

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол
от _____ № _____

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ ДО
«Дом детского творчества»
от _____ № _____

Председатель _____

Директор _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ХОРЕОГРАФИИ
«СТУДИЯ»
(Продвинутый уровень)

Возраст учащихся: **8 – 10 лет**
Срок реализации: **1 год**

Составитель:
Петухова Наталья Александровна,
педагог дополнительного образования.

Полярные Зори
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности по хореографии «СТУДИЯ» (далее программа) разработана на основе опыта деятельности автора в качестве педагога хореографического отделения МБУ ДО ДШИ г. Полярные Зори, посещения мастер-классов педагогов из Санкт-Петербурга, Москвы, Йошкар-Олы, опираясь на учебную литературу: А.И. Буренина авторская программа по хореографии «Ритмическая мозаика»; А.Я. Ваганова «Основы классического танца»; В.А. Звездочкин «Классический танец»; «Основы подготовки специалистов – хореографов»; В.Ю. Никитин «Модерн-джаз танец», П.А. Силкин «Педагогические приемы развития профессиональных (функциональных) данных обучающихся искусству танца».

Программа предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность познакомиться с миром хореографии, с помощью игровых технологий познакомиться с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Поможет школьникам творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики, классического, народного и современного танца, импровизации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Вид деятельности: танцевально-художественная деятельность.

В программе подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественную направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Новизна данной образовательной программы основана на идее единства и уникальности разных танцевальных жанров (классический танец, народный танец, современный танец). Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей.

Еще одной особенностью данного курса является интеграция всего комплекса специальных дисциплин: в начале изучения мы опираемся на ритмику и партерную гимнастику, затем – на классический и народно-сценический танец, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности. Программа помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного, классического и народного танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

По ходу освоения программы ребята знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное.

Современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

Педагогическая целесообразность образовательной программы основывается на принципах воспитания и обучения, это принцип взаимосвязи обучения и развития и принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает им возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию

хореографического искусства – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению хореографии.

Цель и задачи образовательной программы

Главная **цель** программы – развитие творческих способностей школьников посредством танцевального искусства.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся;
- развивать способности правдиво и выразительно передавать содержание произведения средствами танца;
- развить познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков;
- способствовать снятию мышечного и психологического напряжения посредством танцевального движения;

- воспитывать личностные качества: вера в свои силы, дисциплинированность, ответственность;

- воспитать эстетический вкус, интерес к творческой деятельности.

Возраст детей

Программа предназначена для обучения детей в возрасте от 8 до 10 лет. Комплектация объединения осуществляется по принципу открытости и добровольности, с предварительным просмотром по способностям и уровню подготовки, при наличии медицинского заключения от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям. При реализации программы используется индивидуальный подход к каждому ребенку.

Срок реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения, реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, с самостоятельным выполнением заданий во время зимних и летних каникул. Набор в группы свободный.

Режим занятий. Занятия по программе проводятся по группам: каждая группа занимается 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 15 минут – 216 академических часа в год.

Формы проведения учебных занятий – занятия по данной программе проводятся по группам. Число учащихся в группе: 10-15 человек. Основная форма обучения – занятие. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической, причем большее количество времени занимает вторая - практическая часть.

Теоретические занятия проводятся в следующей форме:

- беседа,
- опрос,
- инструктаж,
- просмотр видеосюжетов.

Практические занятия проводятся в форме:

- освоение приемов,
- отработка навыков,
- тренировка,
- игры,
- постановка танца,
- выступление.

Построение учебного процесса обучения начинается с изучения нового материала и повторения, пройденного на предыдущем занятии. В конце занятия, обучающимся дается время для игровой деятельности (примерно 2 минуты). Это помогает снять усталость, расслабиться, а также наладить дружеские отношения. Также занятия строятся на основе бесед, обсуждения нового для обучающихся, материала.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/4 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 3 – 7 минут.

Формы занятий:

- учебное занятие;
- комбинированное занятие;
- класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов);
- репетиция;
- выход на сцену (участие в концертах, программах, спектаклях, конкурсах);
- творческая мастерская;
- занятие-игра;
- самостоятельная работа;
- тренинг;
- посещение спектаклей, концертов, мастер-классов и т.п.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- ансамблевая

Приемы и методы организации образовательного процесса:

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций

обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

Проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией.

Методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- **объяснительно-иллюстративный** – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- **репродуктивный** – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Основные возрастные особенности обучающихся

Возрастные особенности – это особенности присущие определенному периоду жизни, комплекс анатомо-физиологических и психологических качеств (познавательных, интеллектуальных, мотивационных и т.д.), характерных для большинства людей одного возраста.

Известно, что человек развивается в младенческом, дошкольном, младшем школьном возрасте. Развитие и формирование психики продолжается в отроческие и юношеские годы. Меняются формы и способы самоутверждения, самопознания, психологической самозащиты и т.п., однако каждая возрастная ступенька завершается появлением новых качеств – физических, физиологических, психологических и др.

В разные возрастные периоды ученики по-разному мыслят и чувствуют, различным образом действуют, находятся в разных отношениях с действительностью. Учет возрастных особенностей является основным критерием при определении учебной нагрузки.

Для выбора учебного материала или характера работы на конкретный урок необходимо помнить о том, что процессы восприятия во многом зависят от различных факторов: индивидуальных особенностей ребенка, его общего и музыкального развития, жизненного опыта, интересов, склонностей, типа высшей нервной деятельности, от социального окружения, а также физической подготовки.

Младший школьный возраст.

Дети 7-8 лет считают взрослого своим идеалом и стремятся во всем соответствовать ему. Наблюдая за действиями и поведением старших, ребенок пытается выполнить определенную

общественную функцию, но сталкивается с противоречием — желание противопоставлено его реальным возможностям. Чтобы перейти этот барьер, разделяющий детские желания казаться взрослым, он применяет игру, тем самым примеряя на себя тот или иной образ. Особое внимание в этом возрасте уделяется развитию двигательного аппарата: у детей продолжает формироваться мелкая и крупная моторика, появляется координация движений, ловкость, равновесие и умение перешагивать через не высокие предметы. Появляется четкое осознание того, какую форму имеет предмет, находящийся перед ними, а также с легкостью определяет синонимичные предметы. Благодаря ориентации в пространстве ребенок может без труда запоминать танцевальные приемы переходов из одной фигуры в другую. Кроме этого, обучающиеся умело вычлениают простые формы из сложных, что делает их более внимательными и сообразительными.

Дети 9-10 лет. В этом возрасте начинает складываться система оценки собственной деятельности, однако оценка взрослого играет большую роль. Дети по-прежнему зависят от мнения окружающих, нуждаются в любви и опеке родителей, задают множество вопросов и испытывают обиду, если не получают ответов на них. Внимание они могут сосредоточить лишь на 15-20 минут, и, если в поле зрения попадает что-то еще более интересное, тут же переключаются на него. Очень большую значимость играет наглядный показ, поэтому педагогу требуется преподнести танцевальные движения и манеру исполнения в красочной форме, дабы избежать потери стимула к занятиям хореографией. Дети 9 лет очень подвижны, физически активны, но и устают гораздо быстрее, поэтому на занятиях необходимо менять виды деятельности и между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут. Если говорить о социальной среде, то ребенок этого возрастного периода чувствует себя прекрасно, так как он еще дружелюбен, стремится принимать участие в коллективной деятельности, нуждается в поощрении. Исходя из этого, можно сказать, что для проведения плодотворной работы необходимо обращать больше внимания на игровую форму занятий, использовать танцевальный реквизит, а для теоретических занятий потребуются наличие видео и аудио-оборудования, которое позволит более детально изучить и запомнить изучаемый материал.

Несмотря на такие различия в возрастных особенностях детей, главной задачей является — вселить любовь, уверенность и надежду на успешное обучение и познание хореографического искусства, позволить каждому испытать гордость и счастье за свои личные достижения. Безусловно, большую часть времени обучающиеся проводят вне дома, а потому впитывают в себя информацию, модели поведения, способы общения с ровесниками.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Обучающиеся должны знать:

- элементы партерной гимнастики;
- выполнения ритмических комбинаций от простого к сложному;
- азбуку классического танца;
- навыки выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- правила постановки корпуса, позиции рук и ног;
- знать основные позиции ног и уметь переходить из выворотных в параллельные позиции;
- знать основные позиции и положения рук;
- знать трансформацию движений классического экзерсиса в современном танце.

Обучающиеся должны уметь:

- передавать в движении музыкальный размер и ритмический рисунок, акцентировать шаг на первую долю;
- распознавать характер танцевальной музыки;
- творчески мыслить и фантазировать в соответствии с музыкальным материалом;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии классического и современного танца;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выполнять элементарные движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- выразить образ с помощью движений и в разном эмоциональном состоянии;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы.

Личностные результаты:

- выполнение учебных заданий по показу, обнаружение и исправления ошибок выполнения движений, оценка результатов своих достижений;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах доброжелательности взаимопомощи, проявление дисциплинированности и трудолюбия;
- правила поведения на занятиях и на концерте.

Механизм контроля за реализацией программы.

В ходе реализации программы, ведется постоянный контроль над выявлением новых знаний и умений.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии для закрепления изученного материала.

Итоговый контроль проводится по окончании каждого полугодия.

Визуальный контроль. Отслеживание результатов по полугодиям и завершающий контроль по окончанию программы.

Объект контроля: знания; умения.

Виды контроля	Цель контроля	Формы контроля
Входной (подготовительный)	Выявить исходный уровень подготовленности учащихся к предстоящей деятельности.	Обсуждение, практическая работа (выполнение гимнастических упражнений)
Промежуточный (рубежный)	Определить степень усвоения материала, выявить отстающих/опережающих обучение. Скорректировать методы, средства обучения.	Выступления, игры, практическая работа (выполнение гимнастических упражнений и связок)
Итоговый	Определить степень достижения результатов обучения и воспитания учащихся.	Участие в городских и краевых конкурсах, праздники.

Способы проверки результативности освоения программы.

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов работы, анализ и ее оценка. Для оценки результатов занятий и уровня сформированности знаний используются контрольные задания. В конце учебного года заполняется диагностическая карта.

При тестировании используются следующие **уровни**:

- **высокий уровень** – максимальное овладение ребенком всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период.
- **средний уровень** – объем усвоенных умений и навыков у ребенка составляет более ½.
- **низкий уровень** – ребёнок овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков.

Результативность программы

Итоговый отчет результативности освоения программы проводится в форме открытого занятия, отчетного концерта для родителей, по которому оценивается работа педагога и детей, осуществленная в течение учебного года. Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводя анализ творческих достижений учащихся.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов, участие обучающихся в мероприятиях (концертах, открытых уроков, спектаклях), активности обучающихся на занятиях и т.п.

Формой подведения итогов реализации данной программы выступают: праздники, участие в конкурсах, фестивалях, открытые занятия, отчетные концерты.

Могут быть использованы дневники достижений обучающихся, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио учащихся и т.д. - документальные формы, в которых могут быть отражены достижения каждого обучающегося.

Участие в конкурсах

Участие в различных муниципальных, областных, региональных и всероссийских конкурсах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Названия темы	Количество часов				Форма аттестации \ контроля
		Всего	Теория	Практика	Комбинированное занятие	
1.	Введение в программу. Техники безопасности	4	4	-	-	беседа
2.	Азбука музыкального движения	6	-	2	4	
2.1	Муз.ритм. игры и упражнения	6	-	2	4	наблюдение
3.	Партерная гимнастика Бориса Князева	36	-	-	36	
3.1	Упражнения №1 – №30	30	-	-	30	наблюдение
3.2	Комплексы упражнений	6	-	-	6	наблюдение
4.	Классический танец	44	-	6	38	
4.1	Постановка корпуса, позиции рук и ног	2	-	-	2	наблюдение
4.2	Demi-plie	2	-	-	2	наблюдение
4.3	Battement tendu	4	-	2	2	наблюдение
4.4	Grand-plie	2	-	-	2	наблюдение
4.5	Battement tendu jete	2	-	-	2	наблюдение
4.6	Rond de jambe par terre	2	-	-	2	наблюдение
4.7	Положение sur-le-cou-de pied, passe	2	-	-	2	наблюдение
4.8	Retire	2	-	-	2	наблюдение
4.9	Battement fondu	2	-	-	2	наблюдение
4.10	Battement frappe	2	-	-	2	наблюдение
4.11	Rond de jambe en lier	2	-	-	2	наблюдение
4.12	Grand battement jete	2	-	-	2	наблюдение
4.13	Adagio	2	-	-	2	наблюдение
4.14	I, II, III, IV Port de bras	4	-	-	4	наблюдение

4.15	Allegro	6	-	-	6	наблюдение
4.16	Вращения и повороты	6	-	4	2	наблюдение
5.	Элементы народного танца	20	-	-	20	
5.1	Русский поклон. Особенности народных движений; характерные положения рук и ног	2	-	-	2	наблюдение
5.2	Русские ходы и элементы русского танца	2	-	-	2	наблюдение
5.3	Припадание	2	-	-	2	наблюдение
5.4	Подготовка к «веревочке»	2	-	-	2	наблюдение
5.5	Подготовка к «молоточкам», к «моталочке»	2	-	-	2	наблюдение
5.6	«Гармошечка»	2	-	-	2	наблюдение
5.7	«Ковырялочка»	2	-	-	2	наблюдение
5.8	Основы дробных выстукиваний	2	-	-	2	наблюдение
5.9	Подготовка к вращениям	2	-	-	2	наблюдение
5.10	Повороты и tour	2	-	-	2	наблюдение
6.	Элементы современного танца	40	2	2	36	
6.1	Вводное занятие	2	2	-	-	беседа
6.2	Изучение параллельных позиций ног	2	-	-	2	наблюдение
6.3	Изучение положений рук	2	-	-	2	наблюдение
6.4	Основные положения корпуса	2	-	-	2	наблюдение
6.5	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	8	-	-	8	наблюдение
6.6	Координация изолированных центров	4	-	-	4	наблюдение
6.7	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	6	-	-	6	наблюдение
6.8	Упражнения для позвоночника	4	-	-	4	наблюдение
6.9	Кросс	2	-	-	2	наблюдение
6.10	Партерные перекаты	2	-	-	2	наблюдение
6.11	Импровизация	2	-	-	2	наблюдение
6.12	Танцевальные комбинации	4	-	2	2	наблюдение
7.	Гимнастика и элементы акробатики	18	-	6	12	
7.1	Силовые и упражнения стрейч-характера	6	-	6	-	наблюдение
7.2	Гимнастические и акробатические элементы	12	-	-	12	наблюдение
8.	Актерское мастерство	8	-	-	8	
8.1	Игры и упражнения на развитие эмоций	4	-	-	4	наблюдение
8.2	Игры, образ, импровизация	4	-	-	4	наблюдение

9.	Композиция и постановка танца	30	-	20	10	
9.1	Композиция и постановка: разучивание танцевальных связок номера.	8	-	4	4	наблюдение
9.2	Отработка номера. Подготовка к выступлению	22	-	16	6	наблюдение
10.	Сценическая деятельность	10	-	10	-	
10.1	Открытый урок	4	-	4	-	наблюдение
10.2	Выступление	6	-	6	-	наблюдение
	Всего	216	6	46	164	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены – 4 часа

Правила поведения в доме творчества и на занятии;
Инструктаж по технике безопасности

2. Азбука музыкального движения 6 часов.

Теория – 2 часа, комбинированное занятие – 4 часа

Музыкально- ритмические игры, упражнения

-Упражнения с музыкально-ритмическими предметами (по выбору педагога) игра в бубенцы, удары в бубен в соответствии с музыкальным ритмом, с продвижением, прыжками.

-Характер музыки: веселый, грустный.

-Жанр музыки: марш, танец.

-Ритмический рисунок: быстрый, медленный.

-Динамические оттенки: громко, тихо.

-Темп: быстрый, медленный.

3. Партерная гимнастика Бориса Князева

Комбинированное занятие - 36 часов

Знакомство с названиями отдельных технических движений. Название и особенности движений на полу. Объяснение необходимости терпения.

- Упражнения по учебному пособию П.А. Силкина «Педагогические приемы развития профессиональных (функциональных) данных обучающихся искусству танца» №1-№30

- Комплексы упражнений.

4. Классический танец – 44 часов.

Практика – 6 часа. Комбинированное занятие – 38 часов

Терминология классического танца. Азбука классического танца. Экзерсис классического танца у станка и на середине.

Постановка корпуса, позиции рук и ног. Demi-plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Rond de jambe par terre. Положение sur-le-cou-de pied, passe. Retire. Battement fondu. Battement frappe. Rond de jambe en lier. Grand battement jete. Adagio.

I, II, III, IV Port de bras.

Allegro (saute, changement de pied, pas echappe, pas assemble, pas balance, sissonne simple, pas jete).

Вращения и повороты (tours и pirouette)

5. Элементы русского танца. Комбинированное занятие – 20 часов

Русский поклон а) простой поясной на месте

б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении.

Основные положения и движения рук

- ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись),
- руки скрещены на груди,
- одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку,
- положения рук в парах:
 - а) держась за одну руку,
 - б) за две,
 - в) под руку,
 - г) «воротца»,
- положения рук в круге:
 - а) держась за руки,
 - б) «корзиночка»,
 - в) «звездочка»,
- движения рук:
 - а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,
 - б) раскрытия рук в сторону (ладонями наверх в 3 позицию),
 - в) взмахи с платочком,
 - г) хлопки в ладоши.

Русские ходы и элементы русского танца

- простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,
- переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на $30-45^0$,
- переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,
- переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на - воздух через 1 позицию ног,
- тройной шаг на полупальцах с ударом на четвертый шаг всей стопой в пол,
- шаг с мазком каблук и вынесением сокращенной стопы на воздух на $30-45^0$,
- комбинации из основных шагов.

«Припадание»

- по 1 прямой позиции,
- вокруг себя по 1 прямой позиции,
- по 5 позиции,
- вокруг себя и в сторону.

Подготовка к «веревочке»

- без полупальцев, без проскальзывания,
- с полупальцами, с проскальзыванием,
- «косичка» (в медленном темпе).

Подготовка к «молоточкам»

- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади,
- без задержки.

Подготовка к «моталочке»

- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади, впереди,
- «моталочка» в «чистом» виде.

«Гармошечка»	<ul style="list-style-type: none"> - начальная раскладка с паузами в каждом положении, - «лесенка», - «елочка», - исполнение в «чистом» виде.
«Ковырялочки»	<ul style="list-style-type: none"> - простая, в пол, - простая, с броском ноги на 45⁰ и небольшим отскоком на опорной ноге, - «ковырялочка» на 90⁰ с активной работой корпуса и ноги, - в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.
Основы дробных выстукиваний	<ul style="list-style-type: none"> - простой притоп, - двойной притоп, - в чередовании с приседанием и без него, - подготовка к двойной дроби, - двойная дробь, - «трилистник», - «трилистник» с двойным и тройным притопом, - переборы каблучками ног, - переборы каблучками ног в чередовании с притопами.
Подготовка к вращениям	<ul style="list-style-type: none"> - стабилизация вращений, - поворот soutenu, - tour, - chain, - бигунец, - «блинчик».

6. Элементы современного танца – 40 часов.

Теория – 2 часа. Практика – 2 часа. Комбинированное занятие – 36 часов

Вводное занятие	История развития современного танца. Основные направления современного танца
Изучение параллельных позиций ног	Вторая и четвертая позиции
Изучение положений рук	Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)
Основные положения корпуса	Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch
Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	Повороты и наклоны головы + Sundari Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад;

- твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.);
- "восьмерка" - круги поочередно;
- шейк плеч.

Движение грудной клеткой – диафрагмой:

- из стороны в сторону;
- вперед-назад;
- подъем и опускание.

Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.

Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх

Координация изолированных центров	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении
Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	Plie с различными движениями рук Battement tendu et Battement tendu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве) Grand battement jete (45, 90, 180)
Упражнения для позвоночника	Твист и спирали торса High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны)
Кросс	Шаги примитива Шаги в модерн-джаз манере Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)
Партерные перекаты (транзишен)	Изучение техники исполнения движений партера - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо
Импровизация	Расслабление, исследование своего тела, бодиворк Дыхание (каждое движение построено на дыхании) Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка...) Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...» Импровизация с музыкой, ритмом Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»)
Танцевальные комбинации	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации

7. Гимнастика и элементы акробатики – 18 часов.

Практика – 6 часов. Комбинированное занятие – 12 часов

Круговое ОФП, силовые и упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты)

Гимнастические и акробатические элементы

- Мостик
- Стойка на руках
- Колесо
- Перевороты (с одной ногой)
- Перевороты вперед, назад
- Колесо на одной руке

8. Актерское мастерство. Комбинированное занятие - 8 часов.

Игры и упражнения на развитие эмоций.

Упражнения на импровизацию.

9. Композиция и постановка – 30 часов.

Практика – 20 часов. Комбинированное занятие – 10 часов.

Разучивание лексики номеров. Разучивание рисунка танцев. Постановка номера.

Отработка номера.

10. Сценическая деятельность. Практика - 10 часов.

Открытый урок – 4 часа

Концертное выступление – 6 часов. Выступления с танцевальными номерами на конкурсах, фестивалях и праздниках.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Основной задачей является качественное обучение учащихся, которое зависит не только от профессионального преподавательского состава, правильно и систематически выстроенного учебного процесса, но и от необходимых условий для проведения учебных и репетиционных занятий: наличие большого зала.

Оборудование зала: зеркала, станки, коврики для партерной гимнастики, утяжелители, раздевалка. Атрибуты для танцев (платочки, ленты, мячи, обручи, скакалки, блоки).

Техническое оснащение: ноутбук, музыкальная колонка, телевизор, цифровая фото-видеокамера.

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования, имеющий хореографическое образование.

Педагогические требования:

- Подготовка документации (планов занятий).
- Занятия должны проводиться по расписанию, утвержденному администрацией.
- Перед началом занятий с детьми проводится инструктаж по технике безопасности.
- Занятия должны отвечать педагогическим правилам и принципам обучения, должны проводиться методически грамотно, используя разнообразные методы и приемы обучения.
- На занятиях необходимо вести индивидуальную работу с дошкольниками, учитывая возрастные, психологические особенности детей, правильно планируя физическую нагрузку.

- На занятиях должны решаться образовательные, развивающие и воспитательные задачи.
- Наличие удобной формы для занятий и у преподавателя, и у детей.
- Волосы на голове собраны в пучок.
- На теле ребенка не должно быть никаких украшений.
- Во время занятия нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других посторонними разговорами и другими, не относящимися к занятию, делами.

Гигиенические требования:

- Во время занятий музыкальный зал должен быть чистым.
- Помещение проветрено.
- Относительная влажность и скорость воздуха должны составлять: в теплый период года – относительная влажность 60-30%, скорость движения воздуха – 0,2-0,3 м/сек; в холодный и переходный период года – влажность 30-45%, скорость движения не более 0,2 м/сек.
- Учебное помещение должно иметь естественное освещение в соответствии гигиеническим требованиям к естественному, искусственному, смешенному освещений жилых и общественных зданий.
- Для занятий хореографией оборудуется балетный зал площадью из расчета 3 - 4 м² на одного ребенка, высотой не менее 4 м.
- Балетный станок в зале следует устанавливать на высоте 0,9 - 1,1 м от пола и расстоянии 0,3 м от стены или используются мобильные станки.
- Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1 м.
- Полы в зале должны быть дощатые некрашенные, или покрытые специальным линолеумом.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая литература для педагога:

1. Баева И.А. Психология в понятиях, образах, переживаниях. – М.: Центр гуманитарного образования, 1996
2. Базаров Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство. Ленинградское отделение, 1983.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
4. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
5. Бекина С. и др. “Музыка и движение”, М., Просвещение, 1984 г
6. Боголюбская А.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. – М., 1982.

7. Бондаренко Л. “Методика хореографической работы в школе”, Киев,
8. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
9. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
10. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
11. Гваттерини М. Учимся танцевать. Азбука балета. – М., 2001. 9. Голейзовский К.
12. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/> . Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
13. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М.: Искусство, 1981. 12. Князева О. Танцы Урала. – Свердловск, 1962.
14. Конорова Е. “Хореографическая работа со школьниками”, С-Пб., 1998
15. Костровицкая В. “Сто уроков классического танца”, С-Пб., 1999 г.
16. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1986. 14. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. – Л.: ЛГИК, 1980.
17. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. – М, 2001. 16. Медведь Э.И. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования. – М., 2002.
18. Нарская Т.Б. Воспитание творческой личности средствами хореографии. – Челябинск, 1993.
19. Немов Р.С. Психология. Кн.2. – М.: Гуманитарный центр ВЛАДОС, 1999. . Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Общая педагогика. – М.: Гуманитарный центр ВЛАДО
20. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
21. Образы русской народной хореографии. – М.: Искусство, 1964. 10. Зеньковский В.В. Психология детства. – М.: Академия, 1996.
22. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.
23. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2016.
24. Силкин П.А. Педагогические приёмы развития профессиональных (функциональных) данных обучающихся искусству танца. – С-Пб, 2011.
25. Урунтаева Г. “Дошкольная психология”, М., 1996 г.
26. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.

Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. Бочкарева Н. И. «Развитие творческих способностей для детей за занятиях хореографии» /2011
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»/С. – Петербург, 2014

3. Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца: Кн. для учащихся»/2010.

Список рекомендуемой литературы для родителей:

1. Богаткова Л.Н. «Танцы для детей»/Москва,2011г.
2. Богаткова Л.Н. «Танцы разных народов»/Москва, 2010.
4. Барышникова Т. “Азбука хореографии”, М., 1999 г.
5. Розанова О.И. Хореографический коллектив в клубе Ленинград 1981г.;
6. Характерный танец Москва 1988 г.;
7. Сонтаг Л. Прически и красота. М.: «Эксмо» 1994г.;
8. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. /М.В. Душин, В.Н. Куров.- Ярославль: “Академия развития”, 1997. – 192 с., кл.- (Серия: “Вместе учимся, играем”);
9. Канасова Н.Ю., Бойцова А.Т., Кошкина В. С., Курцева Е.Г. Права детей на дополнительное образование и социально- педагогическую поддержку: Учебно-методическое пособие.- СПб.: КАРО, 2005г.;
10. Козырева А. Ю. Лекции по педагогике и психологии творчества. – НМЦ, Пенза. – 1994. – 344 с.;
11. Марковская И.М.. Тренинг взаимодействия родителей с детьми.- СПб.: Речь, 2005.- 150с.;
12. Моница Г.Б., Лютова- Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители).- СПб.: Издательство «Речь», 2005 - 224с.;
13. Перельман Я.И. - Занимательные задачи и опыт. М., 1972, с испр. Вачков И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. -2-е изд., перераб. и доп. – М.; 2003г.
14. Группа в социальной сети VK <https://vk.com/sozvezdiepz>
15. Интернет ресурс <https://www.youtube.com>

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол
от _____ № _____

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ ДО
«Дом детского творчества»
от _____ № _____

Председатель _____

Директор _____

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ХОРЕОГРАФИИ
«СТУДИЯ»
(Базовый уровень)

Возраст учащихся: **8 – 10 лет**
Срок реализации: **1 год**

Составитель:
Петухова Наталья Александровна,
педагог дополнительного образования.

Полярные Зори
2021

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Комбинированное занятие
1.	Введения в образовательную программу. Техника безопасности.	2	2	-	-
2.	Азбука муз. движения. Поклон, постановка корпуса.	2	-	-	2
3.	Муз. ритм. игры и упражнения	2	-	2	-
4.	Упр. с предметами	2	-	-	2
5.	Партерная гимнастика Бориса Князева Упражнение №1 и №2	2	-	-	2
6.	Упражнение №3 и №4	2	-	-	2
7.	Упражнение №5 и №6	2	-	-	2
8.	Упражнение №7 и №8	2	-	-	2
9.	Упражнение №9 и №10	2	-	-	2
10.	Комплекс упражнений №1	2	-	-	2
11.	Упражнение №11 и №12	2	-	-	2
12.	Упражнение №13 и №14	2	-	-	2
13.	Упражнение №15 и №16	2	-	-	2
14.	Упражнение №17 и №18	2	-	-	2
15.	Упражнение №19 и №20	2	-	-	2
16.	Комплекс упражнений №2	2	-	-	2
17.	Упражнение №21 и №22	2	-	-	2
18.	Упражнение №23 и №24	2	-	-	2
19.	Упражнение №25 и №26	2	-	-	2
20.	Упражнение №27 и №28	2	-	-	2
21.	Упражнение №29 и №30	2	-	-	2
22.	Комплекс упражнений №3	2	-	-	2
23.	Классический танец Постановка корпуса, позиции рук и ног	2	-	-	2
24.	Demi-plie	2	-	-	2
25.	Battement tendu	2	-	-	2
26.	Отработка танцевальных номеров. Точность исполнения.	2	-	2	-
27.	Grand-plie	2	-	-	2
28.	Battement tendu jete	2	-	-	2
29.	Rond de jambe par terre	2	-	-	2
30.	Положение sur-le-cou-de pied, passe	2	-	-	2
31.	Retire	2	-	-	2
32.	Battement fondu	2	-	-	2
33.	Подготовка к выступлению на День матери	2	-	-	2
34.	Подготовка к выступлению на День матери	2	-	2	-
35.	Подготовка к выступлению на День матери	2	-	2	-
36.	Повторение	2	-	2	-
37.	Отработка танцевальных связок. Точность исполнения.	2	-	-	2
38.	Battement frappe	2	-	-	2

39.	Rond de jambe en lier	2	-	-	2
40.	Grand battement jete	2	-	-	2
41.	Adagio	2	-	-	2
42.	I, II, Port de bras	2	-	-	2
43.	III, IV Port de bras	2	-	-	2
44.	Allegro Saute, changement de pied	2	-	-	2
45.	Pas echappe, pas assemble, pas balance	2	-	-	2
46.	Pas jete, sissonne simple	2	-	-	2
47.	Вращения и повороты	2	-	-	2
48.	Повторение	2	-	2	-
49.	Открытое занятие	2	-	2	-
50.	Повторение	2	-	2	-
51.	Повторение	2	2	-	-
52.	Элементы народного танца Русский поклон. Особенности народных движений; характерные положения рук и ног	2	-	-	2
53.	Русские ходы и элементы русского танца	2	-	-	2
54.	Припадание	2	-	-	2
55.	Подготовка к «веревочке»	2	-	-	2
56.	Подготовка к «молоточкам», к «моталочке»	2	-	-	2
57.	«Гармошечка»	2	-	-	2
58.	«Ковырялочка»	2	-	-	2
59.	Основы дробных выстукиваний	2	-	-	2
60.	Подготовка к вращениям	2	-	-	2
61.	Повороты и tour	2	-	-	2
62.	Элементы современного танца История появления и значение джаз-модерн танца	2	2	-	-
63.	Изучение параллельных позиций ног	2	-	-	2
64.	Изучение положений рук	2	-	-	2
65.	Основные положения корпуса	2	-	-	2
66.	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения: Повороты и наклоны головы	2	-	-	2
67.	Руки + движения ареалами. Движения плечами	2	-	-	2
68.	Движение грудной клеткой	2	-	-	2
69.	Пелвис	2	-	-	2
70.	Координация изолированных центров	2	-	-	2
71.	Подготовка к 8 марта. Отработка танцевальных связок. Точность исполнения	2	-	-	2
72.	Подготовка к 8 марта. Отработка танцевальных связок. Точность исполнения	2	-	-	2
73.	Подготовка к 8 марта. Отработка танцевальных связок. Точность исполнения	2	-	-	2
74.	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении	2	-	2	-
75.	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала: Plie с различными движениями рук	2	-	2	-
76.	Повторение	2	-	2	-

77.	Grand battement jete	2	-	-	2
78.	Упражнения для позвоночника: Твист и спирали торса	2	-	-	2
79.	High-release (хай-релиз) + Body roll (волны)	2	-	-	2
80.	Кросс	2	-	-	2
81.	Партерные перекаты	2	-	-	2
82.	Импровизация	2	-	-	2
83.	Танцевальные комбинации	2	-	-	2
84.	Повторение	2	-	2	-
85.	Конкурс «Танцевальная импровизация»	2	-	2	-
86.	Круговое ОФП	2	-	2	-
87.	Силовые и упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты)	2	-	2	-
88.	Гимнастические и акробатические элементы: Мостик	2	-	-	2
89.	Стойка на руках	2	-	-	2
90.	Колесо	2	-	-	2
91.	Круговое ОФП	2	-	2	-
92.	Гимнастические и акробатические элементы: Перевороты (с одной ногой)	2	-	-	2
93.	Перевороты вперед, назад	2	-	-	2
94.	Колесо на одной руке	2	-	-	2
95.	Актерское мастерство Игры и упражнения на развитие эмоций	2	-	-	2
96.	Игры, образ, импровизация	2	-	-	2
97.	Игры и упражнения на развитие эмоций	2	-	-	2
98.	Игры, образ, импровизация	2	-	-	2
99.	Композиция и постановка: разучивание танцевальных связок и рисунка танца.	2	-	2	-
100.	Композиция и постановка: разучивание танцевальных связок номера.	2	-	2	-
101.	Постановка. Отработка номера. Рисунок танца.	2	-	-	2
102.	Постановка. Отработка номера. Связки танцевального номера.	2	-	2	-
103.	Композиция и постановка танца. Отработка связок и рисунка номера.	2	-	2	-
104.	Отработка номера	2	-	2	-
105.	Открытое занятие	2	-	2	-
106.	Подготовка к отчетному концерту	2	-	-	2
107.	Подготовка к отчетному концерту	2	-	-	2
108.	Отчетный концерт	2	-	2	-

Описание названий движений:

Данный материал был собран и переработан на основе методических разработок по ритмике Пинаевой Е.А и Бриске И.А. Ритмика 1,2 часть.

«Тик- так»- наклоны головы в стороны. При этом дети произносят слова «тик-так».

«Динь-дон»- наклоны головы вперёд- назад. При этом дети произносят слова «динь- дон».

«Нехочуха»- повороты головы вправо- влево. При этом дети произносят слова «не хочу, не буду».

«Колобок»- вращение головы. Педагог рассказывает о том, как колобок катится по дорожке.

«Гуси»- шея вытягивается вперед, и дети «шипят», имитирую шипение гусей.

«Ничего не знаю»- дети приподнимают плечи вверх и говорят «ничего не знаю». По мере усвоения добавляется поворот корпуса.

«Елочка»- Сначала правой рукой (следить, чтобы дети не сгибали локоть) имитируя веточку елочки приподнимают плечо в сторону на 3 движения плечом, аналогично дети исполняют движение левой рукой. По мере усвоения движение делается одновременно двумя руками.

«Здороваемся с пальчиками»- пальчиковая гимнастика.

«Замочек»- дети замыкают пальцы в замочек и совершают круговые движения запястий рук.

«Волны»- руки в «замке», совершают волнообразные движения запястий рук.

«Рогатка»- держа руки перед собой, не сгибая локоть, отогнуть пальцы одной руки с помощью другой.

«Шарики»- в игровой форме проучиваются позы рук классического танца.

«Дружные ножки»- с помощью игровой формы проучиваются позиции ног в классическом танце.

«Бабушки - дедушки»- упражнение направлено на работу плечевого пояса, при этом плечи вначале поднимаются вверх и при опускании направляются вниз-вперед.

«Циркуль» - совершают вращательные движения туловищем сначала в одну сторону, затем в другую.

«Страусы» - данное упражнение выполняется по принципу «складочки», дети совершают наклон вперёд, ноги прямые, руками стараются коснуться пола. Педагог говорит: «страусы гуляют» -руки подняты вверх и ладонь лежит на ладони так, что это напоминает голову страуса, при этом дети поочередно поднимают колено вверх. Педагог говорит: «страус испугался»- происходит наклон корпуса (как бы сложиться пополам).

«Коробочка»- лежа на животе, опираясь на руки, происходит прогиб корпуса. Ноги согнуты в коленях так, чтобы при прогибе, голова могла коснуться ног.

«Бабочка» упражнение направлено на развитие подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях, бедра отведены назад в стороны, стопы соединены подошвенной частью. Дети раскачивают колени и стараются как можно ниже положить их на пол.

«Лягушка» - данное упражнение развивает выворотность и танцевальный шаг. Исполняется лёжа на животе. Бедра отвести, колени согнуты, стопы касаются друг друга подошвенной частью.

Описание музыкально-ритмических игр

Вышли мышки

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)
 Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)
 Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)
 Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)
 Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)
 Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

«Солнышко и тучка».

Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко!
 Твои детки плачут, по камушкам скачут. (Дети строятся в колонну по одному).
 Выглянуло солнышко и зовёт гулять.
 Как приятно с солнышком вместе нам шагать! (Ходьба в колонне по одному).
 Выглянуло солнышко, светит высоко.
 По тропинке с солнышком нам бежать легко. (Бег друг за другом).
 По тропинке с солнышком нам шагать легко.
 Ярко светит солнышко, светит высоко. (Ходьба в колонне по одному). Вдруг мы тучку увидели.
 От неё мы побежали.
 Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали. (Бег друг за другом). Снова солнышко сияет, наши детушки шагают.
 Дружно, весело идут и совсем не устают. (Ходьба).
 Солнышко скрывается – туча надвигается.
 Будем солнышко искать, будем с солнышком играть! (Перестроение в круг).
 Где же солнышко-колокольшко? (И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи – «удивиться», вернуться в И. П. (4 раза.)
 Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка. (И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс.
 Поворот вправо – И. П., влево – И. П. (по 2 раза в каждую сторону.)
 Показался солнца лучик – стало нам светлее.
 Справа лучик, слева – лучик, стало веселее. (И. П. – то же. Присесть, руки вперёд, ладони вверх – И. П. (4 раза.)
 Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,
 Наше солнышко-колокольшко. (Прыжки на двух ногах. На произнесение слов 2-й раз – ходьба на месте. (2 раза.)
 Солнцу рады все на свете.
 И воробушки, и дети.
 Солнышко и тучка рядышком живут.
 По утрам ребяток поиграть зовут.
 С солнцем вместе мы шагали и от тучки убегали.
 Завтра будем мы опять в солнце, тучку все играть. (Ходьба друг за другом).

«Цветочные ворота»

Игра на различие музыкальных темпов (быстро и медленно). Аккомпанементом может служить как одна мелодия, исполняемая в разных темпах, так и две мелодии с различным темпом исполнения.

Условия игры:

Необходимо выбрать двух участников, которые встанут в любом углу класса и будут изображать «цветочные ворота» (поднимая и опуская соединённые руки). Все остальные участники – «пчёлки», которые живут за цветочными воротами.

Ход игры:

Когда звучит быстрая музыка – ворота открываются (поднять соединённые руки вверх), а пчёлки вылетают на полянку собирать мёд.

Когда звучит медленная музыка – ворота закрываются (медленно опустить соединённые руки вниз), а те пчёлки, которые не успели залететь в них, выходят из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется два последних участника, которые становятся «цветочными воротами».

«Плетень»

Дети, берутся за руки и становятся четырьмя шеренгами (одна напротив другой). Под музыку русской народной мелодии каждая из шеренг по очереди идет навстречу противоположной шеренге и кланяется. После поклона дети возвращаются на прежнее место. С началом веселой плясовой дети выходят из своих шеренг, расходятся по всей комнате, танцуют, используя известные плясовые движения. Как только музыка закончится, каждая шеренга должна занять свое первоначальное место, а дети быстро и правильно “заплести плетень” (взяться за руки крест-накрест).

«Челночок»

Дети делятся на две команды и встают в две шеренги, лицом друг к другу, руками образуя «воротца». С началом звучания быстрой, веселой музыки первый ребенок в шеренге «челночком» пробегает через все «воротца». Когда он достигает конца шеренги, двигаться в том же порядке начинает следующий. Выигрывает команда, которая быстрее закончит перемещения.

«Прялица»

И.П.: дети стоят в две шеренги, образуя пары, лицом друг к другу. Первая пара является ведущей, она назначает фигуры танца: челночки, ручеек, вьюн.

«Челночки»

Дети, стоящие в две шеренги лицом друг к другу, берутся за руки. Движение легкими шагами в такт музыке начинает первая пара: она выдвигается из шеренги в сторону, огибает соседнюю пару, проходит между этой и следующей парами, выдвигается в другую сторону шеренги и продолжает движение челночком между остальными парами. Пара, следующая за ведущей, ждет, когда «челночек» уйдет вглубь шеренги на расстояние двух пар, и начинает аналогичное движение. Челночки доходят до конца шеренги и возвращаются обратно на свое место тем же способом. Первой окажется на своем месте ведущая пара. Ее задача делать шаги на месте до тех пор, пока все остальные пары не закончат движение. После этого она назначает новую фигуру.

«Ручеек»

Дети выстраиваются парами в колонну, взявшись за руку с партнером, лицом к ведущей паре. Ведущая пара поворачивается, встает напротив всей колонны и начинает движение вглубь ручейка. Первая пара пропускает идущих через воротца поднятых рук, а следующая за ней, наоборот, сама проходит через воротца идущей вглубь ручейка пары и т.д. Ведущая пара, дошедшая до конца ручейка, поворачивается по ходу шеренги, становясь ее завершением. Каждая следующая пара, оказавшись на месте ведущей, в свою очередь, поворачивается лицом к шеренге и начинает движение вглубь ручейка. Движение продолжается до тех пор, пока ведущая пара не оказывается на своем месте, дожидаясь, когда и все остальные придут на свои места. Затем назначается следующая фигура.

«Вьюн»

Дети встают в колонну парами лицом к ведущей паре, но отпускают руки партнера и отодвигаются в стороны, образуя две шеренги. Ведущая пара поворачивается лицом друг к другу, как бы закругляя шеренгу. Дети ведущей пары берутся за правые руки и обходят друг друга, левой рукой ухватываясь за левую руку стоящего в противоположной шеренге. Движение, начатое ведущей парой, продолжается по всей шеренге всеми, когда до них дойдет очередь, и до тех пор, пока все, начиная с ведущей пары, не окажутся на своих местах.

Далее фигуры танца снова могут назначаться ведущей парой и исполняться до тех пор, пока звучит песня.

Полька «Ладочки» (классический бальный танец)

Простой, оригинальный, весёлый танец. Музыкальный размер 2/4. Может использоваться любая квадратная полька.

Исходное положение – мальчик и девочка стоят лицом друг к другу парами по кругу. Мальчик – спиной к центру, девочка – лицом к мальчику. Ноги – в шестой позиции.

На музыкальное вступление мальчик протягивает руки вперёд ладонями кверху. Девочка кладёт свои ладони на ладони мальчика.

Описание танца:

1-2-й такты.

Девочка делает четыре прыжка на двух ногах вместе с руками (получаются хлопки по ладоням мальчика). На последнюю четверть 2-го такта руки повернуть. Теперь руки мальчика сверху.

3-4-й такты.

Мальчик повторяет движения девочки.

5-6-й такты.

Повторить 1-2-й такты.

7-8-й такты.

Повторить 3-4-й такты.

9-11-й такты.

Мальчик и девочка, взявшись за руки «лодочкой», делают галоп шесть раз, двигаясь по линии танца.

12-й такт.

Тройной притоп.

13-й такт.

На счёт «раз» - хлопок в ладоши, во время которого слегка присесть на двух ногах (пружинка). На счёт «два» - хлопок правыми руками, левые руки на поясе.

14-й такт.

Повторение 13-го такта, но хлопок левыми руками на счёт «два».

15-й такт.

Повторение 13-го такта, но хлопок обеих ладоней о ладони партнёра.

16-й такт.

Три хлопка в свои ладони.

Усложнение: вместо тройного хлопка переход к другим партнёрам с поклоном головой.

«Кенгуру» (диско – танец)

Весёлый ритмичный танец. Музыкальный размер 4/4. Музыкальное сопровождение – любая современная танцевальная пьеса. Композиция занимает 8 тактов. Посторонние танцующих свободное.

Описание танца:

1-й такт.

Сделать три шага вперёд с правой ноги. Руки свободно опущены вниз. На четвертую четверть левая нога отводится на носок в сторону. Перенести тяжесть корпуса на правую ногу. Одновременно сделать хлопок руками над головой. Корпус наклонен вправо.

2-й такт.

Сделать три шага назад с левой ноги. На четвертую четверть такта правая нога отводится в сторону и ставится на носок. Тяжесть корпуса на левой ноге. Сделать хлопок руками над головой. Корпус наклонён влево.

3-й такт.

Развернув корпус на 90 градусов левым плечом к зрителю, сделать три шага вперёд. На счёт «четыре» повернуть корпус правым плечом к зрителю. Левая нога выдвигается вперёд и ставится на носок, колени обеих ног сгибаются. Руки сгибаются в локтях и запястьях и проводятся вперёд, имитируя лапки кенгуру.

4-й такт.

Повторение 3-го такта, но в другую сторону.

5-6-й такты.

Четыре раза выполнить движение «кенгуру», каждый раз поворачиваясь на 90 градусов (общий поворот 360°). Движение «кенгуру» занимает 2/4 такта. «Первая четверть» - согнуть колени обеих ног по шестой позиции. Руки согнуть в локтях и подвести ладони к плечам. «Вторая четверть» - встать на полу пальцы обеих ног. Руки разогнут в локтях и опустить вниз.

7-й такт.

На счёт «раз», «два» - два хлопка в ладоши. Руки поднять высоко над головой. На счёт «три», «четыре» - два хлопка по бёдрам. Колени согнуть, ноги в шестой позиции.

8-й такт.

На счёт «раз», «два» повторить движения 7-го такта того же счёта. На счёт «три» - небольшим прыжком поставить ноги во вторую позицию. Руки оставить наверху, после хлопков немного развести их в стороны, развернув ладонями вниз. Локти выпрямить. На счёт «четыре» - пауза.

«У оленя дом большой...» (образный танец)

Исходное положение – ноги в шестой позиции.

Слова танца:

У оленя дом большой,

Он глядит в своё окошко, заяк по лесу бежал,

В дверцу постучал:

«Тук! Тук! Дверь открой,

Там в лесу охотник злой!»

«Зайка, заяк, забегай,

Лапу подавай!».

Описание танца:

На слова «У оленя» руки выводятся согнутыми над головой, скрещенными в запястье, пальцы широко раскрыты (рога оленя).

На слова «дом большой» руки над головой в согнутом положении соединяются кончиками пальцев, кисти собраны (крыша дома).

На слова «Он глядит в своё окошко» одна рука остаётся в согнутом положении над головой ладонью вниз, другая рука на уровне шеи (окошко). Голова покачивается из стороны в сторону.

На слова «Зайка по лесу бежал, В дверцу постучал» исполняются прыжки на двух ногах по шестой позиции, руки согнуты перед собой (заяц).

На слова «Тук! Тук!» левая рука поднимается вверх, согнутая в локте, пальцы собраны в кулак, и исполняются резкие движения кулаком вперёд (стук в дверь). Правая нога на каждую четверть притопывает по шестой позиции.

На слова «Дверь открой» левая рука имитирует движения взятия за ручку двери и открывает дверь.

На слова «Там в лесу» правая рука, согнутая в локте, поднимается вверх, пальцы собраны в кулак, большой палец отводится назад, исполняется покачивание руки назад (показываем где охотник).

На слова «охотник злой» руки подносятся к щекам, голова покачивается из стороны в сторону.

На слова «Зайка, заяк, забегай» две руки вытягиваются вперёд, на каждую четверть сгибаются в локтях, подтягиваются к груди, ладони сгибаются (зовём к себе).

На слова «лапу подавай!» левая рука опускается вниз, правая рука протягивается вперёд (подаём руку).

«Мим» (диско – танец)

Ритмический танец. Музыкальное сопровождение – любая музыкальная пьеса в ритме умеренного бита. Построение свободное. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

Описание танца:

Исходное положение – шестая позиция ног, руки находятся на уровне лица и развёрнуты к зрителю ладонями.

1-й такт.

На счёт «раз» - сделать шаг правой ногой вправо. Руки смещаются влево, лицо выглядывает из-за рук, как из-за ширмы. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой в шестую позицию. Руки вернуть в исходное положение, закрыть лицо, как бы спрятаться за ширмой. На счёт «три», «четыре» - как на счёт «раз», «два».

2-й такт.

На счёт «раз» - сделать шаг левой ногой влево. Руки сместить вправо. На счёт «два» - правую ногу приставить к левой ноге. Руки вернуть в исходное положение, закрыв лицо ладонями. На счёт «три», «четыре» - как на счёт «раз», «два».

3-й такт.

На счёт «раз», «два» - встать на полупальцы обеих ног, руки соединить пальчиками, ладони развернуть в сторону пола. Локти направлены в стороны. Голова находится над соединенными руками. На счёт «три», «четыре» - сделать небольшое приседание (по шестой позиции). Соединённые руки приподнять и спрятать за них голову.

4-й такт.

Повторить движения 3-го такта.

5-й такт.

На счёт «раз» - шаг правой ногой вправо. Правая рука подводится к левой стороне лица, описывая дугу, левая рука свободно опущена. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой, правую руку опустить вниз. На счёт «три», «четыре» - повторить то же, что на счёт «раз», «два», только в другую сторону.

6-й такт.

Повторить движения 5-го такта.

7-й такт.

На счёт «раз» - шаг правой ногой по диагонали вперёд и вправо, бедро левой ноги отвести влево. Обе руки вытянуть вперёд на уровне талии ладонями друг к другу. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой, руки, согнутые в локтях, подвести к корпусу, ладони на уровне плеч. На счёт «три», «четыре» - то же, что на счёт «раз», «два».

8-й такт.

Повторить движения 7-го такта, но делать шаги левой ногой по диагонали назад.

«Трамвай» (диско – танец)

Шутливый ритмический танец свободного построения. Музыкальное сопровождение – умеренный бит или диско. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

Описание танца:

1-й такт.

На счёт «раз» - выпад на правую ногу вправо (присогнуть колено правой ноги, тяжесть корпуса на правой ноге), левая нога отведена в сторону на носок. Указательный палец левой руки подводится к запястью правой руки, как бы показывая на ручные часы. На счёт «два» - левую ногу подвести к правой. На счёт «три» - выпад на левую ногу влево. Левую руку подвести ладонью немного выше глаз, как бы всматриваясь в даль (не едет ли трамвай). Правая рука свободно опущена вниз. На счёт «четыре» - правую ногу приставить к левой.

2-й такт.

Сделать два выпада вправо. На счёт «раз» - шаг на правую присогнутую ногу. Левую руку вытянуть вперёд, правую – отвести в сторону. На счёт «два» - приставить левую ногу к правой. Руки собрать у груди. На счёт «три», «четыре» - выполняется то же движение, что на счёт «раз», «два».

3-й такт.

Исполняется как 1-й такт, только начать в другую сторону. Первый выпад влево – посмотреть на часы, затем выпад вправо – посмотреть вдаль.

4-й такт.

Повторить движения 2-го такта, но сделать 2 выпада влево.

5-й такт.

Выполнить четыре небольших шага вперёд, начиная с правой ноги (по одному шагу на каждую четверть такта). Руки свободно опущены.

6-й такт.

На каждую четверть такта – подъём на полупальцы обеих ног по свободной первой позиции. Правая рука согнута в локте и поднята вверх. При этом выполняется покачивание локтя вниз (едем на трамвае) на каждую четверть такта.

7-й такт.

Повторить движения 5-го такта, шагая в обратном направлении, повернувшись спиной к зрителю.

8-й такт.

Выполняется так же, как 6-й такт, но спиной к зрителю.

Игры на развитие эмоций

«Я радуюсь, когда . . .»

Цель: расширение представлений детей об эмоции «радость»; формирование положительных эмоций; расширение представлений детей о поступках, которые приносят радость.

Оборудование: игрушка гнома, несколько мягких игрушек, кассета с веселой музыкой, изображение веселой девочки, рисунок «пустого» лица для каждого ребёнка, пиктограмма с изображением эмоции «радость», зеркало, маленький мячик, рисунки гномов с изображением глаз, карандаши и листы бумаги (для каждого ребенка).

Педагог называет одного из участников группы, бросает ему мячик и говорит: «(Имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?» Петя ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда ...». Затем Петя бросает мячик следующему участнику и, назвав его по имени, в свою очередь просит: «(Имя ребенка), скажи, пожалуйста, когда ты радуешься?»

Игра продолжается до тех пор, пока все дети не ответят на вопрос.

Гном: «Вот видите, ребята, как много разных ситуаций в жизни, когда у человека хорошо и он улыбается». *(Перечисляются все ответы детей), (4 минуты).*

«Рассмеши принцессу Несмеяну»

Цель: формирование умения находить способы вызвать улыбку у человека с плохим настроением; снижение психофизического напряжения; развитие воображения.

Оборудование: игрушка гнома, «песочная фея», поднос с песком, коллекция миниатюрных фигурок.

Фея рассказывает историю о принцессе, которая всегда была печальна. Никому никогда не удавалось вызвать на ее лице улыбку. Детям предлагается ответить на вопрос: «Как я могу рассмешить принцессу?» После небольшой паузы ребята подходят к стеллажу с миниатюрами и выбирают фигурки для своей истории. Затем каждый из них с помощью своих персонажей рассказывает смешную историю, проигрывая ее в песочнице. В конце фея подводит итоги, выбирая наиболее смешной рассказ. При этом она благодарит ребят за то, что принцесса наконец-то улыбнулась и теперь, вспоминая рассказы детей, у нее всегда будет отличное настроение.

В конце игры дети прощаются с песочной феей. *(20 минут)*

«Королевство эмоций»

Цель: расширять представление детей об эмоции «зависть», учить детей понимать причины, которые приводят к тому или иному настроению.

Оборудование: игрушка гнома, пиктограммы и рисунки сказочных персонажей с различными эмоциями.

Гном раскладывает по кругу пиктограммы всех известных детям эмоций и говорит, что сегодня они попали в Королевство эмоций. «Ребята, как вы думаете, какие эмоции могут подружиться друг с другом, а какие навсегда останутся одни?» После ответов каждому ребенку предлагается подружиться эмоции с помощью какой-либо истории. Тот, кто быстро справился с заданием, начинает рассказывать свою сказку, остальные внимательно слушают.

После выполнения задания гном обязательно хвалит детей. *(20 минут)*

«День рождения»

Цель: закрепить умение выражать эмоцию «радость», создание доброжелательной атмосферы в группе, развивать активный словарь эмоциональных состояний.

Оборудование: игрушка гнома, пиктограмма «радость», несколько картинок сказочных героев с радостным настроением, бумага, цветные карандаши.

Гном предлагает детям выбрать именинника. Этот ребенок садится на стульчик. Остальные должны изобразить гостей, которые по очереди приходят к имениннику и дарят ему подарки. Задание ребятам усложняется: надо с помощью жестов показать, что именно ты подарил. Задача именинника угадать этот предмет. Если подарок не угадан, то именинник занимает место гостя, а гость становится именинником. *(7 минут)*

«Пчелка в темноте»

Цель: закрепить умение выразить эмоцию «страх», развивать активный словарь эмоциональных состояний, коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты.

Оборудование: игрушка гнома, пиктограмма «страх»; карточки, на которых изображены сказочные герои с выражением эмоции «страх»; несколько стульев для взрослых; материя, которая не пропускает свет.

Гном выбирает одного ребенка, который будет играть Пчелку. Он говорит о том, что Пчелка очень любит собирать мед. Она полетела на полянку, где растут много, много разных цветов. Перелетая с одного цветка на другой, Пчелка не заметила, как наступил вечер. А вечером цветы закрываются, поэтому Пчелке пришлось сидеть внутри цветка в темноте до утра.

Затем педагог от лица гнома ставит стулья так, чтобы ребенок-Пчелка мог залезть на стул и ходить по ним, не боясь упасть. Это цветы. После того как наступил вечер, Пчелка остается на одном из стульев и его закрывают материей, которая не пропускает свет. Несколько минут ребенок сидит в темноте, затем наступает утро, и материю снимают, Пчелка улетает к себе домой. В роли Пчелки должен побывать каждый ребенок.

При выполнении этой инсценировки важно знать, насколько каждый ребенок боится темноты и лучше всего иметь в запасе материал с разной плотностью. Для детей, которые очень сильно боятся темноты, необходимо использовать почти прозрачную материю.

В конце гном Вася хвалит всех детей за смелость независимо от того, хорошо или плохо они исполнили роль Пчелки. (15 минут)

«Отгадай настроение сказочных героев»

Цель: закрепить умение детей сравнивать эмоции на картинке с соответствующей пиктограммой, продолжать учить детей адекватному сопоставлению поступка и эмоции.

Оборудование: игрушка гнома, пиктограмма «зависть», сюжетные картинки, на которых изображены люди в разных позах, комплекты пиктограмм (8 шт.).

Гном предлагает детям поиграть в следующую игру. У каждого ребенка на столе лежат комплекты пиктограмм (8 шт.). Взрослый поочередно показывает детям карточки с различными настроениями сказочных героев. Дети должны поднять пиктограмму с соответствующей эмоцией. Это упражнение дает возможность педагогу наиболее точно определить детей, которые еще не совсем овладели данным умением. (4 минуты)

«Для того, чтобы слушали меня, я должен...»

Цель: учить детей умению слушать друг друга и окружающих людей, продолжать развивать умение вежливого обращения.

Оборудование: пары картинок с различными ситуациями общения, мяч.

Педагог предлагает детям встать в круг. Взрослый бросает каждому ребенку мячик, а тот в ответ должен подумать и ответить на вопрос: «Что нужно, для того чтобы меня внимательно слушать?» (5 минут)

«Без слов»

Цель: развивать у детей навыки общения, учить детей понимать своего собеседника по выражению его лица, жестам, позе.

Оборудование: игрушка гном.

Выбирается водящий. Он показывает без слов какой-то предмет, действие, пытается что-то сказать. Задача остальных детей – угадать то, что делает водящий. Игра продолжается до тех пор, пока в роли водящего не побывает каждый ребенок. Педагог следит за тем, чтобы отгадывали по возможности все дети. Если кто-то все время затрудняется это сделать, ему помогают наводящими вопросами. (5 минут)

«Не урони мяч»

Цель: развивать у детей коммуникативные навыки, внимание, умение работать с партнером, способствовать сплочению детского коллектива, учить детей умению проигрывать, развивать симпатию.

Оборудование: игрушка гном, игрушки из «Киндер-сюрприза» (любое количество, но не меньше, чем 30 шт. на каждую пару), 2 маленьких ведерка, мяч, магнитофон, запись веселой музыки, бумага, цветные карандаши.

Гном предлагает детям встать парами лицом друг к другу и держать руками один мяч. Под звуки музыки детям нужно будет выполнить те действия, о которых будет говорить взрослый, при этом каждая пара должна постараться не выпускать мяч из рук. Действия: присесть, попрыгать на двух ногах, на одной ноге, побегать, покружиться.

После выполнения задания ребятам предлагается встать спиной друг к другу, держать мяч спинами и выполнять команды гнома. Действия: присесть, покружиться, походить по комнате. При этом надо постараться, чтобы мяч не упал. *(5 минут)*

«Про Обидку и Грустинку»

Цель: продолжить формировать умение общаться со сверстниками, способность сплочению детского коллектива.

Оборудование: игрушка гном, клубок шерстяных ниток яркого цвета.

Гном говорит детям о том, что они не виноваты в том, что иногда приходят в детский сад с плохим настроением. Просто к ним по дороге приклеилась Обидка или Грустинка. Главное – ее найти и сбросить с себя. Это может сделать сам ребенок или его друг. После рассказа гнома можно проиграть ситуацию снятия плохого настроения. *(5 минут)*

Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, осознания своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других детей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

1. Игра «Пиктограммы».

Детям предлагается набор карточек, на которых изображены различные эмоции.

На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребенок берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого дети по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители, они должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция. Воспитатель следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети.

Эта игра поможет определить, насколько дети умеют правильно выражать свои эмоции и "видеть" эмоции других людей.

2. Упражнение «Зеркало».

Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»

После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.

Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику группы. Такой ребенок тоже требует особого внимания со стороны взрослых.

Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.

3. Игра «Я радуюсь, когда...»

Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Света, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Ребенок ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда...», затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?»

Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.

4. Упражнение «Музыка и эмоции».

Прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки, какая она: веселая - грустная, довольная, сердитая, смелая - трусливая, праздничная - будничная, душевная - отчужденная, добрая - усталая, теплая - холодная, ясная - мрачная. Это упражнение способствует не только развитию понимания передачи эмоционального состояния, но и развитию образного мышления.

5. Упражнение «Способы повышения настроения».

Предлагается обсудить с ребенком, как можно повысить себе самому настроение, постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку).

6. Игра «Волшебный мешочек».

Перед этой игрой с ребенком обсуждается какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то. Затем предложить ребенку сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один "волшебный мешочек", из которого ребенок

может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет. Игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

7. Игра «Лото настроений». Для проведения этой игры необходимы наборы картинок, на которых изображены животные с различной мимикой (например, один набор: рыбка веселая, рыбка грустная, рыбка сердитая и т. д.; следующий набор: белка веселая, белка грустная, белка сердитая и т.д.). Количество наборов соответствует числу детей.

Ведущий показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции. Задача детей – отыскать в своем наборе животное с такой же эмоцией.

8. Игра «Назови похожее».

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение), дети вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию.

Эта игра активизирует словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

9. Упражнение «Мое настроение».

Детям предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, животным, состоянием, погодой и т.д.

10. Игра «Испорченный телефон». Все участники игры, кроме двоих, «спят». Ведущий молча показывает первому участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он её понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.

После этого ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение, или убедиться, что «телефон» был полностью исправен.

11. Игра «Что было бы, если бы...»

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует (ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?

Психогимнастические упражнения (этюды), основная цель которых – овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать, полноценно переживать.

1.Новая кукла (этюд на выражение радости).

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

2. Баба-Яга (этюд на выражение гнева).

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

3.Фокус (этюд на выражение удивления).

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

4.Лисичка подслушивает (этюд на выражение интереса).

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

5.Соленый чай (этюд на выражение отвращения).

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

6.Новая девочка (этюд на выражение презрения).

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

7.Про Таню (горе — радость).

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик (горе).

«Тише, Танечка, не плачь —

Не утонет в речке мяч!»

8.Золушка (этюд на выражение печали).

Золушка возвращается с бала очень печальной: она больше не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку...

9.Один дома (этюд на выражение страха).

Мама-енотиха ушла добыть еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке еноту страшно – а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет придти на помощь?

Игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

1. «Ласковые ладошки».

Дети сидят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди сидящего ребенка по голове, спине, рукам, слегка прикасаясь.

2. «Секретки».

Сшить небольшие мешочки одной расцветки. Насыпать в них различную крупу, набивать не туго. Предложить детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать, что находится в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.

3. Игра «На полянке».

Педагог: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?».

осле небольшой паузы педагог предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.

4. Упражнение «Чудесный сон котенка».

Дети ложатся по кругу на спину, руки и ноги свободно вытянуты, слегка разведены, глаза закрыты.

Включается тихая, спокойная музыка, на фоне которой ведущий медленно произносит: «Маленький котенок очень устал, набегался, наигрался и прилег отдохнуть, свернувшись в клубочек. Ему снится волшебный сон: голубое небо, яркое солнце, прозрачная вода, серебристые рыбки, родные лица, друзья, знакомые животные, мама говорит ласковые слова, свершается чудо. Чудесный сон, но пора просыпаться. Котенок открывает глаза, потягивается, улыбается». Ведущий спрашивает детей об их снах, что они видели, слышали, чувствовали, свершилось ли чудо?

Классический танец. Терминология.

Классический танец является основой хореографии. Классика позволяет познать все тонкости балетного искусства, почувствовать гармонию движений и музыки. Многие подумают, зачем заниматься «старым», когда есть множество новых современных направлений. Но нужно понимать, что все новое берет свое начало из танцев прошлых столетий. Так классика впитала в себя все самые изящные движения из народных и бытовых танцев нескольких веков, постепенно совершенствуя позиции рук и ног, положения головы и тела. Все танцевальные движения в классическом танце имеют названия на французском языке, поэтому танцоры разных стран без проблем могут понять друг друга. Занятия классическим танцем позволяют развить гибкость, координацию движений, укрепить опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию выносливости, физическому и интеллектуальному развитию, а также учат управлять своим телом. Различные комбинации позволяют танцевать красиво и элегантно, даже если это простые движения кистью, ногой или головой. У детей, занимающихся классикой, корректируется и закладывается правильная осанка, исправляются некоторые случаи искривлений позвоночника. Часто даже опытные танцоры различных направлений танцев продолжают заниматься классикой, ведь ее основы универсальны. На занятиях классического танца обучают основным позициям рук и ног, правильной постановке корпуса, знакомят с профессиональной терминологией и историей развития балета, воспитывают музыкальность, развивают устойчивость и координацию, а также готовят небольшие классические постановки в виде этюдов, адажио или различных вариаций. Все движения в классическом танце основываются на выворотности – одного из важнейших качеств в классике, которое просто необходимо для любого сценического танца. Выворотность и развитие шага необходимы независимо от высоты, на которую поднимается нога, выворотность словно держит ногу, ведет ее к нужному положению, способствуя чистоте пластичных движений и сглаживая углы, образуемые пятками при подъеме ног. Недостаточно гибкое колено, щиколотка и подъем сковывают свободные движения ног, делая их стесненными и маловыразительными. Основываясь на выворотности, в классическом танце существует пять позиций ног. Причем во всех этих позициях выворачиваются не только ступни, а ноги полностью, начиная с бедренного сустава. Регулярные продолжительные тренировки гибкости и выносливости позволяют принимать необходимые положения без особых усилий.

Начиная заниматься, нужно помнить о стойке, ведь ничего не получится, если не вытянуть корпус вертикально, не допуская согнутого или выгнутого позвоночника, и не распределить вес между ногами. Для выработки правильной осанки необходимо много терпения и времени. О своей осанке нельзя забывать никогда – ни во время занятий классикой, ни при самостоятельных тренировках, ни в любой другой день. Классический танец, как и многие другие – это не только набор движений, его нужно оживить, вложить в него эмоции и чувства. И как только в танце раскрываются сильные чувства, впечатление от него в значительной степени меняется, он завораживает своей пластической выразительностью, оставляя полное эстетическое наслаждение.

В XVII веке (1701 г.) француз Рауль Фейе создал систему записи элементов классического танца. Эти термины признаны специалистами в области мировой хореографии и в настоящее время. Знание специальных терминов ускоряет процесс обучения. Это международный язык танца, возможность общения с хореографами, понимание специальной литературы, возможность кратко произвести запись учебных комбинаций, урока, этюдов, вольных упражнений, композиций.

Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

Экзерсис у опоры или на середине — это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно. Экзерсис состоят из одних и тех же элементов.

АДАЖИО [адажио] — Медленно, медленная часть танца.

АЛЛЕГРО [аллегро] — Прыжки.

АПЛОМБ [апломб] — Устойчивость.

ARABESQUE [арабеск] — Ее называют позой полета, а название позы происходит от стиля арабских фресок. В классическом танце существует четыре вида позы «арабеск» № 1,2,3,4.

ASSAMBLE [ассамблее] — Соединять, собирать. Прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе. Прыжок с двух ног на две ноги.

ATTITUDE [аттитюд] — Поза, положение фигуры. Поднятая вверх нога полусогнута.

BALANCE [балансе] — Качать, покачиваться. Покачивающееся движение.

PAS BALLONNE [па баллонэ] — Раздувать, раздуваться. В танце характерно продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на *sur le coude pied*.

PAS BALLOTTE [па баллоттэ] — Колебаться. Движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку. Корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблется.

BALANCOIRE [балансуар] — Качели. Применяется в *grand battement jete*.

BATTERIE [батри] — Барабанный бой. Нога в положении *sur le coude pied* проделывает ряд мелких ударных движений.

PAS DE BOURREE [па де буррэ] — Чеканный танцевальный шаг, переступания с небольшим продвижением.

BRISE [бризе] — Разбивать, раздроблять. Движение из раздела прыжков с заносками.

PAS DE BASQUE [па де баск] — Шаг басков. Для этого движения характерен счет $\frac{3}{4}$ или $\frac{6}{8}$, т.е. трехдольный размер. Исполняется вперед и назад. Баски – народность в Италии.

BATTEMENT [батман] — Размах, биение.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] — Отведение и приведение вытянутой ноги, выдвигание ноги.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] — Мягкое, плавное, «тающее» движение.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппэ] — Движение с ударом, или ударное движение.

FRAPPE [фраппэ] — Бить, движение с ударом.

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE [батман дубль фраппэ] — Движение с двойным ударом.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппэ] — Раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90 градусов в нужное направление, позу.

BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню] — Выдерживать, поддерживать, движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.

CABRIOLE [кабриоль] — Прыжок с подбиванием одной ноги другой.

CHAIN [шен] — Цепочка.

CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье] — Прыжок с переменной ног в воздухе.

CHANGEMENT [шажман] — Смена.

PAS CHASSE [па шассэ] — Гнать, подгонять. Партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.

PAS DE CHAT [па де ша] — Кошачий шаг. Этот прыжок по своему характеру напоминает мягкое движение кошачьего прыжка, что подчеркивается изгибом корпуса и мягким движением рук.

LE CHAT [ле ша] — Кошка.

PAS CISEAUX [па сизо] — Ножницы. Название этого прыжка происходит от характера движения ног, выбрасываемых вперед по очереди и вытянутых в воздухе.

COUPE [купэ] — Отрывистый. Подбивание. Отрывистое движение, короткий толчок.

PAS COURU [па курю] — Пробежка по шестой позиции.

CROISEE [краузэ] — Скрещивание. Поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

DEGAGEE [дегаже] — Освободить, отводить.

DEVELOPPEE [девлоппэ] — Вынимание.

DESSUS-DESSOUS [десю-десу] — Верхняя часть и нижняя часть, «над» и «под». Вид *pas de bourge*.

ECARTEE [экартэ] — Отводить, раздвигать. Поза, при которой вся фигура повернута по диагонали.

EFFACEE [эфасэ] — Развернутое положение корпуса и ног.

ECHAPPE [эшаппэ] — Вырваться. Прыжок с раскрыванием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

PAS EMBOITE [па амбуатэ] — Вкладывать, вставлять, укладывать. Прыжок во время которого происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

EN DEHORS [ан деор] — Наружу, из круга.

EN DEDANS [ан дедан] — Внутрь, в круг.

EN FACE [ан фас] — Прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.

EN TOURNANT [ан турнан] — Вращать, поворачивать корпус во время движения.

ENTRECHAT [антраша] — Прыжок с заноской.

FOUETTE [фуэтэ] — Стегать, сечь. Вид танцевального поворота, быстрого, резкого. Открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

FERME [фермэ] — Закрывать.

PAS FAILLE [па файи] — Подсекать, пресекать. Ослабевающее движение. Это движение имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки трамплина к следующему прыжку. Одна нога как бы подсекает другую.

GALLOPER [галоп] — Гоняться, преследовать, скакать, мчаться.

GLISSADE [глиссад] — Скользить, скольжение. Прыжок, исполняемый без отрыва носков ног от пола.

GRAND [большой] — Большой.

JETE ENTRELACEE [жетэ антрэлясэ] — Перекидной прыжок.

ENTRELACEE [антрэлясэ] — Переплестать.

JETE [жэтэ] — Бросок. Бросок ноги на месте или в прыжке.

JETE FERME [жэтэ фермэ] — Закрытый прыжок.

JETE PASSÉ [жэтэ пассэ] — Проходящий прыжок.

LEVER [левэ] — Поднимать.

PAS [па] — Шаг. Движение или комбинация движений. Употребляется как равнозначное понятию «танец».

PAS D'ACHIONS [па д'аксион] — Действенный танец.

PAS DE DEUX [па дэ дэ] — Танец двух исполнителей, классический дуэт, обычно танцовщика и танцовщицы.

PAS DE TRIOS [па дэ труа] — Танец трех исполнителей, классическое трио, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

PAS DE QUATRE [па дэ катр] — Танец четырех исполнителей, классический квартет.

PASSE [пассэ] — Проводить, проходить. Связующее движение, проведение или переведение ноги.

PETIT [пти] — Маленький.

PETIT BATTLEMENT [пти батман] — Маленький батман, на щиколотке опорной ноги.

PIROUETTE [пируэт] — Юла, вертушка. Быстрое вращение на полу.

PLIE [плие] — Приседание.

DEMI-PLIE [деми плие] — Маленькое приседание.

POINTE [пуантэ] — Носок, пальцы.

PORT DE BRAS [пор де бра] — Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

PREPARATION [прэпарасион] — Приготовление, подготовка.

RELEVE [релевэ] — Приподнимать, возвышать. Подъем на пальцы или на полупальцы.

RELEVE LENT [релевэ лян] — Медленный подъем ноги на 90°.

RENVERSE [ранверсэ] — Опрокидывать, переворачивать. Опрокидывать корпус в сильном перегибе и в повороте.

ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар тер] — Вращательное движение ноги по полу, круг носком по полу.

ROND [ронд] — Круг.

ROND DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб ан лер] — Круг ногой в воздухе.

SOUTE [сотэ] — Прыжок на месте по позициям.

SIMPLE [семпль] — Простой, простое движение.

SISSONNE [сисон] — Прямого перевода не имеет. Означает вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

SISSONNE FERMEE [сисон ферме] — Закрытый прыжок.

SISSONNE OUVERTE [сисон уверт] — Прыжок с открыванием ноги.

SISSONNE SIMPLE [сисон семпль] — Простой прыжок с двух ног на одну.

SISSONNE TOMBEE [сисон томбе] — Прыжок с падением.

SAUT DE BASQUE [со де баск] — Прыжок басков. Прыжок с одной ноги на другую с поворотом корпуса в воздухе.

SOUTENU [сутеню] — Выдерживать, поддерживать, втягивать.

SUR LE COU DE PIED [сюр лек у де пье] — Положение одной ноги на щиколотке другой (опорной) ноги.

TEMPS LIE [тан лие] — Связанное во времени. Связующее, плавное, слитное движение.

TEMPS LEVE SOUTEE [тан левэ сотэ] — Прыжок по первой, второй или пятой позиции на одну и ту же ногу.

TIRE-BOUCHON [тир бушон] — Закручивать, завивать. В этом движении поднятая нога находится в полусогнутом положении вперед.

TOUR CHAINEE [тур шенэ] — Сцепленный, связанный, цепь кружков. Быстрые повороты, следующие один за другим.

TOUR EN L'AIR [тур ан лэр] — Воздушный поворот, тур в воздухе.

TOUR [тур] — Поворот.

Краткий словарь терминов джазового и классического танца из книги Никитина В.Ю.

"Модерн- джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника."

При использовании словаря необходимо помнить о том, что движения классического танца, заимствованные модерн-джаз танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотного и параллельного положения.

A LA SECONDE [а ля сегонд] — положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGE2, ARRONDIE [алонже, аронди] — положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] — поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [арч] — арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [ассамбле] — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и согнутой в колене под тупым углом.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] — противоположное battement developpe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] — вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей, и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] — движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] — плавный подъем вытянутой ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] — перенос через скольжение «рабочей» ноги по опорной, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скольльзящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] — отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх-вниз, происходит за счет сгибания и разгибания коленей.

BRUCH [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] — наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DEGAGE [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с *demi plie*, так и на вытянутых ногах. Синоним *shift*.

DEMI PLIE [деми плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMI ROND [деми ронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] — поза классического танца (*a la seconde*), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOITE [амбуате] — последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки *emboite* — поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] — направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] — направление движения или поворота от себя или наружу.

LEAP [лиип] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

LOCOMOTOR [локомотор] — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансе] — па, состоящее из комбинации *tombe* и *pas de bourgee*. Выполняется с продвижением из стороны в сторону, реже — вперед-назад.

PAS CHASSE [шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] — связующий шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi-plie*. Синоним *step pas de bourgee*. В модерн-джаз танце во время *pas de bourgee* положение *sur le sou-de-pied* не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] — прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLI [па файи] — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi plie* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может выполняться по первой позиции на полу (*pas de terre*), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUETTE [пируэт] — вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le sou-de-pied*.

PLIE- RELEVÉ [плие-релеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.

PRANCE [пранс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и *point*.

PREPARATION [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] — расширение объема торса, которое происходит на вдохе.

RELEVÉ [релеве] — подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] — резкое перегибание корпуса в основном из позы *attitude croisee*, сопровождающееся *pas de bourgee en tournant*.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

RONDE DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROUDE DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер] — круговое движение нижней части ноги (голеностопом) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] — спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] — прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] — поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэ] — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад—в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл ченч] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним *step pa de bouree*).

SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на шиколотке опорной ноги спереди или сзади.

SWING — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] — резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBE [томбе] — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на *demi-plie*.

TOUCH — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHAINES [тур шене] — исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим повороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в *demi-plie*.

ZUNDARI [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

PAULMENT [эпольман] — положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается *epaulement croise* (закрытый) и *epaulement efface* (открытый).

FLAT BACK [флэт бэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] — мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE' [фуэтте] — прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG POSITION [фрэг позишн] — позиция, сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] — партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо влево или вперед назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE' [гран жете] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] — высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] — подъем бедра вверх.

HOP [хоп] — шаг подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] — движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо влево (синоним — шейк пелвиса.)

JERK POSITION [джерк позишн] — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.

KICK [кик] — бросок ноги вперед или в сторону на 450 или 900 через вынимание приемом *développé*.

LAY OUT [лэй аут] — положение, при котором нога, открытая на 900 в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.