

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы
Центр реабилитации и образования № 7
Департамента социальной защиты населения города Москвы

Рассмотрено

на заседании ШМО

Пр. № 1 от 20.09.21г.

Согласовано

Зам. директора по УВР

И.В. Рибелка

Утверждаю

Директор ГБОУ ЦРО № 7

С.А. Войтас

Муромцева «30» августа 2021г.



Программа комплексной реабилитации

«Танцетерапия»

(ознакомительный уровень)

на 2021-2022 учебный год

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Осипян Г.С.

Возраст детей: 6-11 лет

Срок реализации: 1 год

Пояснительная записка к программе комплексной реабилитации «Танцетерапия»

Педагогическую целесообразность, новизну, актуальность дисциплины формирует адаптированная с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня психофизического развития детей - учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, режима и временных параметров осуществления деятельности нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Комплекс занятий по коррекционной хореографии позволяет разнообразить двигательные возможности ребёнка. Приобретая опыт танцевального искусства, ребенок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также и регулируются внутренние процессы, такие как сенсорные, мыслительные, эмоциональные, а так же их подвижность. Опыт использования данной программы показал, что ее привлекательность в доступности реализации содержания, а так же в гибкости самой системы работы, способствующей гармоничному развитию тела и духа.

Цель коррекционной хореографии - развитие ребёнка, формирование разнообразных умений, способностей, качеств личности через освоение своего собственного тела.

Занятия по коррекционной хореографии направлены на решение следующих задач:

1. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности
2. Обучить детей использовать пространство и ориентироваться в нем
3. Развить у детей координацию движений
4. Повысить уровень развития психических процессов
5. Вызвать и проявить игровую, коммуникативную активность ребенка
6. Достигать эмоциональной устойчивости
7. Формировать у детей ритmicность движений (равномерную повторность и чередование)
8. Сформировать представления о себе, своем теле, пространстве.
9. Сформировать представления об окружающем мире.
10. Способствовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительных навыков в танце и художественного вкуса.
11. Формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы направлена на:

- Обеспечение духовно-нравственного, патриотического, воспитания учащихся;
- Психо-эмоциональная адаптация детей к окружающей социальной среде, среде сверстников;
- Выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- Приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству; формирование общей культуры учащихся;

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы составляет 6,5-11 лет

Срок реализации программы 2021-2022 учебный год.

Продолжительность образовательного процесса будет составлять 24 дня;

Режим занятий: два раза в течение учебной недели по 45 минут в форме разминки, игры, построения алгоритма танцевальных рисунков.

Ожидаемые результаты от занятий в улучшении чувства координации, чувства ритма, поддержание физического тонуса, в психологической разгрузке детей, в получении положительных эмоциональных впечатлений.

Результативность определяется в снижении боязни и стеснении ребенка быть в центре внимания, выше уверенность в себе.

Для демонстрации достижений детей проводятся отчетные и тематические концерты в школе для родителей, опекунов, преподавателей и сверстников.

Учебно-тематический план

Тема занятия	Количество часов				
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс
Вводное занятие. Азбука музыкального движения	1	1	1	1	1
Синтез музыки и движения	1	1	1	1	1
Строевые упражнения Виды перестроений: круг, колонна, линия Способы перестроений Танцевальные шаг	1	1	1	1	1
Кроссовые упражнения	1	1	1	1	1
Ритмика	1	1	1	1	1
Развивающие танцевальные ритмы	1	1	1	1	1
Пластичные упражнения	1	1	1	1	1
Элементы классического танца	1	1	1	1	1
Элементы народно-сценического танца	1	1	1	1	1
Структурированный танец	1	1	1	1	1
Танцевальная импровизация	1	1	1	1	1
«Хореографические фантазии»	1	1	1	1	1
"Игровые технологии на занятиях»	1	1	1	1	1
«Композиция танца»	1	1	1	1	1
Танцевально-экспрессивные стереотипы (приобретение нового двигательного опыта)	1	1	1	1	1
Всего часов	15	15	15	15	15

Содержание программы

1. Азбука музыкального движения

Понятие темпа (быстро, медленно, умеренно)

Музыкальные размеры 2/4, 3/4

Сила звука и динамический слух (форте и пиано)

Контрастная музыка (быстрая – медленная, весёлая – грустная)

Правила и логика перестроения от одних рисунков в другие

Логика поворотов вправо и влево

Музыкально-пространственные упражнения

Маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.

Танцевальные шаги в образах лисы, кошки, лошадки, собачки, пингвина, чебурашки, зайчика.12

2. Синтез музыки и движения

Упражнения:

«Лошадки» - бег (нужно добиться высокого поднимания ноги, бег по 6-ой позиции в такт музыке).

«Да» - упражнение для головы (развивает мышцы шеи, нужно добиваться, чтобы при наклоне головы вперёд подбородок достал грудь, а при наклоне головы назад затылок достал позвоночник (лопатки)).

«Нет» - повороты головы вправо – влево (научить где «влево», «вправо», добиться положения головы в профиль из 1-ой точки).

«Кукушка» - двигать шеей вперёд – назад в горизонтальной плоскости.13

«Удивление» - подъём на полупальцы по одной прямой правой ногой, по 2-ой прямой левой ногой, поднимать плечи максимально вверх, опускать максимально вниз.

«Часики» - наклоны корпуса (научить держать прямо ноги по 2-ой позиции, а наклоняться должна только верхняя часть корпуса).

«Волна» - упражнение для кистей рук (нужно добиться плавности и большей амплитуды движения).

«Капли дождя» - упражнение для рук, особенно кистей (следить за амплитудой движения кистей рук).

«Кошечка» - упражнение для спины. Развивает подвижность позвоночника.

«Зайчики» - комбинация на прыжки, запоминание простейших комбинаций, развитие артистичности.

«Грибочки» - резкие «поднимания» и приседания, начинается из положения сидя (следить, чтобы спина была прямая).

«Змея» - плавные изгибы корпуса и рук. Развивает подвижность позвоночника.

«Игра в мяч» - чередование прыжков и хлопков. Простая

комбинация, которая концентрирует внимание, учит считать (ученику требуется запомнить - на какой счёт какое движение нужно выполнять).

«Петушки» - поочередное поднимание ног из 6-ой прямой позиции (подготовка к подскокам).

«Волчок» - упражнение подготавливает к вращению на 360° вправо и влево (нужно проработать понятие «точка», следить за работой головы).

«Птичка» - упражнение для головы, рук и ног на освоение техники вращения.¹⁴

Ритмика

На занятиях хореографией очень важно воспитывать чувство ритма у учеников.

3. Строевые упражнения — построения (в круг, колонну, шеренгу и т. п.), перестроения (из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, шеренгу и т. п.), повороты в разные стороны (направо, налево, кругом), размыкания и смыкания, все передвижения в пространстве (в различных построениях и в рассыпную) — используются в работе с детьми при выполнении различных физических упражнений (на занятиях, утренней гимнастике), в подвижных играх, хороводах, праздничных шествиях, на прогулках, экскурсиях. В процессе выполнения этих упражнений у детей воспитывается ориентировка в пространстве, согласованность действий в коллективе (выполнение различных заданий в общем для всех темпе и во взаимозависимости друг от друга). Строевые упражнения, связанные главным образом с ходьбой, влияют на формирование у ребенка правильной осанки. Они могут выполняться с различными предметами, сопровождаться песней, музыкой или ударными инструментами (бубен, барабан). Итак, все группы гимнастических упражнений - основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения — оказывают общефизиологическое воздействие на организм ребенка, его всестороннее физическое развитие, содействуют формированию осанки и правильных двигательных навыков, воспитывают психические процессы и, находясь во взаимосвязи и целесообразно дополняя друг друга, вырабатывают у детей правильные двигательные навыки и подготавливают их к более сложным требованиям в школе. Танцы развивают пространственное мышление, воображение, улучшая координацию движений. Для закомплексованных детей это будет очень хорошим способом проявить себя, так как это работа в коллективе, возможность избавиться от застенчивости.

Занятия танцами смогут обеспечить гармоничное развитие молодого организма, помогут стать более открытыми для восприятия окружающего мира, позволяет понять детям как нужно красиво и грациозно ходить и выражать свои эмоции в движении. Развивается внутренняя дисциплина и внимательность, возможность проявить скрытые способности малышей, разобраться в интересах и стать уверенным в себе. С помощью танцевальных движений развивается мышечное чувство, координация, точность и ловкость движений, креативность, выразительность, пластичность и умение ориентироваться в пространстве.

4. К ритмическим упражнениям относятся:

Изучение шагов, ударов, хлопков в такт музыке;

Сочетание движений, исполняемых в такт музыки и с паузами (в конце учебного года)

Ритмические упражнения:

- 1) Марш + хлопки на определённый счёт
- 2) По точкам класса чередовать прыжки и хлопки
- 3) Удары стоп на определённый счёт в музыке

5. Развивающие танцевальные игры

Игра-урок «В новогоднем лесу»

«Танец маленьких утят» - детям очень нравится превращения в маленьких птиц, изображать их. Этот танец снимает эмоциональное напряжение.

«Змейка» - развиваются народные танцевальные ходы и рисунки танца.

«День-ночь» - эта игра помогает раскрепоститься, развивает фантазия, закрепляет знание позиций рук, ног.15

6. Пластические упражнения (специальная гимнастика)

Укрепление общефизического состояния учащегося;

Развитие двигательных функций (выворотности рук, подъёма ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).

Исправление некоторых недостатков в осанке, а именно: сутулость, асимметрия лопаток. Для этого необходимо применить ряд корректирующих упражнений на полу в положении, разгружающем позвоночник – сидя, лёжа на животе, спине, стоя на коленях и т.д.

Рекомендуется выполнять:

Упражнения, развивающие стопы, выворотность в стопе;

Упражнения, способствующих растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок;

Упражнения, развивающие выворотность в тазобедренном суставе;

Упражнения для укрепления брюшного пресса;

Упражнения, развивающие танцевальный шаг;

Упражнения, развивающие гибкость;

Упражнения для спины, исправляющие недостатки осанки;

Различные виды растяжек;

Упражнения, развивающие прыжок.

7. Элементы классического танца

Основы классического танца, формирование балетной осанки. Начало тренировки суставно-двигательного аппарата ребёнка. Выработка осанки, выворотности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Специфика танцевального шага и бега. С учетом физических возможностей ребенка.

8. Элементы народно-сценического танца

Особенности народных движений. Рисунки танца (линия, колонка, круг, змейка, улитка).

Практические занятия:

Русский танец. Положение рук: 1,2,3, на талии.

Шаги танцевальные: с носка, простой, шаг вперёд.

Разучивание притопов: одинарный, двойной, тройной.

Подготовка к гармошке.

Разучивание упражнения «носок-каблук», «ковырялочка», без замаха.

Подготовка к вращению.

Прыжки с поворотом в 5-ю, в 1-ю точки (через 3-ю, 7-ю или через 7-ю, 3-ю).

Мелкие переступания ногами и поворот на 360°.

9. Танцевальная импровизация

Реализация мотивации детей к творческой активности, образному мышлению, пластической выразительности в работе над этюдами.

Задания:

Передать весёлое настроение: дискотека в Новогоднем лесу;

Передать лирическое настроение: Этюд «Снежинки»;

Танцевальные шаги в образе животных: изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, зайца, петушка, лошадки, пингвина.

10. Концертная деятельность

Выступление детей на итоговом занятии в конце в конце учебного месяца.

Методическое обеспечение.

Название темы	Форма занятий	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал
Азбука музыкального движения Комбинирован	Комбинированное занятие	Объяснение, прослушивание, самостоятельное определение, игра	Ноутбук, колонки CD- диски Флэш-накопитель
Синтез музыки и движения	Комбинированное занятие	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Ноутбук, колонки CD- диски Флэш-накопитель
Ритмика	Тренировочное занятие	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Ноутбук, колонки CD- диски Флэш-накопитель
Развивающие танцевальные игры	Занятие-игра	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Ноутбук, колонки CD- диски Флэш-накопитель
Пластические упражнения	Тренировочное занятие	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Ноутбук, колонки CD- диски Флэш-накопитель
Элементы классического танца	Тренировочное занятие	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Ноутбук, колонки CD- диски Флэш-накопитель

Элементы народно-сценического танца	Тренировочное занятие	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Ноутбук колонки CD- диски Флэш-накопитель
Танцевальная импровизация	Занятие-игра	Самостоятельный показ	Ноутбук колонки CD- диски Флэш-накопитель

11. Применение здоровьесберегающих и личностно-ориентированных технологий в учебной деятельности

Виды технологий. Время и условия проведения. Особенности методики проведения

Стретчинг

2 раза в неделю по 15 - 20мин, в хорошо проветренном помещении. Для всех возрастных групп

Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы

Ритмопластика

2 раза в неделю по 10 -15 мин.

Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка

Динамические паузы

(дыхательная гимнастика по методике А, Н. Стрельниковой)

Ежедневно, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.

Обеспечить проветривание помещения

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Музыкально- развивающие игры. Ежедневно, 10 мин.

Выбор игр зависит от целей и задач урока, возраста обучающихся.

Гимнастика корригирующая (ортопедическая)

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей

Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

Гимнастика пальчиковая (развитие мелкой моторики)

С младшими классами ежедневно, 3 - 5 мин.

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Гимнастика для глаз.

Ежедневно, 3-5 мин. в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Релаксация

Преподаватель определяет интенсивность технологии в зависимости от состояния детей и целей урока. Для всех возрастных групп

Использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

Личностно-ориентированные и здоровьесберегающие технологии в воспитательной работе, у обучающихся формируется ценностное отношение к жизни и здоровью, которое позволит успешно адаптироваться во многих сферах на пути к самореализации, социальной адаптации.

Список использованной литературы

1. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика» - Москва, 1990 г.
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» - Санкт-Петербург, изд. «Искусство», 1981 г.
3. Зарецкая Н. В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста» - Москва, изд. «Айрис», 2007 г.
4. Лисицкая Т. С. «Пластика + ритм» - Москва, 1988 г.
5. Савчук О. «Школа танцев для детей от 3 до 14 лет» - 2009 г.
6. Материалы сайта Института проблем интегративного (инклюзивного) образования, © Ссылка на источник: http://schlg7.mskobr.ru/elektronnye_servisy/useful_links/
Сборник ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: МЕТОДОЛОГИЯ, ПРАКТИКА, ТЕХНОЛОГИИ. Материалы Международной научно-практической конференции 20—22 июня 2011 года.
7. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие / Под редакцией Е.Н. Степанова. – М., 2005. – 224с.
8. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. – М., 1990.
9. Нилов В.Н. Хореография. – М., 2002.