музыкального ритма и длительности нот.
		Ритмопластика		10	1	Групповая	9	Групповая	
		Аэробика		10	1	Групповая	9	Групповая	
4	Постановочная работа (репетиционная) – 60 часов								Теория: объяснение правильности исполнения движений, истории и сюжета танца. Просмотр, наблюдение Практика Разучивание танцев . Отработка танца. Практика: подготовительные и основные движения постановки танца. Усложнение техники движений за счет ускорения темпа в комбинациях. Особое внимание уделяется исполнительской манере. Просмотр роликов, фильмов о истории создания флешмобов и показательные видеоролики других коллективов.
		«Осенний блюз»		6	1	Групповая	5	Групповая, индивидуальная	
		«Зимний вальс»		6	1	Групповая	5	Групповая, индивидуальная	
		«Метелица»		6	1	Групповая	5	Групповая, индивидуальная	
		«Цыганский танец»		9	2	Групповая	7	Групповая, индивидуальная	
		«Гляжу в озёра синие»		9	2	Групповая	7	Групповая, индивидуальная	
	«Попури на песни о войне»		9	2	Групповая	7	Групповая, индивидуальная		

								ная	
		«Театр моды»		9	2	Групповая	7	Групповая, индивидуальная	
		«Школа прощай» флешмоб		6	1	Групповая	5	Групповая, индивидуальная	
5	Танцевальное творчество актёрское мастерство – 33 часа								Подготовка к тематическому концерту, повтор всего пройденного материала.. Участие в школьных мероприятиях. Показательные выступления Создание творческих ситуаций, моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я - учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др. Задание по перевоплощению в образ. Использование различных ритмов в исполнении движений. Игры на определение музыкального ритма и длительности нот, Игры на развитие образного мышления, скорость реакции и т.д.
		Исполнительское творчество		15	1	Групповая	14	Групповая, индивидуальная	
		Сочинительское творчество		18	2	Групповая	17	Групповая, индивидуальная	
ИТОГО:				216	31		185		

Развивающие кинезиологические упражнения

«Колечко»

Ребенок поочередно и как можно быстрее перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Кулак - ребро – ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжата в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении упражнения педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

«Ухо – нос»

Ребенок по показу взрослого, а затем самостоятельно берется левой рукой за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпуская ухо и нос, хлопает в ладоши, меняет положение рук «с точностью до наоборот». Упражнение повторяется несколько раз.

«Горизонтальная восьмерка»

Педагог предлагает ребенку нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза: сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками одновременно.

«Симметричные рисунки»

Педагог предлагает ребенку нарисовать в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки: цветок, ель и т. д.

«Медвежьи покачивания»

Педагог предлагает ребенку покачаться из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключить руки и придумать сюжет.

«Снеговик»

Упражнение выполняется стоя. Педагог предлагает детям представить, что каждый из них - только что слепленный снеговик. Тело его должно быть напряжено, как замерзший снег. Но вот пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения дети мягко падают на пол и лежат.

«Накачаем мышцы»

Сидя, дети сгибают руки в локтях, сжимают и разжимают кисти рук, постепенно убыстряя темп. Упражнение выполняется до максимальной усталости кистей. Затем нужно расслабить руки и встряхнуть их.

«Часики»

Дети выполняют свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.

«Рожицы»

Педагог предлагает детям показать различные рожицы, выполняя мимические движения: надувание щек, показывание языка, вытягивание губ трубочкой, открывание рта.

«Водный велосипед»

Упражнение выполняется в парах: дети встают друг напротив друга, касаются ладонями ладоней партнера и совершают движения, аналогичные езде на велосипеде.

Психогимнастика на развитие эмоциональной сферы

Игра «Тень»

Игра направлена на развитие внимания, памяти и наблюдательности. Два ребенка идут по дороге: один впереди, другой на два-три шага сзади. Второй ребенок – это «тень» первого. «Тень» должна точно повторить все действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камешком, то поскачет на одной ноге и т. д.

Игра «Запретный номер»

Игра направлена на развитие внимания, памяти и наблюдательности. Дети стоят в кругу. Выбирается число, которое нельзя произносить. Дошкольники считают по очереди, вместо запретного числа – хлопают в ладоши.

Игра «Вот он какой»

Игра направлена на развитие внимания, памяти и наблюдательности. Ребенок без слов с помощью выразительных жестов «рассказывает» о размерах и формах хорошо известных ему предметов: маленький, большой, заостренный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

Упражнение «Как ты себя чувствуешь?»

Упражнение направлено на развитие внимательности, эмпатии и умения чувствовать настроение другого. Выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева, пытается догадаться, как тот себя чувствует, и рассказывает об этом. Обучающийся, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается или не соглашается со сказанным, дополняет.

Упражнение «Мое настроение»

Упражнение направлено на развитие эмпатии, умения описывать свое настроение и распознавать настроение других. Ребенку предлагают поведать остальным о своем настроении: его можно показать в движении.

Упражнение «Сидящий – стоящий»

Упражнение направлено на развитие эмоциональной сферы. Ребенок, стоя и глядя на сидящего, говорит предложенную педагогом или составленную самостоятельно фразу с разным чувством: весело, со страхом, сердито, спокойно.

Упражнение «Зеркало»

Упражнение направлено на развитие умения понимать и передавать чужие эмоции. Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу и смотрят друг другу в глаза. Один начинает выполнять какое-нибудь движение, другой его повторяет в зеркальном отображении. Затем педагог предлагает детям в жестах и мимике передавать разные эмоциональные состояния: грусть, радость, страх, боль, отвращение и т. д.

Упражнения «Животные»

Упражнение направлено на развитие воображения. Педагог предлагает детям изобразить какое-нибудь животное: шустрому ребенку – медведя, медлительному – зайца, белку, трусливому – тигра, льва и т. д.

Упражнение «Рисование на спине»

Упражнение развивает чувствительность и воображение. Дети разбиваются на пары: ребенок рисует пальцем на спине другого геометрические фигуры, простые изображения: дом, елка, солнце, лесенка и т.д., печатные буквы; другой ребенок должен отгадать, что это.

Упражнения для партерной гимнастики

(по материалам сайта http://pedrazvitie.ru/raboty_dopolnitelnoe_new/index?n=54710)

1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад.

Терапевтический эффект: повышается внутриутробное давление прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам обновляются и очищаются все внутренности и туловище. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины. Каждый позвонок, каждое сухожилие и связка напрягаются и вынуждены работать. Почки получают обильное кровоснабжение и очищаются. Благодаря стимуляции щитовидной железы ликвидируются различные функциональные расстройства, улучшается мозговая деятельность. Укрепляются нервы, находящиеся в брюшной полости, в области поясницы, таза, нижней части позвоночника. Наклоны головы назад способствует притоку крови к миндалинам, аденоидам, очищая их, что помогает при простуде, ангинах, бронхитах, астме.

Упражнение «Лодочка»

Исходное положение (Далее – И.п.): лечь на пол ничком, руки сложить за спиной, сложив кисти на крестцы. Ноги вместе, носки натянуты. 1. поднимая голову, грудь и ноги, прогнувшись при этом насколько возможно. Покачаться на животе. 2. медленно вернуться в И.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Упражнение «Змейка»

И.п.: лечь на пол ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены. 1. плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в И.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Упражнение «Скорпион»

И.п.: лечь на пол ничком, ноги вместе, руки, согнутые в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Ноги вместе, носки натянуты. 1. плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в И.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Упражнение «Мостик»

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки поднять вверх. 1. медленно прогнуться, наклониться назад, стараясь дотронуться ладонями пяток. Задержаться нужное время. 2. вернуться в И.п. Дыхание: нормальное.

2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд.

Терапевтический эффект: растягиваются мышцы спины, ног. Воздействие на поясничные нервы растягивает и укрепляет их. Предупреждаются функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезёнки. Улучшается работа предстательной железы. Внутренние органы из-за сжатия обильно снабжаются кровью и очищаются. Улучшается гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

Упражнение «Книжка»

И.п.: сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), руки подняты вверх, ладонями вперёд. 1. не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Задержаться нужное время. 2. вернуться в И.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Страус»

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. 1. не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Стараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами, руки соединить сзади. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в И.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Черепаша»

И.п.: сесть на колени, носки оттянуть, сесть на пятки, прямые руки поднять вверх, ладони сложены вместе. 1. медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснутся пола, вытянуться как можно дальше, руки, прижатые к голове,

держат прямо, ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться нужное время. 2. вернуться в И.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

3. Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.

Терапевтический эффект: усиливается внутриутробное давление, поэтому, оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости, т.к. поток свежей крови после прекращения давления устремляется к органам пищеварения, в результате чего они очищаются и восстанавливаются. Большое воздействие оказывает на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Создавая общее напряжение в ногах и бёдрах, упражнения стимулируют действия подкожных нервов, освежают мелкие кровеносные сосуды.

Упражнение «Бабочка»

И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руки на коленях, ладонями вниз. 1. опустить развёрнутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время. 2. вернуться в И.п. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз. Усложненный вариант: И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, ноги прижать к полу, взять руками сведённые стопы ног. 1. медленно наклониться вперёд до касания головой пол, ноги остаются на полу. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Павлин»

И.п.: сесть, по возможности, дальше выставив прямую ногу вперёд, руки на поясе или расставлены в стороны. 1. Перенести вес тела на правую ногу, согнуть её в колене, левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев, сделать несколько покачиваний. 2. вернуться в И.п. 3.4. повторить, сменив положение ног Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й

Упражнение «Лягушка»

И.п.: встать прямо, ноги широко расставлены, развернуть стопы, руки согнуть в локтях, ладошки с широко расставленными пальцами повернуть вперёд на уровне плеч. 1. согнув ноги, медленно опускаться до той степени, чтобы бёдра расположились параллельно полу, руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в И.п. Дыхание: нормальное

4. Укрепление и развитие стоп.

Терапевтический эффект: предупреждение развития плоскостопия. Развитие подвижности суставов ног, способствующее пластичности движений, улучшению осанки.

Упражнение «Ходьба»

И.п.: стать в позу прямого угла, ноги вместе, носочки натянуты, руки в упоре сзади или на поясе. 1. притянуть стопу к себе. 2. внешняя часть стопы (ребром) опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые. 3. круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые 4. вернуться в И.п. Движение динамичное или с задержкой в каждой позиции. Дыхание: нормальное.