

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-
Петербурга Протокол № 4 от
06.06.2022

СОГЛАСОВАНО

Советом родителей ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

СОГЛАСОВАНО

Советом учащихся ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 249 от 01.09.2022
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Ирландские танцы»**

Возраст обучающихся: 8 - 11 лет
Срок освоения: 2 года

Разработчик: Назарова Юлия Алексеевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее – ДОП) «**Ирландские танцы**» разработана в соответствии с запросами современного общества, отраженными в федеральных законах, актах Правительства РФ, Правительства СПб, нормативных документах образовательного учреждения. Программа ориентирована на эффективную реализацию Программы воспитания ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга. ДОП разработана с учетом мнения Совета родителей, Совета учащихся ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга и направлена на наиболее полное удовлетворение образовательных потребностей всех участников образовательного процесса.

Направленность: художественная.

Актуальность

В последнее время из-за низкого уровня культуры в современном обществе огромную важность приобретает вопрос художественного воспитания подрастающего поколения. Среди множества форм художественного воспитания именно хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования детей и подростков, а значит, их гармоничного развития. Знакомство с богатством танцевального творчества народов и сейчас служит действенным средством идейно-эстетического воспитания подрастающего поколения. Воспитание детей на высоких образцах традиционного ирландского танца развивает у них высокий художественный вкус, образное мышление и фантазию, учит понимать и создавать прекрасное, способствует гармоничному пластическому совершенствованию. Проведенный мониторинг печатных изданий и Интернет-ресурсов показал, что типовых государственных программ дополнительного образования по изучению ирландского танца не существует. При разработке данной программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки исполнителей ирландского танца, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике.

Отличительные особенности

Программа «Ирландские танцы» ориентирована на изучение традиций ирландского танцевального фольклора, органичное включение их в современную хореографическую культуру. В программе учитываются рекомендации и требования к организации учебно-тренировочного процесса подготовки исполнителей ирландского танца в соответствии с уровнями мастерства и годом обучения. Теоретическая часть каждого раздела программы содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе обучения (методика исполнения и выразительности языка ирландского танца, теория о происхождении ирландского танца, современных направлений ирландской хореографии, знание английской и ирландской терминологий, знание танцевального этикета). Практическая часть программы разработана на основе анализа методических разработок английских и ирландских хореографов и материалов, полученных при расшифровке записей танцев ведущего ирландского хореографического коллектива «Riverdance» и популярного шоу «Lord of the Dance». Особый акцент в программе сделан на усвоение учебного материала путём последовательного прохождения по годам обучения от начального (Beginner) до продвинутого (Primary) уровней. На этапе обучения Beginner в программу входят традиционные танцы начинающего уровня – рилы (light reel, easy reel), джиги (light jig, treble jig, slip jig, heavy jig), хорнпайпы (hornpipe), сет – танцы (Traditional Set Dance), а также виды групповых танцев для двух и более человек (Traditional Figure Dance, Modern Figure Dance, Ceili). Занятия включают в себя разминку, ирландскую хореографию, упражнения для развития чувства ритма и музыкальности, упражнения на координацию, упражнения для совершенствования техники танца, партер (растяжку), танцы в мягкой и жесткой обуви и заминку (relax).

Адресат программы

Программа рассчитана на детей (девочки, мальчики) от 8 до 11 лет, имеющих интерес к хореографии. Медицинский допуск не требуется. Конкурсный отбор не предусмотрен. Группы разновозрастные. Обучение финансируется из федерального бюджета.

Уровень освоения программы: общекультурный (стартовый).

Объем и сроки освоения программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН.

Учащиеся занимаются по 2 часа 2 раза в неделю - 144 часа. Во время занятий предусмотрен 10 минутный перерыв.

Цель

Создание условий для развития хореографической культуры обучающихся через искусство ирландского танца. Работа над формированием личности ребенка через развитие музыкально- ритмической и танцевальной культуры, укрепление здоровья, обеспечение духовно-нравственного, эстетического воспитания учащихся.

Задачи

Воспитательные

- Способствовать воспитанию и развитию художественного вкуса;
- воспитывать у обучающихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов;
- способствовать повышению у детей самооценки,
- повысить коммуникативную компетентность обучающихся;
- способствовать формированию культуры поведения, культуры внешнего вида обучающихся;
- содействовать формированию у обучающихся потребности ведения здорового образа жизни.

Развивающие

- Развить и совершенствовать у детей: чувство ритма, хореографическую память, музыкальность, пластичность, координацию;
- развить творческие способности детей: воображение, фантазию;
- способствовать развитию артистизма средствами танцевального искусства;
- развить у обучающихся творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- развить у детей двигательные способности и физические качества (координацию движений, гибкость, выносливость, сила).

Обучающие

- Познакомить обучающихся с историей ирландского хореографического искусства, с танцевальной пластикой;
- обучить обучающихся основам ирландского танца;
- сформировать у детей представления о связи музыки, движения и сценического костюма в танце;
- сформировать у детей представление о процессе творческой деятельности;
- научить обучающихся слушать ирландскую музыку.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися (связаны с формированием ключевых компетенций):

Личностные:

- Приобретен навык здорового образа жизни, овладение базовым уровнем ирландских танцев.
- Воспитано чувство ответственности.

- Правильное, с точки зрения социальных норм, взаимодействие в коллективе единомышленников.
- Опыт участия в конкурсах, концертах.

Метапредметные:

а) регулятивные

- Учащийся способен ставить цель, благодаря волевым качествам стремиться ее достигнуть.
- Адекватная самооценка через публичные выступления.
- Учащийся стремится к личностному развитию.

б) познавательные

- У учащегося наблюдается положительная динамика в развитии произвольного внимания, памяти, наблюдательности, воображения, образного мышления.
- Сформирована потребность в саморазвитии, потребность в творческой активности.
- Учащийся умеет выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

в) коммуникативные

- Взаимодействие с педагогом, членами коллектива, посторонними взрослыми построено с позиции эмпатии.
- Учащийся ответственно относится к поручению, понимает негативные последствия для коллектива безответственного поведения.

Предметные:

- Приобретены знания, умения и навыки сценической деятельности.
- Сформировано умение эмоционально передавать смысл и характер произведения.
- Знание и умение работать с комплексами упражнений на дыхание.
- Умение свободно держаться на сцене.
- Умение различать музыку по темпу и характеру.
- Знание закона круга, точки класса, позиции ног и рук.
- Умение использовать элементы танца.
- Знать термины: «releve», «plie», «battement tendus», «sauté», «hop», «point», «jump» и другие.
- Умение исполнить разучиваемые танцы, этюды.

Уровни показателей результативности

- когнитивный критерий (низкий уровень): у учащегося сформировано позитивное отношение к творчеству, к хореографическому искусству;
- мотивационно - потребностный критерий (средний уровень): у учащегося сформировано ценностное отношение к творчеству, к хореографическому искусству, он понимает важность искусства для жизни общества, для развития личности;
- деятельностный критерий (продвинутый уровень): учащийся имеет четко сформированное позитивное отношение к творчеству, к хореографическому искусству, у него выражена потребность в творчестве, у него есть опыт, он умеет самостоятельно презентовать свои умения.

Способы отслеживания результатов:

1. Наблюдение педагога.
2. Беседы с учащимся и родителями (законными представителями).
3. Анкетирование.
4. Тестирование.
5. Контрольные/открытые занятия.
6. Концерт.
7. Фестиваль, конкурс.

Критерий результативности:

- удовлетворенность учащихся;

- приобретение учащимися знаний, навыков и качеств;
- удовлетворенности со стороны ОУ;
- процедура мониторинга процесса обучения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации – сетевая форма.

Условия набора и формирование групп.

Группы разновозрастные. На обучение принимаются дети в возрасте с 8 лет.

На обучение принимаются дети по заявлению родителей (законных представителей).

Наполняемость группы не менее 15 человек.

Формы обучения и виды проведения занятий по программе

- по количеству детей, участвующих в занятии: в программе предусмотрена работа со всем коллективом; индивидуально при работе с одаренными детьми или с детьми, требующими дополнительной помощи педагога для освоения программы, требующими более длительного изучения предлагаемого материала;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей:
 - а) традиционные - праздник, творческий отчет, лекция, фестиваль, концерт и т.д.;
 - б) нетрадиционные – занятия-творчество;
- по дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Материально-техническое оснащение: танцевальный зал, гимнастические коврики, музыкальный центр.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда (технике безопасности). Гигиена участников образовательного процесса. Постановка корпуса.	2	2	-	индивидуальный
2.	Партерная гимнастика	10	-	10	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
3.	История ирландских танцев	3	1	2	индивидуальный взаимоконтроль, самоконтроль
4.	История ирландского костюма	3	1	2	групповой, взаимоконтроль, самоконтроль
5.	Виды ирландских танцев	12	2	10	индивидуальный, комбинированный
6.	Постановка танца	26	2	24	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
7.	Репетиционная работа	16	-	16	комбинированный взаимоконтроль,

					самоконтроль
	Итого:	72	8	66	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда (технике безопасности). Гигиена участников образовательного процесса. Постановка корпуса.	2	2	-	индивидуальный
2.	Партерная гимнастика	10	-	10	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
3.	История ирландских танцев	3	1	2	индивидуальный взаимоконтроль, самоконтроль
4.	История ирландского костюма	3	1	2	групповой, взаимоконтроль, самоконтроль
5.	Виды ирландских танцев	12	2	10	индивидуальный, комбинированный
6.	Постановка танца	26	2	24	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
7.	Репетиционная работа	16	-	16	комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
	Итого:	72	8	66	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год гр. №1			36	144	2 академических часа по 2 раза в неделю (академический час – 45 мин.)
2 год			36	144	2 академических часа по 2 раза в неделю (академический час – 45 мин.)
Итого:			72	288	

Оценочные и методические материалы

Уровни показателей результативности:

- когнитивный критерий (низкий уровень): у учащегося сформировано позитивное отношение к творчеству, к работе в хореографии;
- мотивационно - потребностный критерий (средний уровень): у учащегося сформировано ценностное отношение к творчеству, к работе в области хореографии, он понимает важность данного вида деятельности для жизни общества, для личного развития;
- деятельностный критерий (продвинутый уровень): учащийся имеет четко сформированное позитивное отношение к творчеству, к работе в области хореографии, у него выражена потребность в деятельности в данной области, он умеет самостоятельно действовать в общественной жизни (умеет найти необходимую и интересную информацию, умеет ее презентовать обществу, умеет эффективно взаимодействовать с разными людьми, презентовать свою работу, сам собирает портфолио и т.д.).

Способы отслеживания результатов:

1. Наблюдение педагога.
2. Беседы с учащимся и родителями (законными представителями).
3. Анкетирование.
4. Тестирование.
5. Контрольные/открытые занятия.
6. Соревнования, отчетный концерт.

Критерий результативности:

- удовлетворенность учащихся;
- приобретение учащимися знаний, навыков и качеств личности;
- удовлетворенности со стороны ОУ;

процедура мониторинга процесса обучения, отражающая динамику развития учащегося.

Особенности организации образовательного процесса.

В начале учебного года на общем собрании учащихся и родителей подробно обсуждаются все особенности занятий на предстоящий учебный год, гигиенические требования ко всем участникам образовательного процесса, проговариваются возможные варианты форм обучения.

Занятия по программе состоят из теоретической, практической части.

Форма презентации сформированных компетенций – танец.

Педагогические технологии:

Критериальное оценивание, информационно – коммуникационная, развития критического мышления, развивающего обучения, здоровьесберегающая, проблемного обучения, проектная технология, игровая, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, наставничество.

Педагогические методы:

- по способу передачи материала: словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (наблюдение, демонстрация); практические (упражнения воспроизводящие и творческие);
- по логике построения материала: индуктивный, дедуктивный;
- по способу управления занятием: работа под руководством педагога, самостоятельная работа;
- по способам мыслительной деятельности: объяснительно-показательный, репродуктивный, проблемный;
- по форме организации познавательной деятельности: активная, интерактивная.

Средства обучения

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий по вопросам программы;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к работе, массовым мероприятиям, поездкам.

Дидактические средства и ЭОР:

- иллюстративный материал к темам программы: фотографии, схемы, инструкции: Вашкевич Н.П. «История хореографии всех веков и народов», Гольман Л.И., Колпаков А.Д., Кунина В.Э., Сапрыкин Ю.М. «История Ирландии»
- электронные образовательные ресурсы: компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы; банк учебных фильмов; банк видеоматериалов: http://mirkwood.ru/index.php?i=out&cat=_history&cont=history
<http://www.dissercat.com/content/rost-populyarnosti-irlandskoi-kultury-v-period-keltskogo-tigra-v-kontekste-transformatsii-na#ixzz4MojVrnB8>
- электронно-образовательные ресурсы для детей: Бренан Е., История ирландских танцев.

Критерии результативности воспитательной деятельности:

Разностороннее личностное проявление - положительная динамика проявлений ценностно- значимых качеств личности, обогащение личного опыта социальным и личностным содержанием; продуктивность деятельности, выражаемой в соответствующих предметно- практических достижениях (личных, групповых, коллективных).

Этапы контроля:

Входной контроль: анкетирование, собеседование с фиксацией в карте наблюдений педагога.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение проводится на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся с фиксацией в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль: диагностические исследования результативности освоения программы - тестовые работы, зачет, творческие работы, викторины.

Итоговый контроль в конце обучения: контрольная работа в тестовой форме позволяет отследить уровень освоения теоретической части программы, контрольная

практическая работа, подготовка к отчетному концерту позволяет отследить мотивационно-ценностный компонент результатов освоения программы.

Формы контроля результатов:

на занятиях предусмотрены все формы контроля – это фронтальный, групповой, комбинированный, индивидуальный.

В связи с тем, что программа направлена, в первую очередь, на развитие ребенка, важными частями контроля достигнутых результатов являются самоконтроль и взаимоконтроль учащихся.

Критериальное оценивание основано на сравнении учебных достижений учащихся с четко определенными, выработанными на основе педагогического опыта, заранее известными всем участникам образовательного процесса критериями, соответствующими целям и содержанию образовательной программы, способствующее развитию личности и формированию компетенций каждого учащегося.

Охрана здоровья учащихся:

Методы здоровьесберегающих технологий применяемые в ОУ оказывают влияние на нравственное, эстетическое, трудовое воспитание. В детях воспитывается потребность к здоровому образу жизни, формируются мотивационно-ценностные ориентиры в жизни, воспитывается двигательная культура, повышается уровень познавательной активности. Данный подход к организации деятельности детей на занятиях способствуют эмоциональной уравновешенности детей, их уверенности в собственных возможностях, снижается роль стрессового фактора в процессе занятий.

Большое внимание уделяется:

- психологической обстановке,
- созданию атмосферы успеха,
- повторению, закреплению пройденного материала,
- принципу доступности,
- дифференцированному подходу в работе с детьми, с учетом особых потребностей детей,
- использованию социокультурного пространства города в образовательном и воспитательном процессе.

На каждом занятии проводятся:

- эмоциональная разрядка,
- физминутки, корректировка осанки детей,
- гимнастика для глаз,
- соблюдение санитарных норм в учебном кабинете (чистота, освещение, озеленение, температурный режим),
- поэтапное формирование умственных действий,
- обеспечение доброжелательной атмосферы в группе.

Формы подведения итогов реализации программы.

В процессе освоения учебной программы предусмотрена аттестация учащихся, которая позволяет определить степень усвоения программы:

- открытое занятие,
- участие в соревнованиях,
- подведение итогов года, отчетный концерт.

Принципы построения образовательного процесса:

- Увлекательность (направлен на познавательный интерес и мотивацию к творческой деятельности).
- Психологической комфортности (поощрение и стимулирование стремления детей к творчеству, вера в силы и возможности детей, безусловное принятие каждого ребенка, уважение его потребностей, интересов, мнений, исключение замечаний и осуждений).

- Интеграции.
- Вариативности сложности заданий.
- Здоровьесбережение (укрепление координации, точности, силы движений, мелкой моторики).

Работа с родителями

Цель: сделать родителей активными участниками образовательного процесса

Задачи:

- установить с ними доброжелательные, доверительные, партнёрские отношения, взаимодействие,
- обеспечить педагогическую поддержку,
- повышать компетентность родителей в вопросах развития, образования, воспитания и укрепления здоровья школьников.

Формы и методы работы с родителями:

- родительское собрание,
- открытое занятие,
- индивидуальные консультации,
- наглядно
- информационные (ознакомительные, просветительские, досуговые, познавательные),

информирование родителей с использованием средств ИКТ.

К традиционным методам подготовки относятся методы и рекомендации по изучению танцевальной техники, построения и разучивание танцевальных комбинаций, изучение истории становления и развития искусства танца, общее эстетическое развитие занимающихся.

Инновационные методы включают в себя следующие компоненты: современные педагогические технологии развития лидерских и диалогических способностей; педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива; методы создания художественной среды средствами хореографии.

Мой инновационный опыт представляет собой применение комплексного способа разучивания танцевальных комбинаций на основе приема «от простого к сложному» для развития танцевальных способностей обучающихся.

Ведущей технологией является технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.

Данные технологии позволяет организовать обучение детей по программе в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией.

1.Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае занимающиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно повторить разученные танцевальные элементы. В моей педагогической деятельности использую следующие формы занятий для эффективной работы хореографического коллектива и достижения высокого творческого результата:

-групповая форма (группы формируются с учетом возраста детей, также различаются по половому признаку; группа может насчитывать от 10 до 12 человек; группа может состоять из участников какого-либо танца или этюда);

-коллективная форма (такая форма применяется для проведения сводных репетиций, ансамблей, постановок танцев, где, например, задействовано несколько возрастных групп);

-индивидуальная форма (работа с солистами, наиболее одаренными детьми; такая форма также необходима для обучающихся, не усвоивших пройденный материал, отстающими детьми).

2. Технология игрового обучения применяется мною, так как в составе обучающихся составляют дети младшего школьного возраста. Мною разработан комплекс упражнений в игровой форме, который помогает удержать интерес воспитанников, и включает их в активную работу. Игры позволяют вовлекать каждого ученика в работу. С их помощью можно решать комплекс задач: формировать речевые умения, развивать наблюдательность, внимание и творческие способности. На занятиях применяются игры на знакомство, на сплочение, на развитие координации движений, на

3. Информационные технологии.

Использование ИКТ является одной из актуальных проблем современной методики преподавания хореографии. Применение информационных технологий мотивируется тем, что они способствуют совершенствованию более качественных умений и навыков, позволяют эффективно организовать творческую самостоятельную работу и индивидуализировать процесс обучения, повышают интерес к занятиям хореографией, активизируют познавательную деятельность обучающихся.

Эффективным средством активизации творческой, познавательной, рефлексивной деятельности обучающихся является использование информационных технологий в образовательном и самообразовательном процессе.

Кроме традиционных форм и методов проведения занятий, могут быть использованы при обучении такие методы, как:

методика работы с Интернет – технологиями (путешествие по сети Интернет, посещение танцевальных сайтов, поиск специальной литературы и необходимой информации по хореографии);

методика использования метода проектов на занятиях хореографии с применением средств Microsoft Office (создание банка данных, электронных таблиц);

методика использования творческих заданий на занятиях хореографии с применением средств Microsoft Office (создание рекламных проспектов, буклетов, фото - коллажа и т. д.);

методика организации компьютерного практикума на занятиях хореографии (интерактивные игры, составление кроссвордов, тестовые задания);

методика использования обучающих видео - программ.

Формы организации учебных занятий: беседа, практическое занятие, самостоятельная работа, компьютерные практикумы, творческие задания, проекты, интерактивные игры и т. д.

4. Технология проектного обучения

Внедряемая мною дополнительная образовательная программа обеспечивает высокую личную заинтересованность каждого обучающегося в приобретаемых знаниях. Хореографические занятия полны творческих заданий, приключенческих, игровых и практико-ориентированных проектов. Обучающиеся могут выполнять как в группах, так и индивидуально.

5. Портфолио

Одной из образовательных технологий, позволяющей творческой личности самореализоваться, а педагогу отследить путь к успеху ребенка, является технология работы с портфолио. Некоторые обучающиеся ведут портфолио творческих достижений, начиная с 1 года обучения и далее. Некоторые дети начинают создавать электронные портфолио.

6. Слайдовые презентации.

Дети готовят эти презентации с большим удовольствием. Они не только показывают слайды, а также готовят небольшие сообщения. Главная моя задача - наряду с изучением

основных форм и движений, предусмотренных программой развивать у учеников интерес к танцу, дать им элементарные представления о его красоте, об эстетике танца.

7. Здоровье сберегающие технологии.

Меня, как педагога, естественно, не может не волновать состояние здоровья моих воспитанников. Ведь здоровье складывается из физического, психического, социального, нравственного и духовного состояния человека. Хореография – искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, даёт организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Я считаю, что именно хореография представляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Поэтому на занятиях уделяется большое внимание работе по сохранению и укреплению здоровья детей. В практике применяются следующие здоровье сберегающие технологии:

- подвижные музыкальные игры, это мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм ребёнок освобождается от страха, агрессии, нарушения поведения;
- партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определённых целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку;
- дыхательная гимнастика учит согласовывать дыхания с движением, чтобы занятия были эффективными, очень важно научить детей правильно дышать. Дыхательные упражнения влияют и на укрепление осанки;
- пальчиковая гимнастика является мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребёнка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности.

Творческие задания

Большую роль в коллективе имеет доброжелательная обстановка. Чувство доброты, эмоциональная комфортность в данной среде воспитывается делами. Важно, чтобы каждый воспитанник мог расслабиться и почувствовать внутреннюю психологическую свободу и умел доверять своим товарищам. Детское творчество тесно связано с игрой, с поиском нового интересного и необычного, и, способствует больше саморазвитию ребенка, чем самореализации. В процессе творчества, как и в игре, ребенок стремится опробовать разные роли. Система творческих заданий помогает детям войти в образное содержание выбранной роли, а перевод образа из одного художественного ряда в другой уйти от общих шаблонов и развить ассоциативное мышление. Построение заданий от частного к общему предполагает общение детей по поводу созданного, то есть его исполнения и восприятия.

Упражнения на доверие и релаксацию.

В процессе выполнения приведенных ниже упражнений дети обретают доверие друг к другу, становятся спокойнее и внимательнее.

** Дети выстраиваются таким образом, чтобы один стоял спиной к тем, кто будет его ловить.*

За его спиной 4-5 человек договариваются, кто будет держать голову, кто ловит лопатки, кто "мягкое место" падающего. Задача падающего назад, довериться себя другим детям, и упасть "столбиком", не прогибаясь.

Методический комментарий: это упражнение можно использовать не только для развития доверия, но и как тест на доверие. По моим наблюдениям, дети, малообщительные в коллективе, не очень доверяют своим товарищам, а ребята, имеющие задатки лидера, падают, не раздумывая.

В старшем возрасте, когда дети физически сильнее, можно использовать падение со стула. Те, кто ловит должны четко исполнять свои роли ловящих. неся чувство ответственности за товарища.

** Дети лежат на полу на спине, ноги и руки раскрыты в сторону.*

Задание 1.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток смешался с белком и получилась расплывающаяся и растекающаяся масса непонятно чего.

Задание 2.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток остался круглым, а белок растекся.

Задание 3.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда яйцо внезапно разбили на раскаленную сковороду.

Методический комментарий: умение расслабляться поможет в последствии снять физические зажимы на сцене. А последнее задание, как правило, вызывает бурю эмоций. Можно дать возможность детям по очереди понаблюдать за фантазией друзей.

** Дети делятся на пары.*

Задание 1. Один лежит на полу и представляет себя расплывшимся яйцом. Другой входит в роль скульптора и лепит лежащего, представляя его в роли пластилина или песка, как дети часто это делают на пляже. Начинает с ног, аккуратно проходя коленные чашечки, переходит на руки, вылепливая каждый пальчик, заканчивает головой. Потом дети меняются местами.

Методический комментарий: помимо релаксации, это упражнение развивает доверие того, кого лепят, к тому, кто лепит. Дети учатся доверять друг другу через физические ощущения. Это упражнения является начальным тренингом в технике контактной импровизации. Упражнение не такое скучное, как кажется с первого раза. У всех, практически, деток присутствует чувство щекотки, они начинают хихикать, в такие моменты снимается психологическое напряжение между мало общающимися детьми.

Задание 2.

И.П. то же. Теперь, стоящий отрывает медленно от пола по очереди ноги, руки, а потом и голову лежащего от пола, пытаюсь почувствовать, насколько лежащий расслабил эту часть тела. А тот, который лежит, пытается максимально расслабиться и довериться стоящему.

Методический комментарий: если лежащему удаются хорошо расслабиться, дети удивляются особенно тому, что голова бывает такой тяжелой.

** Дети сидят на полу в свободной удобной позе.*

Делается глубокий вдох, взгляд в потолок, на выдохе голова опускается подбородком на грудь, при этом максимально расслабляются мышцы шеи и есть ощущение, что за головой тянется верхний отдел позвоночника. Это упражнение делается раз 7-8.

Методический комментарий: при правильном исполнении должно быть ощущение, что голова с каждым разом делается все тяжелее. В данном случае снимается шейный мышечный зажим. Умение расслаблять мышцы шеи избавит, в последствии, ребенка от последствий нагрузок на верхний и шейный отдел позвоночника.

** Дети стоят по невыв. II поз. ног. свободно, руки опущены вниз.*

Поочередно в свинге расслабляем мышцы шеи, плечи, грудную клетку, поясницу, постепенно опускаясь вниз. В таком положении, полностью расслабляясь, медленно поднимаемся обратно. Здесь надо добиться достаточной свободы позвоночника. Релаксация позвоночника, распределение расслабления путем освоения технического принципа джаз-модерн танца: roll down, roll up.

Здоровье - Дыхательные упражнения по методике А.Н. Стрельниковой

Самое правильное и полезное дыхание – это полное дыхание. Оно вентилирует легкие, увеличивает приток кислорода в кровь; воздействуя на диафрагму, стимулирует работу сердца, печени, желудка и других органов, поддерживает нормальное кровообращение, пищеварение.

О феномене так называемой парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой известно далеко за пределами нашей страны. Ее результаты поистине удивительны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, часть которых выполняется при сжатии грудной клетки на вдохе, оказалось

возможным остановить приступ удушья при бронхиальной астме, избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос. В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой применяется очень широко: ее рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы, но и при различных сердечно-сосудистых болезнях, вегетососудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин. В короткие сроки она способна творить чудеса и помогает даже лежачим больным в самых тяжелых случаях.

Если систематически выполнять дыхательную гимнастику (два раза в день — утром и вечером, по 1200 вдохов — движений за одно занятие), то результаты не замедлят сказаться.

Стрельниковская гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- * положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- * способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- * улучшает дренажную функцию бронхов;
- * восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- * устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе (спайки, слипчатые процессы);
- * способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;
- * налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- * исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- * повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

Стрельниковская дыхательная гимнастика способствует также выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервно-регуляторных механизмов, управляющих дыханием.

Стрельниковская дыхательная гимнастика активно влияет и на очаги воспаления. Большое значение всегда придавалось тренировке диафрагмы («дыхательного мускула»), играющей важную роль в дыхании. А в дыхательной гимнастике как раз есть упражнения для непосредственной тренировки диафрагмы («Насос», «Кошка», «Большой маятник», «Передний шаг»).

Эти же упражнения успешно используются и для исправления различных деформаций костно-связочной системы: грудной клетки (ее патологических изменений), в некоторых случаях — позвоночника (сколиозы, лордозы, кифозы), а также для увеличения подвижности в костно-связочных сочленениях.

Дыхательные упражнения — это своеобразная гимнастика для бронхиальной мускулатуры. Речь идет о знаменитом стрельниковском вдохе на сжатии грудной клетки в упражнении «Обними плечи».

Особенно чувствителен к недостатку кислорода детский организм — отсюда кислородное голодание, снижение аппетита, нарушение обмена веществ. И в результате — общие тяжелые расстройства здоровья и физического развития. Тренируя резкий, короткий, активный вдох носом, дыхательная гимнастика Стрельниковой в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание. В результате двухнедельной тренировки (два раза в день: утром и вечером, по 1200 вдохов-движений) вырабатывается новый динамический стереотип.

Для получения положительного эффекта необходимо следовать следующим правилам выполнения упражнений:

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох — шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох — предельно активный (носом), выдох — абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения — без вдоха.
4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
5. Счет в стрельниковской дыхательной гимнастике — только на 8, считать мысленно, не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение «Большой маятник» делать, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным. Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.

Комплекс упражнений по методике А.Н. Стрельниковой

Упражнение 1. «Ладошки»

Исходное положение: станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» — «поза экстрасенса».

Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3—4 секунды — пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза. Норма: «пошмыгайте» носом 24 раза по 4 вдоха. Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лежа. Помните! Активный вдох носом — абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот. В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3—4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

Упражнение 2. «Погончики»

Исходное положение: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены — выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимайте.

Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3—4 секунды и снова 8 вдохов-движений. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

Упражнение 3. «Насос»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпе ритме строевого шага. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника, при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот, но не открывайте его широко. Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

Упражнение 4. «Повороты головы»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо — сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево — «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа — вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть! Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 5. «Ушки»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает «китайского болванчика»). Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!). Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 6. «Маятник головой»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) — резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) — тоже вдох. Вниз—вверх, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно и не слышно, либо в крайнем случае — тоже через нос). Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. *Ограничения:* при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой». Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делайте эти упражнения сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно даже лежа.

Упражнение 7. «Кошка»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо — влево, вдох справа — вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот — только в талии. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Кошка» можно делать также, сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

Упражнение 8. «Обними плечи»

Исходное положение: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху — правая или левая); широко в стороны не разводить и

не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка). Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Обними плечи» можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца, врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями стрельниковской гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3—5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Упражнение 9. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Наклон вперед, руки тянутся к полу — вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад — руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед — откидывайтесь назад, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад. Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным. Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.

Упражнение 10. «Перекаты»

Упражнение 10А. Исходное положение: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус — тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед — назад, приседание — приседание, вдох — вдох.

Помните: 1) приседание и вдох делаются строго одновременно, 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 10Б. Исходное положение: станьте правая нога впереди, левая — сзади. Повторите упражнение с другой ноги. Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

Упражнение 11. «Шаги»

А. «Передний шаг»-Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять исходное положение. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка присядьте и шумно «шмыгайте» носом (левое колено вверх — исходное положение, правое колено вверх — исходное положение). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой. Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец

рок-н-ролл. Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот. Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Ограничения: при заболеваниях сердечно - сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозе это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) — 3—4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до 10 секунд. При тромбозе обязательно проконсультируйтесь с хирургом! При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!

Б «Задний шаг» - Исходное положение - то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно «шмыгните» носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в исходное положение — выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой сделайте легкое танцевальное приседание. Это упражнение делается только стоя. Вдохи и движения в нашей гимнастике делаются строго одновременно. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Источники:

Для педагога:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца - Л: Искусство, 1983.
2. Бренан Е., История ирландских танцев, гора Орел ООО Публикации, 2021.
3. Ваганова А.Я. Основы массового танца. - Москва, 1963
4. Ванслов В.В. В мире искусств. – М.: Знание, 2022
5. Вашкевич Н.П. История хореографии всех веков и народов. СПб: Лань. Планета Музыки. 2009
6. Гольман Л.И., Колпаков А.Д., Кунина В.Э., Сапрыкин Ю.М. История Ирландии.- М.: Мысль, 1980. 390 с.
7. Жданов Л. Школа большого балета. – М: «Планета»,1974.
8. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л: «Искусство», 1979.
9. Красовская В. История русского балета. – Л: «Искусство», 1978.
10. Кузнецова С.Ю. Диссертация «Рост популярности ирландской культуры в период "кельтского тигра" в контексте трансформации национальной идентичности,2010 г.,212 с.
11. Лукьянова Л.А. Дыхание в хореографии. – М: «Искусство», 1979.
12. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1985
13. Резникова З.М. Танцуем и играем. – М: Советская Россия», 2022.
14. Стуколкина Н.О. Уроки характерного танца. - Москва, 1972.
15. Франк Велан „The Complete Guide to Irish Dance“, Part 1 - Types of Irish Dance.Статья об истории традиционных ирландских танцев и их разновидностях, которые сохранились в Ирландии к эпохе "гэльского возрождения" в начале 20 века. 2022
16. Яковлева Ю.Р. Азбука балета. – М., 2021г.
17. http://www.tnncelidh.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=83:irish-dance-history-1&catid=16:articles&Itemid=19
18. http://mirkwood.ru/index.php?i=out&cat=_history&cont=history
19. <http://www.dissercat.com/content/rost-populyarnosti-irlandskoi-kultury-v-period-keltskogo-tigra-v-kontekste-transformatsii-na#ixzz4MojVrnB8>

Для родителей:

1. Бренан Е., История ирландских танцев, гора Орел ООО Публикации, 2021.
2. Франк Велан „The Complete Guide to Irish Dance“, Part 1 - Types of Irish Dance. Статья об истории традиционных ирландских танцев и их разновидностях, которые сохранились в Ирландии к эпохе "гэльского возрождения" в начале 20 века. 2022
3. JG O’Keeffe, ст. О’Брайен: Справочник ирландские танцы, 1, О’Донохью & Co, 1902

Для учащихся:

1. Резникова З.М. Танцуем и играем. – М: Советская Россия», 2022.
2. <http://www.dissercat.com/content/rost-populyarnosti-irlandskoi-kultury-v-period-keltskogo-tigra-v-kontekste-transformatsii-na#ixzz4MojVrnB8>

Оценочные материалы

Ожидаемые результаты

По итогам освоения программы воспитанник должен знать:

- историю танца;
- иметь навыки хореографического мастерства;
- познакомиться с историей хореографического искусства.
- научиться адаптироваться к реалиям жизни;
- освоит навыки танцевального искусства Ирландии;

По итогам освоения программы воспитанник должен уметь:

- концентрировать внимание;
- ровно держать спину (сформирована осанка);
- ориентироваться в учебном кабинете (точки пространства, основное направление по кругу, диагонали, перестроения из пар, троек в две колонны; перестроение из клина в круг, из двух кругов в два круга (маленьких), из них в один большой;
 - исполнять музыкально шаги, движения, подскоки, удары; согласовывать движения с музыкальным ритмом и темпом; выполнять упражнения на 2/4, 4/4, 3/4;
 - выдерживать учебные физические нагрузки в комплексе танцевальной гимнастики;
 - определять характер музыки и характер танца;
- успешно применяют основные правила поведения на занятиях в репетиционном зале, на сцене, во время танца;
- находить свое место в коллективе, свободно общаются между собой, уважительно относятся к взрослым и сверстникам.

Форма проведения итогов реализации программы:

В конце обучения проводится концерт.

Способы определения результативности

- Для контроля результативности реализации программы «Ирландские танцы» разработана методика оценки уровня освоения программного материала каждым учащимся.

Показатели результатов:

- сохранность детского коллектива на всех этапах обучения не менее 80%;
- дружеское, доброжелательное отношение между детьми;
- успешное выполнение проверочных заданий на занятиях;
- участие детей с танцевальными номерами в концертных программах Центра, районных, окружных и городских фестивалях и конкурсах.

Первая проверка осуществляется в декабре. Проверяется усвоение детьми программы на 1-е полугодие, при необходимости вносятся коррективы в репертуарный план для данной группы детей.

Вторая проверка осуществляется в апреле (конец года). В этот период проверяется уровень усвоения программы детьми за весь учебный год.

Проверка результативности осуществляется посредством педагогического наблюдения на всех этапах реализации курса.

Результаты проверки усвоения детьми содержания программы заносятся в специальные таблицы по годам обучения. Это позволяет анализировать степень освоения программного материала каждым ребенком и своевременно принимать меры по улучшению качества образования.

Формы проведения итогов реализации программы

Программа предусматривает формы и методы подведения итогов работы с детьми:

- оценка успехов детей на занятиях (обратная рефлексия);
- итоговое открытое занятие для родителей;
- отчетные концерты;
- творческие домашние задания, проекты;
- выступления на праздниках;
- участие в фестивалях и смотрах.

Диагностические материалы

Представленные оценочные материалы и формы отслеживания результатов соответствуют поставленным задачам программы и учитывают возрастные особенности учащихся.

Входная аттестация (сентябрь)

Форма контроля: Сдача нормативов

Уровневая оценка

Низкий уровень (3 - 3.5 балла)

Средний уровень (3,6 - 4.5 балла)

Высокий уровень (4,6 - 5 балла)

№ п/п	Фамилия Имя	Развитие танцевальных способностей								Итог			
		подъем	выворотность	гибкость			шаг		ритм	координация	Кол- во баллов	Средний балл	Уровень
				вперед	в сторону	назад	вперед	в сторону					
1.													
2.													
3.													
4.													