**«Методическая копилка».**

**В помощь педагогу дополнительного образования по хореографии.**

***Таланты создавать нельзя, но можно создавать почву,   
  
на которой будут расти, и процветать таланты.   
  
 Генрих Нейгауз***

Программа курса дополнительного образования, занятий по хореографии направлена на изучение уроков и движений танцевания, культуры общения между сверстниками. Ключевые аспекты занятий учитывают цели и задачи основной общеобразовательной программы учреждения, определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования. Рассчитаны на работу с детьми среднего и старшего дошкольного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Они посвящёны процессу овладения детьми ритмическими движениями, танцев, этюдов в парах, малых группах, коллективе с музыкальным сопровождением. За продолжительную практику работы с дошкольниками сформирован определенный опыт, накоплен методический материал, аудио и видео записи, определен набор коммуникативных танцев и игр. В стадии разработке находятся несколько инновационных методик:

* кинезиологию;
* танцетерапию;
* коммуникативный тренинг.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как одну из форм работы в своей практике я использую кинезиологическую  гимнастику.

**Кинезиология** ([др.-греч.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) «движение», «знание»)  — [научная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0) и практическая дисциплина, изучающая мышечное [движение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) во всех его проявлениях.

Многие проблемы ребенка, плохое настроение, тревожность, вопросы с поведением, это следствие недостаточной работы мозга. Основная причина, которой  низкий уровень нейродинамики (низкий тонус мозга). Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы.

На развитие головного мозга еще влияют растяжки, дыхательные упражнения, двигательные упражнения для глаз, корпусные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

*- Растяжки*нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

*- Дыхательные упражнения* улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

*- Глазодвигательные упражнения* позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, пространственное мышление. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энерготизацию организма.

Все упражнения   целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Разделы опыта работы по применению здоровьесберегающей технологии – кинезиология:

\* **Формирование пространственных представлений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Д/и «Карточки»  Д/у «Подними правую (левую) руку» | Д/и «Мое место»  Д/у «Где находится предмет» | Д/и «Холодно-горячо»  Д/у «Задания» | Д/и «Лабиринт»  Д/у «Задания» | Д/и «Осьминожки»  Д/и «Клад» |

**\* Межполушарное взаимодействие**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| «Кулак-ребро-ладонь»  «Ухо – нос» | «Кулак-ребро-ладонь» «Клешня краба» | «Рисующий слон»  «Замок» | «Зеркальное рисование»  «Ухо – нос» | «Лягушка»  «Носик – художник» |

**\* Общая моторика и развитие саматогностических функций**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| «Растяжки по «осям» (верх-вниз) | «Растяжки по осям»  (лево – право) | «Растяжки по осям»  (перекрестные) | «Растяжки по осям»  (все вместе) | «Дерево» |

**\* Самомассаж лица**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Самомассаж рук | Самомассаж ушей | Самомассаж ног | Самомассаж тела | Самомассаж тела |

**\* Перекрестные движения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| «Горизонтальная восьмерка» | «Перекрестные движения»  Выполнять перекрестные скоординированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад) | «Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест» | Ходьба с похлопыванием себя по коленям, левой по правому, правой по левому | Лежа на полу коснуться локтем колена;  левым правой ноги, правым – левой ноги |

**\* Артикуляционная моторика**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Движения челюстью в разных направлениях | Движения языком, как щелканье, цоканье, посвистывание | Движения языком в определен ной последовательности | «Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест»  Движения рук совмещать с движения ми  языка.Язык двигается за рукой | «Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест»  Движения рук совмещать с движения ми  языка. |

**\* Мимические движения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| «Дудочка»  Вытягиваем губы трубочкой | «Удивление»  Широко открываем рот | «Язычек»  Выдвигаем язык | «Нахмурились»  Хмурое сдвигание бровей | «Радость»  Улыбка |

**\* Мелкая моторика**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| «Пальчики здороваются»  «Зайчик –кольцо»  «Колечки»  «Колечки с усложнением» | «Поклон пальчиками»  «Карандаши»  «Цветок» | «Заяц – коза»  «Слоник»  «Тяни- толкай» | «Замок»  «Бусинка» | «Змейки»  «Братцы»  «Обратные колечки» |

**\* Зеркальное рисование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вращать  обеими кистями рук до и против часовой стрелки (однонаправлено) | Вращать  обеими кистями рук до и против часовой стрелки (разнонаправлено) | «Горизонтальная восьмерка»  Нарисовать в горизонталь ной плоскости цифру 8 сначала одной рукой, потом обеими руками вместе | Рисовать одновременно двумя руками зеркально- симметричные рисунки | Рисовать одновременно двумя руками геометрические фигуры |

**\*Зрительное восприятие и глазодвигательные упражнения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Следить глазами за движениями пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо высунутым изо рта языком | Следить глазами по контуру воображаемой фигуры  (круг, квадрат, треугольник, цифры) | Совместные движения глаз и языка. Однонаправленные движения | Совместные движения глаз и языка.  Разнонаправленные  движения | С закрытыми глазами опознавать небольшой предмет, данный в руку |

Танцетерапия.

**Танцева́льно-дви́гательная терапия**  — направление [психотерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), в котором [танец](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86) и [движение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F) используются как процесс, который способствует эмоциональной и физической интеграции индивида.

Основные функции:

[*Коммуникативная*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) — танец как способ для передачи знаний и кодификации общения между полами и первичными группами.

Большое значение для общего формирования личности ребёнка имеют музыкальные коммуникативные игры **–** это игры с использованием музыки, основной задачей которых является включение детей в межличностные отношения, создание условий для свободного и естественного проявления их индивидуальных качеств. Это-синтез музыки с движением, с тактильными и зрительными ощущениями ребенка (игры с пением, народные обрядовые игры-танцы, перестроения, парные композиции, импровизационные танцы, сюжетные.) К коммуникативным играм-танцам относятся всем известные игры как «Плетень», «Ищи», «Найди пару», «Угадай, кто тебя зовёт», «Хоровод», «Ручеек». Для повышения детской самооценки можно поиграть с детьми в «Клубочек», «Комплименты», «Передай сигнал», «Направляющий паровоза», «Шляпа знакомств», «Солнышко». Игровые моменты можно включить и в танцы. Для более их яркой выразительности с предметами, обручи, цветы, зонты, шляпки, веночки, некрупные мячи, платки.

***\**Танец-игра «Веселые пары*»***

Используется двухчастная музыка.

На первую часть дети кружатся парами, на вторую приседают, а в конце девочки переходят к следующему мальчику. И танец повторяется сначала.

***\**Танец-игра «Найди себе друга»**

Также используется двухчастная музыка.

На первую часть дети гуляют свободно по залу, в конце находят себе дружочка и делают «лодочку». На вторую часть – кружатся «лодочкой». И танец повторяется сначала.

**\*Танец-игра «Все танцуем вместе»**

Снова на первую часть приседают, на вторую – кружатся четверками, объединяются в целый круг, кружатся все вместе хороводом.

[*Экспрессивная*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F)— танец как игра и первое свободное самовыражение.

Создание в свободной форме этюдов и композиций, приближенных к изучению танцевальных движений и фигур. Формирование двигательной памяти и координации, свободное воспроизведение материала, самовыражение. Например:

**\*«Моряки»**

– «маршируем» (марш на месте с высоким подниманием бедра);

– «смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль);

– «тянем канат» (на «раз, два» – выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» – переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат);

– «лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице);

– «смирно!» (подъем на полупальцы: вверх-вниз, правая рука к виску).

**\* «Игра – повторялочка»** (группа повторяет за назначенным ведущим произвольные фигуры, дополняя движение своим восприятием) или «зеркальный танец».

\***Упражнение«Цепочка»**  
 Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за локти, под руки.  
При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту — ступаем осторожно»,

«перешагиваем лужи.

**\*«Танцуй»**  
 Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. Д. — участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом.

*Рекреационная* — танец как разрядка и способ снятия эмоционального и физического напряжения.

**\* Упражнение: «Росток».**

Освоение перехода из закрытой позицию в открытую, и обратно. Поиск новых возможностей частей корпуса, индивидуальное восприятие образа, чувство музыкальности, замедление пластики, сосредоточенность.

Проект «Одаренные дети».

Важную роль в выявлении и развитии детской талантливости играют предметы дополнительного образования, различные творческие мастерские и объединения. В них ребенок начинает развитие специальных способностей, формирует специальную практику, творческий подход. Мною была затронута тема выявления и поддержка одаренных детей. На совместном творческом пути встречаются очень талантливые, заинтересованные, способные дети. И конечно, хочется удовлетворить их потребности в развитии в области хореографии. Продуман комплексный подход к этому вопросу. Это консультации с родителями, индивидуальные и дополнительные занятия, работа с психологом. Работа над проектом «Поддержка детей с ярко выраженной и потенциальной хореографической одаренностью в условиях дошкольного учреждения» продолжится. Периодическими формами деятельности данного проекта являются: беседы, видео-уроки, экскурсии, посещения концертов, спектаклей, массовых мероприятий. Работа по исследовательским и творческим проектам в режиме наставничества - мастер-классы, творческие лаборатории, - система творческих конкурсов, фестивалей.

Структура занятия.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. *Подготовительная часть*. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить, настроить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят построение, поклон, танцевально - ритмическая гимнастика, музыкально – подвижные игры.

2. *Основная часть* занимает. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, разучивание основных элементов, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и бальные танцы, пластика, гимнастика.

3. *Заключительная часть*. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка. Основные Разделы:

**\* Основы музыкального движения.**

Развитие ритмического восприятия.

Развитие музыкальности.

Паузы в движении и их использование.

**\* Развитие пластики тела.**

Упражнения на осанку.

Упражнения на растяжку.

Упражнения на пластику.

**\* Танцевально-ритмическая гимнастика.**

Общеразвивающие упражнения.

Основные виды шагов, бега, прыжков, вращений.

Изучение позиций ног и рук.

**\* Коллективные и парные танцы.**

**Танец «Сюрприз».**

Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот».

обучение. Изучение и исполнение линейного танца «Сюрприз».

**Танец «Зигзаг».**

Понятия «музыкальная фраза», «пауза».

обучение*.* Изучение и исполнение танца «Зигзаг».

**Танец «Василёк».**

Понятия «ведения партнёра», «пауза», «рисунок танца».

обучение*.* Изучение и исполнение танца «Василёк».

**Танец «Вару-вару».**

Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот», «поворот

четвертям». Ритмический рисунок «медленно-медленно-быстро-быстро-

медленно».

Практика. Изучение и исполнение танца «Вару-вару».

## Танец «Полька».

История танца «Полька». Основные направления танцевального движения в

зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение

вперёд и назад, вправо-влево.

*ОБУЧЕНИЕ.* Изучение и исполнение танца «Полька» в парах.

**Танец «Вальс».**

Значение, происхождение танца «Вальс». Работа в паре, приглашение. Музыкальный размер 3/4.

ОБУЧЕНИЕ. Изучение основных элементов танца «качели», «квадрат», «вальсовая дорожка», «перемена». Работа в паре, положение рук в паре, вращения, подкручивания «звездочка», простые танцевальные комбинации .

Взаимодействие с педагогами и руководством Детского сада, благотворно влияют на результаты работы и ее итоги, на создание совместных проектов, воплощение самых смелых идей и перспектив. В совместной деятельности, необходимо:

**Для педагогов:**

1. Создать информационную базу.
2. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей.
3. Повышение профессиональной компетентности.
4. Поддерживать достижения детей, воспитывать чувство гордости за достигнутые результаты.

**Для родителей:**

1. Познакомить родителей (законных представителей) с современными методиками, их целями и задачами.
2. Научить родителей (законных представителей) применять эти методики на практике, в обычной жизни, закреплять и приумножать знания ребенка.