

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств № 5»
г. Старый Оскол Старооскольского городского округа**

Танец

**АДАПТИРОВАННАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья
(синдром Дауна)**

Срок обучения - 3 года обучения

Старый Оскол

2025 г.

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета МБУ ДО «ДШИ № 5»
от «06» июня 2025 г. № 7



Утверждено

Директор МБУ ДО «ДШИ № 5»

Степанова Е.В.

приказ от 06 июня 2025 г. № 288

Разработчики:

1. Клещевникова Светлана Анатольевна, преподаватель по классу хореографии
МБУ ДО «Детская музыкальная школа № 5», г. Старый Оскол;

2. Бойко Лариса Владимировна, преподаватель теоретических дисциплин
МБУ ДО «Детская музыкальная школа № 5», г. Старый Оскол

Рецензент:

1. Саломатина С.А. - председатель предметно-цикловой комиссии дизайна и
хореографических дисциплин ОГАПОУ «Старооскольский педагогический
колледж», почетный работник СПО РФ

2. Сигарева И.Н., Заслуженный работник культуры РФ, преподаватель
хореографических дисциплин МБУ ДО «Детская музыкальная школа № 5»

Пояснительная записка

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В воспитании детей ритмика и танец занимают особое место. Одна из основных целей – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности. Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа учащихся с синдромом Дауна — это образовательная программа, адаптированная для обучения этой категории учащихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Для дезадаптированных детей с психическими расстройствами, требуются специальные условия их обучения и воспитания. Среди учащихся ДШИ наиболее трудно адаптируемой группой являются дети с синдромом Дауна, социализация которых сопровождается многочисленными трудностями. Новизна и актуальность данной программы заключается в том, что она разработана для обучения дезадаптированных детей в детских школах искусств. Программа поможет им в социально-психологической реабилитации и адаптации в условиях социума.

Детям с ОВЗ очень трудно бывает адаптироваться к новой, непривычной обстановке, каковой является для них образовательный центр, клуб или школа, куда они приезжают. Так или иначе, - это новая среда, вокруг новые дети, новые педагоги. В то же время для обучения и развития им необходима специальным образом организованная обучающая среда. Эта среда должна постепенно изменяться в соответствии с познавательными и личностными потребностями ребенка и, следовательно, ребенок не всегда чувствует себя в ней абсолютно комфортно.

Перед педагогами стоит сложная задача: нужно, с одной стороны, создать для ребенка с ограниченными возможностями здоровья развивающую среду, а с другой - помочь ему научиться адекватно вести себя в ней, несмотря на постоянное изменение ситуации. Структура танца, его четкий рисунок формируют внешние опоры для личностного поведения ребенка. Танцы создают эмоциональное равновесие: собирают, успокаивают детей, облегчают переход от одного занятия к другому.

Занятия танцами полезны и для детей с эмоционально-волевыми нарушениями, и для детей, у которых на первый план выступают познавательные проблемы.

Для решения эмоционально-волевых проблем важно, что по ходу танца ребенок естественно оказывается в ситуации взаимодействия с другими детьми, не приобретая при этом негативного опыта общения. Даже дети, которые никогда не позволяют прикасаться к себе, во время танца держат друг друга за руки. Танцуя, все смотрят друг на друга и выполняют определенные движения. Постепенно дети учатся согласовывать свои действия с действиями других людей, и тогда танец становится более организованным и ритмичным.

Дети с нарушениями общения, в отличие от остальных, обычно пропускают в своем развитии очень важный этап обучения через подражание. В результате занятий танцами такие дети начинают подражать действиям педагога и других людей, что создает новые возможности для их обучения.

У детей с познавательными проблемами на фоне положительного эмоционального подкрепления формируется моторная и зрительно-моторная координация, развиваются пространственные представления, двигательная память, серийная организация действий.

Для всех детей с ограниченными возможностями здоровья важно, что на занятиях танцами они учатся лучше осознавать свое тело и управлять им.

Данная программа рассчитана на детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с синдромом Дауна в младшем школьном возрасте (от 6 до 11-12 лет). В данной программе танец рассматривается как средство преодоления трудностей, связанных с ограничениями здоровья.

Цель:

Развить творческие способности детей с ОВЗ через включение их в танцевальную деятельность.

Задачи:

1. Определить стартовые способности каждого ребенка: чувство ритма, музыкальная и двигательная память, наличие ограничений, и т.д.
2. Сформировать творческие рабочие группы (с учетом возрастных и стартовых способностей, ограничений жизнедеятельности, а также притязаний детей).
3. Способствовать формированию комфортной обстановки в танцевальных группах через музыкальные танцевальные игры.
4. Включить детей в творческую деятельность через:
 - сюжетный танец;
 - детский эстрадный танец;

- народный танец;

- пальчиковые игры.

5. Способствовать повышению самооценки у неуверенных в себе детей (ключевая роль в танце, вербальное поощрение и т.д.).

6. Развивать творческие способности детей с ОВЗ в ходе работы над танцами.

7. Закрепить приобретенные умения посредством выступления на различных мероприятиях.

8. Формировать устойчивую мотивацию к самовыражению, как на сцене, так и в жизни путем стимулирования творческой активности.

9. Развивать коммуникативные способности детей через танцевальные игры.

10. Способствовать приобретению положительного социального опыта в процессе танцевальных занятий и творческой деятельности детей.

11. Развивать у детей с ОВЗ умение творческого взаимодействия со сверстниками и взрослыми (включая их в активную совместную деятельность по подготовке к мероприятиям).

12. Способствовать развитию индивидуальности и креативности.

Методические рекомендации.

Восприятие у детей с синдромом Дауна отличается неустойчивостью и неорганизованностью, но в то же время остротой и свежестью, «созерцательной любознательностью». Эти дети в то же время с живым любопытством воспринимают окружающую жизнь, которая каждый день раскрывает перед ним что-то новое. Малая дифференцированность восприятия, слабость анализа при восприятии отчасти компенсируются ярко выраженной эмоциональностью восприятия. Опираясь на нее, опытные педагоги постепенно приучают детей с ОВЗ целенаправленно слушать и смотреть, развивают наблюдательность. Первую ступень ребенок завершает тем, что восприятие, будучи особой целенаправленной деятельностью, усложняется и углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает организованный характер. Поэтому весь процесс обучения и воспитания ребенка с ОВЗ подчинен воспитанию культуры внимания. Жизнь требует от ребенка постоянных упражнений в произвольном внимании, волевых усилий для сосредоточения.

Память в этот период имеет преимущественно наглядно-образный характер.

Безошибочно запоминается материал интересный, конкретный, яркий. Однако дети с ОВЗ не умеют распорядиться своей памятью и подчинить ее задачам обучения. Податливость и известная внушаемость детей, их доверчивость, склонность к подражанию, огромный авторитет, которым пользуется педагог, создают благоприятные предпосылки для формирования личности. Основы поведения детей с ОВЗ закладываются именно во время занятий, а роль в процессе социализации личности огромна.

Основные формы проведения занятий:

- танцевальные репетиции;
- игра;
- беседа;
- праздник.

Основные виды занятий – индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

Методы:

- игровой;
- демонстрационный (метод показа);
- метод творческого взаимодействия;
- объяснительно-иллюстративный (наглядный, с использованием схематических элементарных партитур);
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений;
- метод внутреннего слушания.

Метод показа.

Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

Метод наглядности.

Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление

наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

Игровой метод.

У детей младшего возраста игровой рефлекс доминирует, они лучше все воспринимают через игру. На музыкально-ритмических занятиях у детей формируются знания, умения и навыки в различных видах деятельности, связанных с музыкой: восприятие музыки, музыкально – ритмические движения (танцевальные и гимнастические движения, несложные композиции под музыку), инсценирование музыкальных сказок и т. п.

Коррекционная работа базируется на целенаправленном развитии у детей с ОВЗ восприятия музыки. Обучение восприятию музыки направлено на развитие у них эмоциональной отзывчивости на музыку и формирование восприятия основных ее элементов.

Один из основных видов деятельности, это музыкально – ритмические движения. Дети с ОВЗ учатся выразительно, правильно и ритмично выполнять под музыку основные движения, например ходьбу, бег, прыжки, танцевальные упражнения, исполнять несложные танцевальные композиции.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 40 (45) минут. Каждое занятие начинается и заканчивается 2-х – 3-х минутной релаксацией (в начале занятия, - настрой на урок, в конце, - снятие нагрузки). Формирование групп происходит после диагностики детей, в соответствии с уровнем способностей и возрастными особенностями. Основная форма проведения занятий – танцевальные репетиции.

Так как занятия проводятся с детьми с ограниченными возможностями здоровья, то первоначально педагог консультируется с медицинскими работниками относительно противопоказаний.

Занятия танцем с детьми с синдромом Дауна представляют собой не просто комплекс движений, помогающих исправлению осанки, постановке правильного дыхания, формированию движения и умения чувствовать ритм, но в первую очередь направлены на компенсацию ограничений в здоровье через творческую составляющую. Танец выполняет функцию психической и соматической релаксации, восстанавливает жизненную энергию ребенка с ОВЗ и его самоощущения как индивидуальности. Танец способствует более

успешной адаптации детей с ОВЗ в среде сверстников.

Особенности освоения танцев детьми с различными проблемами.

Учитывая особенности ребенка, имеющего проблемы общения, мы сначала пассивно погружаем его в атмосферу танца, давая ему возможность со стороны наблюдать за действиями детей, т.е. принять новый стереотип поведения. Иногда он сам сразу же встает в круг под впечатлением общего движения, ритма, музыки, иногда - через определенное время. Последовательность ритмических движений и танцев, а так же состав, должны из раза в раз сохраняться одними и теми же.

В каждой группе детей с ОВЗ есть ребенок, который постоянно стремится подчинить себе всех и всё окружающее (стремится "завладеть всем пространством"). Четко выстроенная структура танца (ритм, рисунок, программа) постепенно "подчиняет" себе этого ребенка. Как правило, такой ребенок вначале очень сопротивляется вхождению в атмосферу танца или все время стремится сломать рисунок танца. Но если атмосфера достаточно сильна, музыка и движения правильно подобраны, общее действие и ритм оказывают "магическое" действие. Такому ребенку можно поставить условие: или танцуй со всеми и делай все, как требуется, или выходи из круга.

Расторможенного ребенка (очень быстро от всего пресыщается) можно сразу ввести в атмосферу танца (т.к. он готов все принимать, но не знает, что дальше с этим делать), его обязательно нужно хвалить, ставить в пример. Важно уловить момент "пресыщения" и в это время или позволить ему пассивно передвигаться в кругу, или сказать: "Ты устал, посиди немного». Через какое-то время можно снова ввести его в танец. Постепенно момент пресыщения будет оттягиваться по времени от начала занятий.

Заторможенный "спящий" ребенок, очень пассивный. Атмосфера танца способствует его пробуждению. Постепенно от пассивного передвижения он переходит к активному ("всплески") и опять уходит в себя. Такого ребенка нужно постоянно одергивать, подталкивая нужную ногу или руку.

Вовлечение в танцы детей с нарушениями интеллектуального и речевого развития.

Дополнительная общеобразовательная программа учащихся с синдромом Дауна — это образовательная программа, адаптированная для обучения этой категории учащихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений

развития и социальную адаптацию.

Для детей с глубокими нарушениями умственного и речевого развития очень значимой является эмоциональная окраска танца, возможность совместных общих сильных переживаний. Они начинают активно общаться с партнерами, произносят звуки и слоги, которые от них редко можно услышать, переживают радостное волнение, часто помогают и поправляют друг друга в отдельных движениях.

Очень осторожно надо использовать танцы для детей с эпилепсией: здесь присутствуют такие факторы риска как ритмизация, повторы, кружения, бег хороводом, сильные эмоциональные переживания и т.д. Можно чередовать танцы и отдых (включать ребенка не во все танцы); предпочтительны медленные, спокойные танцы, парные танцы. В любом случае необходимо внимательно отслеживать состояние такого ребенка в течение танца.

Для детей с дизартрией характерны затруднения при выполнении физических упражнений и танцев. Им нелегко научиться соотносить свои движения с началом и концом музыкальной фразы, менять характер движений по ударному такту. Про таких детей говорят, что они неуклюжие, потому что они не могут четко, точно выполнять различные двигательные упражнения. Им трудно удерживать равновесие, стоя на одной ноге, часто они не умеют прыгать на левой или правой ноге. Обычно взрослый помогает ребенку прыгать на одной ноге, сначала поддерживая его за талию, а потом - спереди за обе руки, пока он не научится это делать самостоятельно.

Среди музыкально- ритмических движений большое место занимают музыкально - ритмические упражнения. Дети с речевыми нарушениями часто не справляются с основными движениями (ходьба, бег, прыжки), не говоря уже об их разновидностях (устремленная или пружинная ходьба, широкий или высокий бег, подскоки и т.д.). Выполняя музыкально- ритмические упражнения, дети развиваются физически, укрепляют костно-мышечный аппарат, учатся владеть своим телом, готовятся к выполнению более сложных двигательных заданий в танцах и играх.

В музыкальном воспитании детей с речевыми проблемами используются следующие упражнения:

- на освоение основных движений (ходьба, бег, прыжки и т.д.);
- на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов;
- на развитие ориентировки в пространстве;

- в танцевальных и плясовых движениях.

Помимо этого, используется ряд других упражнений, а именно:

- активизирующих внимание;
- развивающих мелкую моторику;
- формирующих музыкально-ритмическое чувство и т.д.

Упражнения, направленные на коррекции стоп, состоят из различных видов ходьбы на полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Перекаты с пятки на носок следует выполнять на всей ступне, создавая при этом для пальцев дополнительную работу.

Помимо упражнений, к музыкально-ритмическим движениям относятся и танцы: парные, танцы с пением, хороводы, сюжетные, национальные, характерные.

Парные танцы использовать довольно сложно: они требуют координации движений партнеров в парах, а дети с ОВЗ часто выполняют такие движения каждый в своем темпе. И все же отказаться от них нельзя, так как правильно подобранный танец может многому научить: развить внимание, ориентировку в пространстве, чувство ритма, координацию движений, а еще – механизм подстройки движений к музыке и к движениям партнера. Обычно в пару к ребенку с дизартрией ставятся дети, имеющие хорошее чувство ритма.

Танцы с пением и хороводы очень полезны для детей с нарушением речи, поскольку помогают им координировать пение и движение, упорядочивать темп движения: а также могут использоваться не только на музыкальном занятии с музыкальным сопровождением, но и в самостоятельной музыкальной деятельности, т.е. гораздо чаще, чем другие виды танцев. При выборе танцев с пением и хороводов необходимо учитывать навыки детей в пении и движении для того, чтобы, выучив песню и разучив движения, они могли двигаться под собственное пение, что дает наибольший коррекционный эффект.

Использование сюжетных, национальных, характерных танцев зависит от состава группы и двигательных умений детей. Эти танцы обычно исполняются небольшой группой детей или даже индивидуально, а значит, легче решить, кому из детей удобнее их исполнять.

Творчество в музыкальном воспитании предполагает развитие у детей творческого воображения, творческой активности, способности к

импровизации в пении, музыкально-ритмических движениях. Благодаря занятиям по развитию творческих способностей многие, раскрывая свой потенциал, становятся более уверенными и активными.

На музыкально-ритмических занятиях большое внимание уделяется развитию воображения и творчества детей. Этому способствуют художественные формы деятельности, игры, постоянное побуждение детей к творчеству, импровизации, и инициативе.

Танцы - идеальная тренировка для детей с нарушением осанки. Все они отлично укрепляют мышцы. Без сильной и "правильной" спины занятия просто невозможны; ни один преподаватель не позволит ребенку сутулиться, а значит, ему придется "держаться". Помимо этого танцы развивают творческие способности ребенка и дают свободу, которой нет в спорте.

Физическое развитие – одна из важных задач, решению которой способствуют музыкально – ритмические занятия. У детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация. Двигательная активность необходима для развития здорового организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно - сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю. Доказано, что движение, организованное музыкой, усиливает свои оздоровительные возможности. Поэтому обучение детей гимнастическим и танцевальным упражнениям под музыку, несложным композициям, развитие двигательных способностей детей является одним из основных направлений работы на музыкально-танцевальных занятиях.

Синдром Дауна, так же как и РАС характеризуется разными степенями отклонения.

Особенности детей с синдромом Дауна очень различны: одни из них вялы и апатичны, другие - наоборот, возбудимы и беспокойны. Несмотря на то, что способности к познанию у таких детей ниже, чем у здоровых, они отличаются умениями подражать окружающим. Дети с синдромом Дауна плохо говорят, но гораздо лучше понимают чужую речь. Представленное определение заболеваний дает понимание о наиболее выраженных дефицитах развития ребёнка, которые оказывают негативное влияние на учебный процесс. Нарушение коммуникативной сферы, поведенческие проблемы затрудняют построение учебной коммуникации, что, безусловно, сказывается на восприятии и усвоении содержательного компонента обучения. Однако, при условии подбора методов, адаптации содержания, создания адекватной среды, в

том числе, коммуникативной, потенциал детей с синдромом Дауна позволит им осваивать учебный материал.

Форма организации дополнительного образования дает возможность сохранить для ученика привычный средовой уровень, позволяет находиться в комфортных условиях, не создающих дополнительных зашумляющих факторов. Коммуникация происходит дозированно, без форсирования и с сохранением дистанции. Использование материалов в цифровом варианте позволяет минимизировать технические трудности при организации учебного процесса. **Условия организации** занятий для детей с синдромом Дауна по программам дополнительного образования:

- постепенное, дозированное введение ученика в рамки группового взаимодействия. Первоначальная коммуникация выстраивается на уровне «учитель — ученик». На первоначальном этапе или при возникновении аффективных реакций, нежелательных форм поведения, необходимо постепенно выстраивать коммуникацию, приучая ребенка к правилам взаимодействия в группе;
- возможность чередования сложных и легких заданий;
- объемное задание важно разбить на более мелкие части, так ребенок усвоит материал лучше, можно задать последовательную индивидуальную подачу материала, не нарушая стереотипа поведения в рамках занятия и не создавая трудностей в работе с учебными материалами;
- формирование учебного и временного стереотипа: у ученика должно быть четко обозначенное время занятия, план занятия, что позволяет ребенку отслеживать выполненные задания. Также в дистанционной форме можно предупредить ребенка заранее о предстоящем уроке;
- дозированное введение новизны.

Контроль знаний, требования к обучению

Дополнительное образование не предполагает проведения аттестационных мероприятий, что значительно расширяет рамки адаптационного компонента программы детей с ОВЗ на содержательном, темповом, методическом уровнях. Например, существует возможность использовать информационные технологии, нестандартные способы и методы подачи содержания. Отсутствие жестких временных рамок позволяет изучать материал в темпе и объеме, который доступен ребенку. Каждый ребенок с диагнозом - синдром Дауна уникален в своих проявлениях, что требует формирования индивидуальной адаптированной содержательной траектории и особого подхода в рамках реализации программы.

Таким образом, промежуточная и итоговая аттестация для данной

категории учащихся не предусмотрена.

Текущий контроль знаний учащихся присутствует на каждом уроке, может быть выражен в форме оценки.

В конце каждой четверти проводится контрольный урок. Контроль приобретенных навыков учащихся может также проводиться в других формах: сольных или ансамблевых выступлений на концертах, участия в конкурсах среди учащихся с ОВЗ, на лекциях-концертах.

За учебный год учащиеся с ОВЗ могут освоить 5-6 танцевальных композиций. При условии успешного освоения программы, в зависимости от индивидуальных способности к обучению детей -инвалидов, количество танцев может быть увеличено.

Содержание курса. Танцевальный репертуар:

1 год обучения

Сюжетные танцы:

«Кузнечик»

«Стирка»

«Танец кукол»

Танцы с предметом:

«Веселый дождик» (зонтики)

«Волшебный цветок» (декоративные цветы, лейка)

Народные танцы:

«Яблочко»

«Валенки»

«Матрёшечки»

Детские танцы:

«Ну-ка все встали в круг»

«Раз, два, три на носочки »

«Ромашка»

Пальчиковые игры:

«Мышка»

«Паучок»

«Пчелки»

2 год обучения

Сюжетные танцы:

«Улыбка»

«Капель»

«Танец для мам»

«Новогодняя полька»

Танцы с предметом:

«Восточный» (ткань)

«Моя семья» (мягкие игрушки)

Народные танцы:

«Весёлый галоп»»

«Кадриль»

Детские танцы:

«Дружба крепкая»

«Фиксики» («часики»)

«Помогатор»

Пальчиковые игры

«Дом»

«Рыбка»

«Червячки»

3 год обучения

Сюжетные танцы:

«Осенний вальс»

«Гномики»

Танцы с предметом:

«Поварята» (ложки)

«Огонь» (атласные ленты)

Народные танцы:

«Топотушки»

« Барыня»

« Кантри»

Детские танцы:

«Часики»

«Аннушка»

«Наши мамы»

«Флешмоб»

Пальчиковые игры

« Часы»

«Цветок»

«Мишка»

«Самба» (ритмические рисунки хлопками)

Рекомендуемый примерный комплекс танцевально – игровых упражнений:

Упражнение №1 - Игра «Зеркальный танец»

Цель: Разогреть тело, разбудить эмоции, снять мышечные зажимы и настроить на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Дети садятся на пол или на стулья, расположенные полукругом. Педагог

сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: «танцует правая нога», «танцует левая нога», «смотрим по сторонам» (упражнение для головы), «удивляемся» (упражнение для плеч), «ловим комара» (хлопок под коленом), «притаптываем землю» (притопы) и т.д. По команде «танцует всё» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза).

Игра проводится в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Упражнение №2 - Игра «Цепочка»

Цель: Исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействие в группе.

Музыка: ритмичная, темп умеренно-быстрый

Дети 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 руки, под руки и т. д.

При этом педагог меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту - ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Упражнение №3 - Игра «Матросы»

Цель: Развить координацию, снять напряжение, отработка движений.

Музыка: мелодия «Яблочко», темп умеренно-быстрый.

Игра построена на основных движениях танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.

1 этап: Педагог дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

«маршируем» (марш на месте с высокоподнятым коленом);

«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).

2 этап: Педагог вразброс дает команды, дети самостоятельно выполняют.

Упражнение № 4 - Игра «Дисотека»

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развивать танцевально-экспрессивные возможности.

Музыка: Диско. Темп быстрый.

Все становятся в круг.

1 этап. Педагог показывает базовые движения эстрадных танцев, дети пытаются повторить.

2 этап. Каждый ребенок, по очереди солирует в кругу группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

Упражнение №5 - Игра «Паруса»

Цель: Снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная инструментальная. Темп медленный.

Это упражнение на напряжение и расслабление.

Дети строятся в форме клина, изображая парусный корабль.

1 этап. По команде учителя: «поднять паруса», все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.

2 этап. По команде учителя: «спустить паруса» - опускают руки, приседая вниз.

3 этап. По команде: «попутный ветер» - группа движется вперед, сохраняя форму клина корабля.

4 этап. По команде: «полный штиль» - все останавливаются.

Повторить 3-4 раза.

Упражнение №6 - Игра «Переправа»

Цель: Осознать свои танцевальные возможности, развить умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: разные стили по ритму и темпу («барыня», «вальс», «реп», «латина», «полька», «джаз», и т.д.).

Дети располагаются на одной стороне зала.

Задача: переправится на другую сторону по одному человеку.

Каждый ребенок должен постараться придумать свой способ перемещения, используя свои танцевальные знания (различные шаги, прыжки, бег и т.д.)

После того как, все дети оказались на другой стороне зала, упражнение повторяется еще раз под другую музыку.

Упражнение №7 - Игра «Невесомость»

Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.

Музыка: спокойная «космическая», темп медленный.

1 вариант: Дети хаотично располагаются по залу и медленно перемещаются, изображая состояние невесомости.

2 вариант: Дети располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча».

Педагог становится равноправным участником игры. И собственным примером.

Упражнение № 8 - Игра «Костер»

Цель: Стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождения в контакт с партнером по танцу, расширить танцевально - экспрессивный репертуар.

Музыка: энергичная, темпераментная музыка разных стилей и жанров. Темп: быстрый или умеренно - быстрый.

Группа образует круг. Все садятся на пол, поджимая колени «по-турецки». Двое детей, у каждого из которых, в руках находится красный платок, выходят в центр и импровизируя в дуэтом танце, вступая по желанию во взаимодействие, изображают пламя костра.

По сигналу учителя «языки пламени» (платки) передаются следующим участникам, и теперь они поддерживают костер, стараясь проявить фантазию и исполнить свой «танец огня», не похожий на предыдущий. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в кругу.

Упражнение № 9 - Игра «Трансформер»

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

Педагог дает команды: построится в колонну, шеренгу, диагональ; сделать круг широкий, круг плотный, два круга, три круга; сделать круг в круге; встать по парам; встать по тройкам и т.д..

Таким образом, группа трансформируется, принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом и другими движениями. Выполняя задания за установленный промежуток времени (счет до пяти или до десяти).

Упражнение № 10 - Игра «Море волнуется раз»

Цель: Осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения, развить умение импровизировать под разный характер и темп музыки, ориентацию в пространстве

Музыка: вальсы, польки, марши. Темп средний или умеренно-быстрый.

Дети располагаются по всему залу, принимая статичное положение в образе заданном педагогом .

Педагог (в роли феи или волшебницы) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до детей, каждый из которых исполняет сольный танец в образе и под заданную музыку . При повторном касании образ замирает. Образы могут быть разные. И «оживать» образы могут по очереди и все вместе.

Материально-технические условия освоения программы

Материально-техническое обеспечение дополнительного образования учащихся с ОВЗ отвечает особым образовательным потребностям. В связи с этим в структуре материально-технического обеспечения процесса образования отражена специфика требований к:

- организации пространства, в котором обучается ребенок;
- организации временного режима обучения (один раз в неделю, с присутствием родителей учащихся);
- техническим средствам обучения, включая компьютерные инструменты обучения, ориентированные на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся.

Требования к организации пространства

Пространство (прежде всего здание и прилегающая территория, актовый зал для занятий), в котором осуществляется образование детей с синдромом Дауна соответствует общим требованиям, предъявляемым к образовательным организациям, в частности:

- к соблюдению санитарно-гигиенических норм образовательного процесса (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму и т. д.);
- к обеспечению санитарно-бытовых (наличие оборудованных гардеробов, санузлов, мест личной гигиены и т.д.) и социально-бытовых условий (наличие оборудованного рабочего места, учительской и т.д.);
- к соблюдению пожарной и электробезопасности;
- к соблюдению требований охраны труда;
- к соблюдению своевременных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта и др.

Требования к техническим средствам обучения

Технические средства обучения (включая шумовые инструменты, компьютерные инструменты обучения, мультимедийные средства) дают возможность удовлетворить особые образовательные потребности учащихся с ОВЗ, способствуют мотивации учебной деятельности, развивают познавательную активность обучающихся.

На занятиях важно обеспечить таким учащимся использование доступных и необходимых для танца предметов, сценических костюмов.

Список литературы

1. Преображенская-Николаенко Т. С. Авторская система пластики «Школа гармоничной Пластики и Танца» [Текст] / составитель Т. С. Преображенская-Николаенко // Журнал «Танец». - 1997. - № 1. – с. 5 – 10
2. Руднева, С., Фиш, Э. Музыкальное движение [Текст]: методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / С. Руднева, Э. Фиш. - СПб: 2000. – 176 с.
3. Станиславский, К. С. Работа актера над собой [Текст]: НР. соч./ К. С. Станиславский. – М.: 1989. – т. 2. – 100 с.

4. Екатерина Железнова «Пять поросят» (аудиодиск)
5. Кох, И. Э. Основы сценического движения [Текст] / И.Э. Кох. – Л-д: 1970. – 86 с.
6. Никитин, Н. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. [Текст] / Н. Никитин. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006. – 198 с.
7. Айседора, Гастроли в России [Текст]: Сб. статей / Айседора. - М.: 1992. – с. 15 – 25
8. Волконский, С. О естественных законах пластики. Из Н. Отклики театра [Текст] / С. Волконский. – Петроград: 1914. – 99 с.
9. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2001. – 272 с.
10. Володина, О. В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House [Текст] / О. В. Володина. - Ростов – на – Дону: Феникс, 2005. – 155 с.
11. Фокин, М. Против течения [Текст] / М. Фокин. – Л-д: 1981. – 59 с.
12. Ваганова, А. Я. Основы классического танца. [Текст] / А. Я. Ваганова. – СПб: Издательство «Лань», 2000. – 192 с.
13. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [Текст] / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2006. – 128с.
14. Добротворская, К. А. Стилъ модерн и пластические поиски конца 19 – начала 20 века [Текст]: сб. научных трудов / К.А. Добротворская. – СПб: 1993. – 166 с.
15. Полетков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С.С. Полетков. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2005. – 80 с.