

Управление образования администрации Павловского муниципального района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №6 г. Павлово

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 28» августа 2016 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ №6 г. Павлово  
О.В.Юрьева  
Приказ № 155 от 30.08.2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
художественной направленности  
ХОРЕОГРАФИЯ**

Возраст обучающихся – 7-10 лет

Срок реализации – 4 года

Автор-составитель:  
Мясникова Анна Валентиновна  
педагог дополнительного образования  
МБОУ СШ №6 г. Павлово

г.Павлово, 2016 г.

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Хореография» имеет **художественную направленность**.

В настоящее время важной задачей является усиление воспитательного потенциала школы, обеспечение индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося. «Уже в школе дети должны получить возможность раскрыть свои способности. Весомое значение приобретет внеаудиторная занятость учащихся – кружки, спортивные секции, различного рода творческие занятия. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни». Поэтому особое внимание следует уделять раннему выявлению и развитию способностей детей.

Каждый ребенок, по сути своей, уже актер. Танец – это искусство музыкального театра. Уметь творчески, вдохновенно и виртуозно «танцевать» содержание музыки – значит обладать одним из главных элементов актерского мастерства.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Доказано, что занятия движениями под музыку для детей имеет особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов (исследования Н.А. Бернштейна, В.М. Бехтерева, методика М. Фильденкрайза и др.). В то же время, движения под музыку являются для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить свои эмоции, проявить свою энергию. Игра – это праздник, радость, отдых, игра – основная деятельность детей младшего школьного возраста. Игра – это творческая деятельность детей.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

### **Актуальность программы:**

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Образовательной областью данной программы является искусство. Программа нацелена на формирование практических умений и навыков в области хореографии. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определённым видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы, если он пойдёт по ступеням данного образования.

Главная *идея программы* – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, повысить самооценку ребенка, укрепить физическое и психическое здоровье школьников, а не подготовить их к профессиональной сцене.

**Отличительная особенность** программы состоит в том, что в основу положена идея сенсорного музыкального и хореографического развития совмещенные с двигательной активностью. Постепенность в усвоении материала: «от первых шагов до танца на сцене». В основе подачи материала лежит классическая обучающая методика, так как без неё обучающиеся не смогут овладеть необходимыми навыками и умениями искусства танца.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что сенсорное развитие обучающихся позволяет им наиболее эмоционально, сознательно относиться к музыке и танцу, чувствовать красоту движения в единстве с мыслями и чувствами, выраженными в танце. Программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются:

В принципах обучения (принцип природосообразности, доступности, единстве эмоционального и сознательного и т.д.);

Формах и методах обучения (интегрированное обучение, метод импровизации и др.);

Методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов выступлений);

Средствах обучения (дидактические и наглядные пособия, музыкальная фонотека,).

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте 7-11 лет (1,2,3,4 классы). Специальной предварительной подготовки не требуется.

Предполагаемый состав групп - мальчики, девочки примерно одного возраста по годам обучения.

**Наполняемость групп:**

группа 1 года обучения - минимальная наполняемость 15 человек

группа 2 года обучения - минимальная наполняемость 15 человек

группа 3 года обучения - минимальная наполняемость 15 человек

группа 4 года обучения - минимальная наполняемость 15 человек

**Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 4 года, общее количество часов - 252 часа.

**Форма обучения** - очная, традиционная.

**Формы организации деятельности учащихся** - индивидуально-групповая

Режим занятий:

**1 год обучения** - по 1 академическому часу в неделю и 3 академических часа в каникулярное время. (36 часов в год).

**2 год обучения** - по 2 академическому часу в неделю и 4 часа в каникулярное время. (72 часа в год).

**3 год обучения** - по 2 академическому часу в неделю и 4 часа в каникулярное время. (72 часа в год).

**4 год обучения** - по 2 академическому часу в неделю и 4 часа в каникулярное время. (72 часа в год).

**1.2 Цель и задачи программы:**

**Цель программы:**

Формирование целостной и гармоничной личности путем развития способностей у детей воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное через музыку и танец, создание педагогических условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, увеличение двигательной активности.

Решение этой цели ставятся следующие задачи:

Задачи	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Предметные	▶ познакомить детей с основами классического танца;	▶ углубить изучение основ классического танца. ▶ познакомить детей с основами народного танца.	▶ учить детей правильно держаться на сцене; ▶ изучать танцевальные движения и композиции.	▶ формировать навыки работы над танцем, как в малой группе, так и в массовом танце.
Метапредметные	▶ развивать начальные физические данные детей, чувство ритма, музыкальность ▶ прививать учащимся умение	▶ продолжать формировать интерес к хореографическому искусству ▶ прививать учащимся умение слышать и	▶ продолжать формировать интерес к хореографическому искусству, раскрывая его многообразие и красоту;	▶ развивать смелость перед выходом на сцену

	слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении	слушать музыку и передавать ее содержание в движении	▶ развивать смелость перед выходом на сцену;	
Личностные	▶ воспитывать аккуратность, вежливость, дисциплинированность	▶ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; ▶ воспитывать доброжелательное отношение к товарищам	▶ воспитывать ответственность каждого за успех общего дела;	▶ совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений.
Укрепление здоровья	▶ способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата ▶ формировать правильную осанку ▶ содействовать профилактике плоскостопия ▶ содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма	▶ продолжать способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки ▶ содействовать профилактике плоскостопия ▶ содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма	▶ продолжать способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки ▶ содействовать профилактике плоскостопия ▶ содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма	▶ продолжать способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки ▶ содействовать профилактике плоскостопия ▶ содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма

## Содержание программы

### Учебный план 1 класс

№	Наименование раздела	Общее кол-во часов	Теоретических	Практических
1.	Введение	1	1	
2.	Игровой стретчинг с элементами сюжетно-ролевых игр	7	-	7
3.	Музыкально-ритмические занятия	11	-	11
4.	Классический танец	11	1	10

5.	Постановочная работа	6	-	6
6.	Всего:	36	2	34

### 2 класс

№	Наименование раздела	Общее кол-во часов	Теоретических	Практических
1.	Введение	1		1
2.	Классический танец	12	2	10
3.	Народный танец	10	2	8
4.	Игровой стретчинг с элементами сюжетно-ролевых игр	10	-	10
5.	Партерная гимнастика	15	-	15
6.	Постановочная работа	12	-	12
7.	Репетиционная работа	8	-	8
8.	Концертная деятельность	4	-	4
	Всего:	72	4	68

### 3 класс

№	Наименование раздела	Общее кол-во часов	Теоретических	Практических
1.	Введение	1		1
2.	Классический танец	12	2	10
3.	Народный танец	12	1	11
4.	Игровой стретчинг с элементами сюжетно-ролевых игр	8	-	8
5.	Партерная гимнастика	13	-	13
6.	Постановочная работа	12	-	12
7.	Репетиционная работа	10	-	10
8.	Концертная деятельность	4	-	4
	Всего:	72	3	69

### 4 класс

№	Наименование раздела	Общее кол-во часов	Теоретических	Практических
1.	Введение	1	1	
2.	Классический танец	10	1	9
3.	Народный танец	11	1	10
4.	Танцевальная импровизация	3	-	3
5.	Танцевальные шаги по диагонали	6	-	6
6.	Игровой стретчинг с элементами сюжетно-ролевых игр	8	-	8
7.	Партерная гимнастика	8	-	8

8.	Постановочная работа	12	-	12
9.	Репетиционная работа	10	-	10
10.	Концертная деятельность	3	-	3
	Всего:	72	3	69

### Содержание учебного плана

- «Введение» – дети знакомятся с хореографией как видом искусства, с правилами поведения в танцевальном классе и формой одежды.
- «Ритмика» – воспитанники включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие детей.
- «Классический танец» – знакомит с азами классического танца.
- «Танцевальные этюды» – способствуют развитию пластики и эмоциональности.
- «Постановка» – знакомство с композицией танца.
- «Современный танец» - знакомство с джазовыми и свободными танцами. История их возникновения. Манера исполнения эстрадного танца. Изучение отдельных танцевальных композиций.
- «Народный танец» - терминология народного танца, объяснение темы, расклад отдельного движения, правила исполнения, знание элементов и движений.
- «Партерная гимнастика» – гимнастические упражнения на полу, развивают растяжку мышц, гибкость корпуса, мышечную силу.
- «Игровой стретчинг с элементами сюжетно-ролевых игр» - улучшает координацию движений, увеличивают выносливость, выравнивают осанку, стабилизируют психоэмоциональный фон.
- «Танцевальная импровизация» - импровизация на детскую музыку по заданию учителя (персонажи сказок, мультфильмов)
- «Танцевальные шаги по диагонали» - изучение различных вариантов танцевальных шагов и вращений по диагонали.

### Содержание изучаемого курса 1 год обучения

Название темы	Содержание			
	Теория	Кол-во часов на тему	Практика	Кол-во часов на тему
<b>Введение (1ч)</b>	Правила техники безопасности нахождения и занятия в хореографическом классе,	1		

	правила поведения на занятиях, внешнем виде.			
<b>Игровой стретчинг с элементами сюжетно-ролевых игр (7 ч)</b>	-	<b>0</b>	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	<b>1</b>
			Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	<b>1</b>
			Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны	<b>1</b>
			Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	<b>1</b>
			Укрепление развитие стоп.	<b>1</b>
			Укрепление мышц плечевого пояса	<b>1</b>
			Упражнения для тренировки равновесия	<b>1</b>
<b>Музыкально - ритмические занятия (11 ч.)</b>	-	<b>0</b>	Умение узнавать начало и конец движений в характере и темпе музыки, одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.	<b>2</b>
			Элементарное ознакомление с длительностями (в темпе музыки хлопки, прыжки, притопы).	<b>3</b>
			Игры на внимание и координацию (этюды по заданию учителя «котят», «секрет», «друзья», «подружки»).	<b>3</b>
			Импровизация на детскую музыку (по заданию учителя - персонажи сказок, мультфильмов).	<b>3</b>
<b>Классический танец (11 ч)</b>	История возникновения танца.	<b>1</b>	Позиции ног (1,2,3,4,5,6) Позиции рук (подготовительное положение и 1,2,3) Положение рук (на пояс, за платье, опущены свободно вниз) Постановка рук , ног, головы и корпуса - 1 пордебра. 5. Pile (demi - plie, releve). 6. Battement tendu. 7. B attement tendu j ete. Picke. 8. Saute. 9. Port-de-bras.	<b>10</b>



<b>Постановочная работа (6 ч)</b>		<b>0</b>	Этюдная работа.	<b>6</b>
<b>Теоретических часов</b>		<b>2</b>	<b>Практических часов</b>	<b>34</b>
<b>ВСЕГО 36 часов</b>				

## 2 год обучения

Название темы	Содержание			
	Теория	Кол-во часов на тему	Практика	Кол-во часов на тему
<b>Введение (1ч.)</b>			Повторение элементов классического танца.	<b>1</b>
<b>Классический танец (12 ч)</b>	1. Правила техники безопасности нахождения и занятия в хореографическом классе, правила поведения на занятиях, внешнем виде. Что такое хореография? (виды и жанры хореографии) 2. Классический экзерсис (А.Я.Ваганова - основоположница классического танца)	<b>2</b>	<b>1. Классический экзерсис у станка</b> ➤ plie (demi plie, grand plie) ➤ battement tendu (passe par terre) ➤ mnd de jambe a terre (en dehors, en dedans) ➤ battement tendu j ete (piecke) ➤ battement frappe ➤ grand battement j ➤ port de bras (лицом к станку) <b>2. Классический экзерсис на середине:</b> ➤ demi-plie, releve ➤ battement tendu , ➤ прыжки ➤ saute ➤ echappe ➤ port-de-bras (1, 2, 3)	<b>10</b>
<b>Народный танец (10 ч)</b>	1. Названия и последовательность упражнений народного экзерсиса, их назначение и правильное исполнение в сопровождении	<b>2</b>	<b>1. Учебно - тренировочная работа Народно - сценический танец</b> ➤ приседания ➤ сокращение подъема (стопы) в пол. ➤ сокращение подъема на 45 ➤ дробь (простая и двойная)	<b>8</b>

	музыки.		<b>2.Танцевальные элементы народно - сценического танца:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ веревочка</li> <li>➤ ковьялочка</li> <li>➤ моталочка</li> <li>➤ припадания</li> </ul> <b>3. Этюдная работа в народном характере:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ русский - лирический (русский)</li> <li>➤ крыжачок (белорусский)</li> <li>➤ гопак (украинский)</li> </ul>	
<b>Игровой стретчинг с элементами сюжетно-ролевых игр (10 ч)</b>	-	<b>0</b>	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	<b>2</b>
			Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	<b>2</b>
			Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны	<b>2</b>
			Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	<b>1</b>
			Укрепление развитие стоп.	<b>1</b>
			Укрепление мышц плечевого пояса	<b>1</b>
			Упражнения для тренировки равновесия	<b>1</b>
<b>Партерная гимнастика (15 ч.)</b>	-	<b>0</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ упражнения на развитие силы стоп и голени</li> <li>➤ упражнения на укрепление мышц спины и шеи</li> <li>➤ упражнения на мышцы брюшного пресса, бедер, голени</li> <li>➤ упражнения на гибкость, растяжку</li> <li>➤ упражнения на расслабление (релаксация)</li> </ul>	<b>15</b>
<b>Постановочная работа (12ч)</b>	-	<b>0</b>	Постановка танцевальных композиций. Этюдная работа.	<b>12</b>

<b>Репетиционная работа (8 ч)</b>	-	<b>0</b>	Репетиции в костюмах на сцене	<b>8</b>
<b>Концертная деятельность (4 ч)</b>	-	<b>0</b>	Выступления на концертах	<b>4</b>
<b>Теоретических часов</b>		<b>4</b>	<b>Практических часов</b>	<b>68</b>
<b>ВСЕГО 72 часа</b>				

### 3 год обучения

Название темы	Содержание			
	Теория	Кол-во часов на тему	Практика	Кол-во часов на тему
<b>Введение (1 ч.)</b>			Повторение элементов классического и народного танца.	<b>1</b>
<b>Классический танец (12 ч)</b>	1. Правила техники безопасности нахождения и занятия в хореографическом классе, правила поведения на занятиях, внешнем виде. Что такое хореография? (виды и жанры хореографии) 2. Классический экзерсис (А.Я.Ваганова - основоположница классического танца)	<b>2</b>	<b>1. Классический экзерсис у станка</b> ➤ plie (demi' plie, grand plie) ➤ battement tendu (passe par terre) ➤ mnd de jambe a terre (en dehors, en dedans) ➤ battement tendu j ete (piecke) ➤ battement frappe ➤ battement fondu ➤ grand battement j ete ➤ port de bras (лицом к станку) <b>2. Классический экзерсис на середине:</b> ➤ demi-plie, releve ➤ battement tendu , ➤ прыжки ➤ saute ➤ echappe ➤ port-de-bras (1, 2, 3)	<b>10</b>
<b>Народный танец (12 ч)</b>	1. Названия и последовательность упражнений народного экзерсиса, их назначение и	<b>1</b>	<b>1. Учебно - тренировочная работа Народно - сценический танец</b> ➤ приседания ➤ сокращение подъема (стопы)	<b>11</b>

	правильное исполнение в сопровождении музыки.		<p>в пол.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ сокращение подъема на 45</li> <li>➤ дробь (простая и двойная)</li> </ul> <p><b>2. Танцевальные элементы народно - сценического танца:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ веревочка</li> <li>➤ ковырялочка</li> <li>➤ моталочка</li> <li>➤ припадания (в усложненном варианте)</li> </ul> <p><b>3. Этюдная работа в народном характере:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ русский - лирический (русский)</li> <li>➤ крыжачок (белорусский)</li> <li>➤ гопак (украинский)</li> </ul>	
<b>Игровой стретчинг с элементами сюжетно-ролевых игр (8 ч)</b>	-	<b>0</b>	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	<b>1</b>
			Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	<b>1</b>
			Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны	<b>2</b>
			Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	<b>1</b>
			Укрепление развитие стоп.	<b>1</b>
			Укрепление мышц плечевого пояса	<b>1</b>
			Упражнения для тренировки равновесия	<b>1</b>
<b>Партерная гимнастика (13 ч.)</b>	-	<b>0</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ упражнения на развитие силы стоп и голени</li> <li>➤ упражнения на укрепление мышц спины и шеи</li> <li>➤ упражнения на мышцы брюшного пресса, бедер, голени</li> <li>➤ упражнения на гибкость, растяжку</li> <li>➤ упражнения на расслабление (релаксация)</li> </ul>	<b>13</b>

Постановочная работа (12ч)	-	0	Постановка танцевальных композиций. Этюдная работа.	12
Репетиционная работа (10 ч)	-	0	Репетиции в костюмах на сцене	10
Концертная деятельность (4 ч)	-	0	Выступления на концертах	4
Теоретических часов		3	Практических часов	69
<b>ВСЕГО 72 часа</b>				

#### 4 год обучения

Название темы	Содержание			
	Теория	Кол-во часов на тему	Практика	Кол-во часов на тему
<b>Введение (1 ч)</b>	В.Пасютинская «Волшебный мир танца	<b>1</b>		
<b>Классический танец (10ч)</b>	Правила поведения на занятиях, внешний вид.	<b>1</b>	<b>Классический экзерсис у станка:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Plie (demi-plie, port-de-bras, releve)</li> <li>➤ battement tendu, battement tendujete</li> <li>➤ ron-de-jamb-parterre (с растяжкой)</li> <li>➤ battement frappe</li> <li>➤ battement fondu</li> <li>➤ grand battement j ete (balensua)</li> </ul> <b>2. Классический экзерсис на середине:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ demi-plie, releve</li> <li>➤ battement tendu ,</li> <li>➤ battement tendujete</li> <li>➤ прыжки</li> <li>➤ saute</li> <li>➤ echappe</li> <li>➤ port-de-bras</li> </ul>	<b>9</b>

<b>Народный танец (11 ч)</b>	«Скоморошество на Руси»	<b>1</b>	<b>1. Народно - сценический экзерсис на середине:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ приседания (русский характер)</li> <li>➤ сокращение подъема в пол и на 45</li> <li>➤ двойная дробь</li> </ul> <b>2. Этюдная работа в парах:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ русские проходки</li> <li>➤ русский этюд, украинский.</li> <li>➤ работа над техникой трюков и вращений (разножки, присядки, веретено у мальчиков; бегунец, шене - у девочек)</li> </ul>	<b>10</b>
<b>Танцевальная импровизация (3ч)</b>		<b>0</b>	<b>Задания на образы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ летчики</li> <li>➤ трансформеры</li> <li>➤ три поросенка</li> </ul>	<b>3</b>
<b>Танцевальные шаги по диагонали (6ч)</b>		<b>0</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подскоки</li> <li>➤ Галоп</li> <li>➤ Козлик</li> <li>➤ Вращение по диагонали</li> </ul>	<b>6</b>
<b>Игровой стретчинг с элементами сюжетно-ролевых игр (8 ч)</b>		<b>0</b>	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	<b>1</b>
			Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	<b>1</b>
			Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны	<b>2</b>
			Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	<b>1</b>
			Укрепление развитие стоп.	<b>1</b>
			Укрепление мышц плечевого пояса	<b>1</b>
			Упражнения для тренировки равновесия	<b>1</b>
<b>Партерная гимнастика (8 ч.)</b>	-	<b>0</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ упражнения на развитие силы стоп и голени</li> <li>➤ упражнения на укрепление мышц спины и шеи</li> <li>➤ упражнения на мышцы брюшного пресса, бедер, голени</li> <li>➤ упражнения на гибкость, растяжку</li> <li>➤ упражнения на расслабление</li> </ul>	<b>8</b>

			(релаксация)	
<b>Постановочная работа (12ч)</b>	-	<b>0</b>	Постановка танцевальных композиций. Этюдная работа. Сохранение народного наследия (фольклор) – «прялица», «калинка», «городецкие мастера», «павловские умельцы».	<b>12</b>
<b>Репетиционная работа (10 ч)</b>	-	<b>0</b>	Репетиции в костюмах на сцене	<b>10</b>
<b>Концертная деятельность (3 ч)</b>	-	<b>0</b>	Выступления на концертах	<b>3</b>
<b>Теоретических часов</b>		<b>3</b>	<b>Практических часов</b>	<b>69</b>
<b>ВСЕГО 72 часа</b>				

#### **1.4 Планируемые результаты**

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы по хореографии после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

##### *1 год обучения*

##### **Задачи:**

- познакомить детей с основами классического танца.
- развивать начальные физические данные детей, чувство ритма, музыкальность, прививать учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении.
- воспитывать аккуратность, вежливость, дисциплинированность
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата
- формировать правильную осанку

##### **Учащийся будет знать:**

- единые требования школы о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях школы;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- хореографические названия изученных элементов.

### **Воспитанник будет уметь:**

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюды.

### **Формы аттестации**

Контрольный опрос. Зачетные занятия по элементам классического танца. Открытые занятия. Выступления на концертах.

### ***2 год обучения***

#### ***Задачи:***

- углубить изучение основ классического танца.
- познакомить детей с основами народного танца.
- продолжать формировать интерес к хореографическому искусству
- прививать учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении
- продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам
- продолжать способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки
- содействовать профилактике плоскостопия
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма

### **Учащийся будет знать:**

- хореографические названия изученных элементов классического и народного танцев;
- хореографические названия изученных элементов.

### **Воспитанник будет уметь:**

- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца.



## **Формы аттестации**

Контрольный опрос. Зачетные занятия по элементам классического танца. Открытые занятия. Выступления на концертах.

### ***3 год обучения***

#### ***Задачи:***

- учить детей правильно держаться на сцене;
- изучать танцевальные движения и композиции;
- продолжать формировать интерес к хореографическому искусству, раскрывая его многообразие и красоту;
- развивать смелость перед выходом на сцену;
- воспитывать ответственность каждого за успех общего дела;
- продолжать способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки
- содействовать профилактике плоскостопия
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма

#### **Учащийся будет знать:**

- термины азбуки классического танца

#### **Воспитанник будет уметь:**

- грамотно исполнять элементы классического и народного танцев;
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- держаться на сцене.

## **Формы аттестации**

Контрольный опрос. Зачетные занятия по элементам классического и народного танца. Открытые занятия. Выступления на концертах.

### ***4 год обучения***

#### ***Задачи:***

- формировать навыки работы над танцем, как в малой группе, так и в массовом танце;
- развивать смелость перед выходом на сцену;
- совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
- продолжать способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки
- содействовать профилактике плоскостопия

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма

### **Учащийся будет знать:**

- названия новых классических хореографических элементов и связок;
- различные варианты танцевальных шагов и вращений по диагонали;

### **Воспитанник будет уметь:**

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- знать и выполнять правила сценической этики.
- владеть корпусом во время поворотов;
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями;
- импровизировать под музыку.

### **Формы аттестации**

Контрольный опрос.

Зачетные занятия по элементам классического и народного танца.

Открытые занятия. Выступления на концертах.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения общеразвивающей программы**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по хореографическому воспитанию являются:

1. умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

1) умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять движения классического, народного и эстрадного танца для укрепления здоровья и физического развития;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, имеющихся, вариативных условиях.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

1. Начало учебного года - сентябрь
2. Окончание учебного года - май
3. Количество учебных недель - не менее 34 -1 год обучения, не менее 68-2-4 годы обучения
4. Продолжительность занятия - 45 минут
5. Нагрузка в неделю - 1 час - 1 год обучения, 2 часа -2-4 годы обучения
6. Время занятия - по утвержденному расписанию, рабочий день недели
7. Продолжительность каникул

<b>каникулы</b>	<b>сроки</b>	<b>количество дней</b>
осенние	октябрь-ноябрь	7 дней
зимние	декабрь-январь	14 дней
весенние	март-апрель	7 дней
В течение учебного года		28 дней
летние	июнь-август	13,5 недель

8. Количество занятий в каникулы всего: 1 классе - 2 часа, 2-4 классах – 4 часа.
9. Сроки проведения промежуточной или итоговой аттестации:  
Промежуточная аттестация обучающихся проводится в середине и конце каждого года.

## **2.2 Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимы

Материально-техническое обеспечение:

Помещение для занятий: актовый зал.

Оборудование:

- Магнитофон, CD - диски
- Ковровое покрытие

Информационное обеспечение:

- Интернет источники

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования – хореограф.

## **2.3 Формы аттестации**

### **Способы определения результативности**

*Диагностика:*

педагогическое наблюдение;  
опрос.

*Мониторинг:*

педагогический мониторинг;  
мониторинг образовательной деятельности детей.

### **Виды контроля.**

Начальный контроль

Текущий контроль

Промежуточный контроль

Итоговый контроль.

### **Формы подведения итогов**

Контрольный опрос,

Открытое занятие

Выступление на школьных мероприятиях,

Анализ практической работы.

## 2.4 Оценочные материалы.

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся. Поэтому её результаты оценить по двум группам показателей:

1. *Личностные достижения* (выражающие изменения личностных качеств ребёнка под влиянием занятий в данном творческом объединении)
2. *Учебные достижения* (фиксирующие знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы).

Результаты обследования фиксируются в документах (Приложение 1)

## 2.5 Методические материалы.

1 год обучения

Разделы программы	Форма занятий	Приемы и методы	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Введение	Групповая	Инструктаж	Конспект занятия	Магнитофон, CD- диски	Контрольный опрос
2. Игровой стретчинг с элементами сюжетно-ролевых игр	Групповая	Игровой, наглядный, практический	План занятия, конспект занятия	Магнитофон, CD- диски	Открытое занятие
3. Музыкально-ритмические занятия	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	Конспект занятия	Магнитофон, CD- диски	Открытое занятие
4. Классический танец	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	План занятия, конспект занятия, технологические карты танца	Станок, магнитофон, CD- диски	Открытое занятие, контрольный опрос
5. Постановочная работа	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	План занятия, конспект занятия, технологические карты танца	Станок, магнитофон, CD- диски	Выступление на школьных мероприятиях.

2 год обучения

Разделы программы	Форма занятий	Приемы и методы	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
-------------------	---------------	-----------------	---------------------------------------	-----------------------	-------------------------

1. Введение	Групповая	Инструктаж	Конспект занятия	Магнитофон, CD- диски	Контрольный опрос
2. Классический танец	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	План занятия, конспект занятия, технологические карты танца	Станок, магнитофон, CD- диски	Открытое занятие, контрольный опрос
3. Народный танец	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	План занятия, конспект занятия, технологические карты танца	Станок, магнитофон, CD- диски	Открытое занятие, контрольный опрос
4. Игровой стретчинг с элементами сюжетно-ролевых игр	Групповая	Игровой, наглядный, практический	План занятия, конспект занятия	Магнитофон, CD- диски	Открытое занятие
5. Партерная гимнастика	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	Конспект занятия, коврик для каждого ребенка	Магнитофон, CD- диски	Открытое занятие
6. Постановочная работа	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	План занятия, конспект занятия, технологические карты танца	Станок, магнитофон, CD- диски	Выступление на школьных мероприятиях, анализ практической работы
7. Репетиционная работа	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	План занятия, конспект занятия, технологические карты танца	Станок, магнитофон, CD- диски	Выступление на школьных мероприятиях.
8. Концертная деятельность	Групповая, подгрупповая	практический	-	магнитофон, CD- диски	Выступление на школьных мероприятиях, совместное обсуждение

### 3 год обучения

Разделы программы	Форма занятий	Приемы и методы	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.Введение	Групповая	Инструктаж	Конспект занятия	Магнитофон, CD- диски	Контрольный опрос
2.Классический танец	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	План занятия, конспект занятия, технологические карты танца	Станок, магнитофон, CD- диски	Открытое занятие, контрольный опрос
3.Народный танец	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	План занятия, конспект занятия, технологические карты танца	Станок, магнитофон, CD- диски	Открытое занятие, контрольный опрос

4. Игровой стретчинг с элементами сюжетно-ролевых игр	Групповая	Игровой, наглядный, практический	План занятия, конспект занятия	Магнитофон, CD- диски	Открытое занятие
Партерная гимнастика	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	Конспект занятия, коврик для каждого ребенка	Магнитофон, CD- диски	Открытое занятие
Постановочная работа	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	План занятия, конспект занятия, технологические карты танца	Станок, магнитофон, CD- диски	Выступление на школьных мероприятиях, анализ практической работы
Репетиционная работа	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	План занятия, конспект занятия, технологические карты танца	Станок, магнитофон, CD- диски	Выступление на школьных мероприятиях.
Концертная деятельность	Групповая, подгрупповая	практический	-	магнитофон, CD- диски	Выступление на школьных мероприятиях, совместное обсуждение

#### 4 год обучения

<b>Разделы программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Методический и дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1. Введение	Групповая	Инструктаж	Конспект занятия	Магнитофон, CD- диски	Контрольный опрос
2. Классический танец	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	План занятия, конспект занятия, технологические карты танца	Станок, магнитофон, CD- диски	Открытое занятие, контрольный опрос
3. Народный танец	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	План занятия, конспект занятия, технологические карты танца	Станок, магнитофон, CD- диски	Открытое занятие, контрольный опрос
4. Танцевальная импровизация	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	Учебное видеопособие.	Магнитофон, CD- диски	Открытое занятие
5. Танцевальные шаги по диагонали	Групповая	Словесный наглядный, практический	Учебное видеопособие.	Магнитофон, CD- диски	Открытое занятие
6. Игровой стретчинг с элементами сюжетно-ролевых игр	Групповая	Игровой, наглядный, практический	План занятия, конспект занятия	Магнитофон, CD- диски	Открытое занятие
7. Партерная гимнастика	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный,	Конспект занятия, коврик	Магнитофон, CD- диски	Открытое занятие

		практический	для каждого ребенка		
8.Постановочная работа	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	План занятия, конспект занятия, технологические карты танца	Станок, магнитофон, CD- диски	Выступление на школьных мероприятиях, анализ практической работы
9.Репетиционная работа	Групповая, подгрупповая	Словесный наглядный, практический	План занятия, конспект занятия, технологические карты танца	Станок, магнитофон, CD- диски	Выступление на школьных мероприятиях.
10.Концертная деятельность	Групповая, подгрупповая	практический	-	Магнитофон, CD- диски	Выступление на школьных мероприятиях, совместное обсуждение

## 2.6 Список литературы

### Список литературы для учителя:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
2. Бекина СИ., Ломова Т.П., Соковникова Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. М., 1984.
3. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I,II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
4. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999.
5. Гюнтер Х. Джазовый танец. История, теория, практика. – Берлин, 1982.
6. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. – М., 1988.
7. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989.
8. Костровицкая В. Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1968.
9. Константинова А.И. "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 1993 г.
- 10.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б."Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пересс Москва 2000 г.
- 11.Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски./Общ. Ред. Дормидонтовой Т.-М.:Советский композитор,1991.
- 12.Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ по хореографии - Москва: Просвещение, 1981 год.
- 13.Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1971.



14. Л.Э. Константинова.-С.-Петербург, 1994.
15. Ткаченко Т.А. Мыслим творчески.-М.: Эксмо, 2006.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2001 г.

### **Литература для детей и родителей**

1. И.М. Коротков "Подвижные игры детей" "Советская Россия" Москва , 1987
2. Барабаш Л. Н. «Хореография для самих маленьких» ООО ИД «Белый ветер», 2002

### **Музыкальный материал для проведения уроков по классическому и народному танцам.**

1. «Потешки и забавы» М. /Современный композитор/ 1992г.
2. «Музыка к танцевальным упражнениям» изд. /Музыка/ МЛ 967г.
3. «Первые шаги в музыке» изд. /Музыка/ МЛ 968г.
4. П.И. Чайковский «Избранные отрывки из балетов» М. /Музыка/ 1999г.
5. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. Киев 1985г.

**Итоговая диагностика результатов усвоения курса,  
программы**

\_\_\_\_\_

название курса, программы

\_\_\_\_\_

год

обучения

руководи  
тель

\_\_\_\_\_

класс

\_\_\_\_\_

	Фамилия и имя	оценочный период	I	II				III	Итоги в баллах.	уровень усвоения	удовлетворенность родителями
			Степени обученности	Выявление отношения к деятельности				Достижен ия			
				Отноше ние к процессу деятель ности	Отноше ние к достиже нию и качеству исполне нию дела	Взаимоот ношения с товарища ми в процессе деятельнос ти	Инициатива, смекалка, творческое отношение к делу.				
			познавательные	личные	регуляти вные	коммуник ативные					
1		1 полугодие						0			
		год						0			

**Критерии оценки результатов усвоения программ  
Уровни отношения к деятельности.  
(характеристика)**

<b>Баллы.</b>	<b>Показатель отношения.</b>	<b>Отношение к процессу деятельности, участие в исполнении дела.</b>	<b>Отношение к достижению результата и качеству исполнения дела.</b>	<b>Взаимоотношения с товарищами в процессе деятельности.</b>	<b>Инициативность, творчество, стремление проявить смекалку.</b>
<b>5.</b>	Активно Положительное отношение.	Хорошо выполняет работу, охотно принимает участие в ней.	Добивается хорошего и качественного результата, выполнения дела. Прилагает максимум усилий.	По собственному желанию помогает товарищам. Не ожидая просьб, указаний.	Постоянно проявляет инициативу, смекалку, творчество.
<b>4.</b>	Положительное отношение	Хорошо выполняет работу.	Добивается хорошего результата, прилагая дополнительные усилия.	Помогает товарищам по просьбе или указанию	Активность, смекалку, творчество проявляет редко.
<b>3.</b>	Удовлетворительное отношение.	Участвует в делах по распоряжению педагога или решению детского коллектива.	Окончательным результатом не интересуется, хотя уйти от дела не стремится.	Товарищам не помогает, даже если может.	Инициативу, творчество, смекалку не проявляет
<b>2.</b>	Безразличное отношение.	Выполняет работу пол контролем или нажимом организатора дела.	Усилий к выполнению заданий не прилагает, о качестве не заботится.	Товарищам не помогает, так как не спешит выполнить свою часть работы.	Высказывает сомнение в целесообразности дела.
<b>1.</b>	Отрицательное отношение.	Отказывается от участия в делах, иногда демонстративно, если уходит, то возвращается.	Может злорадствовать, если другие медленно добиваются успеха, старается затормозить движение к результату.	Мешает товарищам в выполнении работы.	Побуждает ребят к отказу от работы, используя насмешки и угрозы.

## Характеристика степени обученности.

Баллы	Показатели	Характеристика
<b>1</b>	<b>Различение, узнавание</b>	Характеризует низшую степень обученности. Школьник может лишь констатировать, что материал учитель объяснял, но воспроизвести его не может. Ответы учащихся односложны, наблюдаются попытки угадать правильный ответ.
<b>2</b>	<b>Запоминание</b>	Характеризует количество информации, а не смысловую ее сторону. Усвоение материала на основе заучивания. Опора на заучивание – это одна из причин формализма в обучении.
<b>3</b>	<b>Понимание</b>	Нахождение признаков, связей, анализ, синтез. Применение правил логического умозаключения; умеет воспроизвести учебный материал, объяснить, привести примеры, сделать вывод. Имеет собственное суждение об объекте, может воспроизвести знание на практике.
<b>4</b>	<b>Элементарные умения и навыки</b>	Отработаны элементарные умения использовать полученные теоретические знания на практике. Учащийся умеет реализовывать свой «багаж» знаний
<b>5</b>	<b>Перенос ЗУН (знания, умения, навыки) в новые ситуации</b>	Умеет творчески применять полученные знания в новой нестандартной ситуации. Школьник дает ответ на любой вопрос, решает любую задачу; констатирует новые способы деятельности и часто находит оригинальные подходы к решению поставленной задачи.

### Достижения, за каждый конкурс, олимпиаду, КТД.

- 1 место -5 баллов
- 2 место-4 балла
- 3 место -3 балла
- Участие-2 балла

Упражнения взяты из книги Константиновой А.И.  
Игровой стретчинг.-С.-П,1993.- (Методический центр «Аллегро»)

### Элементы игрового стретчинга.

#### Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад

##### **Змея**

Исходное положение(и.п.) Лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться в таком положении.
2. Медленно вернуться в исходное положение.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

##### **Кобра**

И.П. Лечь ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороны касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

1. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться в таком положении.
2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

##### **Ящерица**

И.П. Лечь ничком, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол.

1. Поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

##### **Кораблик**

И.П. Лечь ничком, руки вдоль туловища.

1. Ухватить руками ноги выше щиколоток(колени должны касаться друг друга или слегка расходиться). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь, бедра насколько можно выше над уровнем пола. Задержаться в таком положении.
2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Динамический вариант: раскачивание на животе.

##### **Лодка**

И.П. лечь на живот, расположить руки за спиной, сложив кисти на крестце. Ноги вместе, носки натянуты.

1. Поднять без рывков голову, грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться в таком положении.
2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

##### **Качели**

И.П. Лечь на живот, руки вытянуты вперед, ладони соединить. Ноги вместе, носки врозь.

1. Поднять без рывков голову, грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться в таком положении.
2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Динамический вариант: раскачивание на животе.

##### **Рыбка**

И.П. Лечь на живот, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями до головы. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

### **К о л е ч к о**

И.п. Встать на колени, руки на поясе.

1.Медленно наклоняться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться на нужное время.

2.Медленно вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

### **М о с т и к**

И.п. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить на пол около плеч,согнув руки в локтях.

1. Выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п..

Дыхание: вдох в I- й фазе, выдох во 2- й.

### **К у з н е ч и к**

И.п. Лечь на живот, касаясь пола подбородком. Кисти сжать в кулаки, руки вытянуть вдоль тела.

1. Отталкиваясь кулаками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянуть. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3. 4, Повторить все левой ногой.

Дыхание: вдох в 1- й, 3- й фазах, выдох во 2- й, 4- й.

### **С о б а ч к а**

И.п. Сесть на пятки. Руки в упоре в пол сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную сторону от тела.

1. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад, насколько возможно. Задержаться на нужное время.

2. Вернуться в и.п

Дыхание: вдох в I- й фазе, выдох во 2- й.

### **С к о р п и о н**

И.п. Лечь на живот, касаясь пола подбородком. Руки вдоль тела, ладони на пол.

1,-Согнуть ноги в коленях и, прогибаясь в спине насколько возможно, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться на нужное время.

2.Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в I- й фазе, выдох во 2- й.

### **К о л е с о**

И.п. Встать прямо, ноги слегка расставить, руки подняты вверх.

1.Медленно прогибаясь, наклониться назад, стараясь дотронуться ладонями пяток. Задержаться на нужное время,

2.Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

### **К у к у ш е ч к а**

И.п, Лечь на живот, ноги вместе в упоре на пальцы, руки согнуты в локтях, ладони на пол на уровне плеч.

1. Поднимать все тело, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног. Выпрямляя руки, прогнуться насколько возможно, запрокинуть голову назад. Задержаться на нужное количество времени.

2.Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в I- й фазе, выдох во 2- й.

### **К о ш е ч к а**

И.п. Встать на колени, прямые руки на пол на уровне плеч.

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка).

2.Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка).

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Усложненный вариант:

И.п. Сесть на пятки, прямые руки поставить на пол перед коленями, пальцы вперед. Голова поднята.

1. Прямые руки тянутся вперед, грудь опускается к полу, таз поднимается вверх, перпендикулярно полу. Голова поднята (кошечка ползает)

2. Медленно вернуться в и.п.

### **Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.**

#### **Книжка**

И.п. Сесть в позу прямого угла (т.е. ноги вытянуты). Руки поднять вверх, ладонями вперед.

1. Не сгибая ног, нагнуться вперед, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Нагнуться ниже и коснуться лбом колен. Руки при этом сгибаются в локтях. Стараться грудью коснуться ног. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в I-8,

#### **Птица (чайка)**

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки натянуты. Руки в стороны параллельно полу.

Голова прямо.

1. Наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног, Колени не сгибать. Стараться коснуться головой тела, затем лечь на пол грудью. Руки прямые. Задержаться на нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в I-й.

#### **Летучая мышь**

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки повернуты внутрь. Руки за спиной за локти.

1. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-8 фазе, выдох в 1 фазе.

#### **Страус**

И.п. Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.

1. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться коленей. Стараться наклоняться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руки соединить сзади. Задержаться нужное время

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в I-й.

#### **Носорог**

И.п. Лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, носочки оттянуть.

1. Поднимать голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее. Стараться коленом коснуться носа. Носочек остается оттянут. 2-я нога прямая на полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п..

3. Прodelать то же движение другой ногой.

Дыхание нормальное.

#### **Веточка**

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладонками вниз.

1. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя натянутые носочки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

### **Улитка**

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладонками вниз.

1. Медленно поднять прямые ноги, затем таз и все тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться поставить ноги подальше за головой. Задержаться на нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

### **Горка**

И.п. Сесть в позу правого угла, носки оттянуты. Руки в упоре сзади или на поясе.

1. Не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

### **Черепаша**

И.п. Встать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки. Руки поднять вверх, ладони сложены вместе.

1. Медленно наклоняться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснутся пола. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание; вдох во 2- в фазе, выдох в 1- й.

### **Волчонок**

И.п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и поместить ее так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, руки поднять вверх.

1. Наклоняться вперед, достать пальцами обеих рук, пальцы выпрямленной ноги. Расслабить мышцы шеи. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное количество времени.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить упражнение с другой ногой.

Дыхание: вдох во 2- й, 4- й фазах, выдох в 1- й, 3- й

### **Ванька - встанька**

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки в коленях, потом за голову.

1. Медленно, без помощи рук, опустить туловище на пол, пока спина не прижмется к полу.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1- й фазе, выдох во 2- й.

### **Ежик**

И.п. Сесть на пол, скрестив ноги. Прямые руки в замке за спиной.

1. Поднять руки, насколько возможно. Медленно прогнуться вперед, держа руки высоко над собой. Стараться лбом коснуться ног. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание; вдох во 2- й фазе, выдох 1-й.

### **Слон**

И.п. Встать прямо, ноги вместе, прямые руки в замке за спиной.

1. Наклониться вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибаются. Прямые руки поднимаются вверх, потом вперед до положения параллельно полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2- й фазе, выдох в 1- й.

### **Осьминог**

И.п. Лечь на спину, прямые ноги вместе, руки вдоль тела ладони вниз.

1. Медленно поднимать ноги, таз и все туловище в вертикальное положение, Согнуть ноги в коленях и, прижав их к ушам, коснуться коленями. и пальцами ног пола. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-8 фазе, выдох в 1 фазе.



## **Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.**

### **Маятник**

И.п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны, ладонями вниз.

1. Не разводя ноги и не сгибая их в коленях, поднять ноги в вертикальное положение затем наклонить вправо до касания пола.

2. Поднять ноги в вертикальное положение и наклонить их влево до касания пола.

Дыхание нормальное.

### **Морская звезда**

И.п. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.

1. Медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой левой ноги. Задержаться на нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3. 4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й.

### **Лисичка**

И.п. Сесть на пятки, руки за спиной взять за локти.

1. Сесть на пол справа от пяток. Задержаться на нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

### **Месяц**

И.п. Стать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, ладони внутрь.

1. Медленно наклонять туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельны полу. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное количество времени.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

### **Орешек**

И.п. Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям.

1. Перекатиться на спину,

2. Вернуться в и.п.

Движения динамичные, без задержек.

Дыхание нормальное.

### **Муравей**

И.п. Сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке.

1. Медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу. Стараться локтем коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться нужное количество времени.

2. Вернуться в и.п.

3. Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. Задержаться нужное время.

4. Вернуться в и.п.

5-8. Повторить все в обратную сторону.

Дыхание нормальное.

### **Флюгер**

И.п. Встать прямо, ноги чуть расставлены. Руки вперед параллельно полу. Кисти вместе, ладони вниз. Смотреть на руки.

1. Медленно повернуть корпус на 90°, не отрывая глаз от рук. Ноги, бедра остаются неподвижными.

Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п.

3,4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

### **Луна**

И.п. Стать прямо ноги широко расставлены, руки положить на голову.

1. Наклониться в правую сторону, ухватить правой рукой за лодыжку правой ноги. Туловище не поворачивать, ноги не сгибать. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

### **Стрекоза**

И.п. Встать на колени, немного раздвинув их. Руки в стороны, ладони вниз,

1. Прямая правая рука идет вверх, левая рука - к правой пятке. Смотреть на пятку. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

### **Часики**

И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела. Носки оттянуты.

Отвести правую ногу в сторону, медленно ее поднять до вертикального положения, перевести через левую вниз, стараясь коснуться пола. По полу вернуть в и.п. (нога описывает яруг).

2. Прodelать то же левой ногой.

Дыхание нормальное.

### **Узелок**

И.п. Сесть в позу прямого угла.

1. Положить левую ступню на правое бедро, так, чтобы подошва прижималась к нижней части живота. Согнуть правую ногу в колене и расположить правую пятку около внешней поверхности левого бедра, перенести ее через левую ногу. Повернуть туловище вправо, согнуть правую руку в локте, завести ее за спину и взять рукой пальцы правой ноги. Голову повернуть вправо. Левая рука на колене левой ноги, Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все в другую сторону, изменив положение рук и ног.

Дыхание нормальное.

### **Тростинка**

И.п. Встать прямо, ноги вместе, Прямые руки поднять вверх. Кисти соединить вывернутым замочком.

1. Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (Делать круговые вращения верхней частью туловища.)

2. Прodelать те же движения в обратном порядке.

Дыхание нормальное.

## **Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.**

### **Бабочка**

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях, ладонями вниз.

1. Опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время.

2. Поднять колени с пола.

Дыхание нормальное.

Усложненный вариант:

И.п. Сесть в позу прямого угла, соединив стопы согнутых в коленях ног. Ноги прижала к полу. Взять руками сведенные стопы ног.

1. Медленно наклониться вперед до касания головой пола. Ноги остаются на полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

### **Рак**

И.п. Лечь на бок, голова, грудь, ноги на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову.

1. Поднять голову, грудь. Одновременно поднять правую ногу с оттянутым носком в вертикальное положение. Взять рукой за лодыжку поднятой нога. Задержаться на нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

### **Паучок**

И.п. Стать, расставив ноги как можно шире. Согнутые руки перед грудью, ладони вперед.

1. Согнуть правую ногу в колене, перенести на нее тяжесть тела. Левую ногу выпрямить. Задержаться.

2. Не возвращаясь в и.п. перенести тяжесть тела на левую ногу, правую выпрямить. Задержаться на нужное время.

Дыхание нормальное.

### **Павлин**

И.п. Стать, по возможности, дальше, выставив правую ногу вперед. Руки на поясе или расставлены в стороны.

1. Перенести вес тела на правую ногу, согнув ее в колене. Левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев. Сделать несколько покачиваний.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать все, сменив положение ног.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в I-й.

### **Зайчик**

И.п. Стать прямо, ноги вместе. Наклониться, не сгибая ноги поставить руки на пол, пальцами вперед. Голова опущена.

1. Не сдвигая с места стопы ног, не отрывая пятки, не сгибая- ноги, передвигать поочередно руки вперед, насколько возможно. Задержатся на нужное время.

2. Поочередным передвижением рук и ног вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

### **Лягушка**

И.п. Встать прямо, ноги широко расставить, по возможности; развернув стопы. Руки согнуты в локтях, ладошки с широко расставленными пальцами повернуты вперед на уровне плеч.

1. Согнув ноги, медленно опускаемся до такой степени, чтобы бедра располагались параллельно полу. Руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное

### **Бег**

И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре сзади или на поясе.

1. Не сгибая ноги оттянуть, поднять их насколько можно выше, стараясь не отклонять корпус, и отвести их в стороны.

2. Не опуская ноги, завести их друг за друга.

3. Вернуться в 1-ю позицию.

4. Повторить 2-ю позицию, меняя ноги.

Движения динамичные.

Дыхание нормальное.

### **Белочка**

И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Постепенное раздвижение ног до размещения их в одной плоскости.

а) встать на носки, пятки развести в стороны;

б) встать на пятки, носки развести в стороны.

Руки синхронно поднимаются до уровня плеч. В крайней позе задержаться на нужное время.

2. Постепенное возвращение в и.п.

Дыхание нормальное.

### **Велосипед**

И.п. Лечь на спину. Поднять согнутые в коленях ноги вертикально полу, голени параллельно полу, носки оттянуты. Руки вдоль тела.

1. Медленно выпрямить, не опуская на пол, правую ногу. Левая и. п.

2. Вернуть правую ногу в и.п., одновременно выпрямляя левую,

Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

### **Таракан**

И.п. Лечь на спину. Ноги вместе, прямые, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз.

1. Медленно поднять прямые ноги потом бедра до вертикального положения ног. Руки положить на бедра. Медленно развести прямые ноги в стороны, Задержаться нужное время.

2. Медленно соединить прямые ноги.

Дыхание нормальное.

### **Веревка**

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки на бедрах.

1. Развести ноги в стороны, разместив их и туловище, в одной плоскости. Ноги прямые. Руками опереться о колени. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

### **Лесенка**

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки на бедрах.

1. Отвести назад правую ногу коленом вниз. Обе ноги должна быть вытянуты в одну линию. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3.4. Повторить то же левой ногой.

Дыхание нормальное.

### **Паровозик**

И.п. Встать на колени. Поставить прямые руки на уровне плеч на пол. Спина прямая, голова поднята.

1. Сделать мах правой ногой назад - вверх.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить то же левой ногой. Движения динамичные. Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

### **Жучок**

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки в упоре сзади или на поясе. Носочки оттянуты.

1. Согнуть правую ногу в колене, подтянуть ее по полу пяткой к ягодице. Левая нога прямая.

2. Согнуть левую ногу и подтянуть ее к ягодице, одновременно выпрямляя правую ногу.

Движения динамичные. Дыхание нормальное.

### **Морская волна**

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки в упоре сзади или на поясе.

1. Поднять прямые ноги с натянутыми носочками на  $45^\circ$ , делать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмерки.

2. Вернуться в и.п.

Движения динамичные. Дыхание нормальное.

### **Хлопушка**

И.п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги в коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.

1. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить движение левой ногой.  
Дыхание нормальное.

### **Укрепление развитие стоп.**

#### **Ходьба**

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе» носочки вытянуты. Руки в упоре сзади, или на поясе.

- 1.Притянуть стопу к себе.
- 2.Внешнюю часть стопы (ребром) опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые.
- 3.Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые.
- 4.Вернуться в и.п.

Движение динамичное или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное.

#### **Лошадка**

И.п. Стать на колени. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. Сесть на пол между ног, стопы притянуть к себе. Взять руками стопы с задней стороны (подошвы).

- 1.Приподнять руками стопы. Задержаться нужное время. Колени и пятки от пола не отрывать.
- 2.Вернуться в и.п.

Динамический вариант: поочередное поднимание стоп.

Дыхание нормальное.

#### **Гусеница**

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги, не разводя колени, приблизить пятками к ягодицам. Руки в упоре сзади.

1. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно.
2. Тем же движением вернуться в и.п.

Движение динамичное. Дыхание нормальное.

#### **Медвежонок**

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю» сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться на нужное время.
- 2.Вернуться в и.п.
- 3,4. Прodelать то же движение левой ногой.

Дыхание нормальное.

#### **Лягушонок**

И.п. Сесть в позу прямого угла, слегка разведенные ноги согнуть в коленях. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны.

- 1.Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.
- 2.Вернуться в и.п.
- 3,4. Прodelать то же движение левой ногой. Дыхание нормальное.

### **Укрепление мышц плечевого пояса**

#### **Замок**

И.п. Сесть, скрестив ноги. Руки на коленях. ...

1. Правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Левая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обеих рук в «замок», левой рукой потянуть вниз, насколько возможно. Задержаться нужное время. Потом потянуть правой рукой левую руку вверх. Задержаться.
- 2.Вернуться в и.п.
- 3,4. Повторять все движение, сменив руки.

Дыхание нормальное.

#### **Дощечка**

И.п. Лечь ничком. Ладони поставить на пол, на уровне плеч пальцами вперед, руки согнуты в локтях. Ноги вместе, прямые, опираются в пол.

1. Выпрямляя руки, поднять тело, опираясь на руки и пальцы ног. Туловище и ноги должны составлять прямую линию.

Не поднимать голову. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

### **П л о в ц ы**

И.п. Лечь на живот, ноги прямые вместе, носки натянуты. Руки вытянуты вперед, ладонями вниз.

1. Приподняв голову и грудь, делать руками круговые движения (поочередно или вместе).

2. Вернуться в и.п.

Движение динамичное. Дыхание нормальное.

### **П ч е л к а**

И.п. Сесть на пятки. Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу.

1. Вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3. Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной. Задержаться на нужное время.

4. Вернуться в исходное положение.

Дыхание: вдох в 3-й фазе, выдох в 1-й.

### **М е л ь н и ц а**

И.п; Стать прямо, ноги вместе или на ширине плеч. Руки опущены

1. Поочередное вращение рук в плечевом суставе. Движение динамическое, дыхание нормальное.

### **С а м о л е т**

И.п. Встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед. Нижняя часть туловища с прямыми ногами неподвижна, верхняя часть параллельна полу. Голова поднята.

1. Не меняя положения ног, правой прямой рукой потянуться к правой ноге, левая прямая рука поднимается вверх. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все в обратном порядке.

Дыхание нормальное.

## **Упражнения для тренировки равновесия.**

### **А и с т**

И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. Стоять по возможности дольше.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Прodelать то же другой ногой.

Дыхание нормальное.

### **П е т у ш о к**

И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Поднять левую ногу, согнув ее в колене назад, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед. Голова поднята. Задержаться на нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Прodelать то же другой ногой,

Дыхание нормальное.

### **Л а с т о ч к а**

И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки разведены в стороны, ладони вниз.

1. Стоя на одной ноге, не сгибая ее, перевести тело на вторую ногу (нога прямая с оттянутым носком) в горизонтальное положение. Руки прямые Голова вперед, вверх. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать на другой ногой.

Дыхание нормальное.

### **Ц а п л я**

И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

1. Поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену. Бедро параллельно полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все движение другой ногой.

Дыхание нормальное.

### **О р е л**

И.п. Встать прямо, руки вдоль тела.

1. Поднять правую ногу и "заплести" ее вокруг левой так, чтобы пальцы правой ноги были на икроножной мышце левой. Поднять руки на уровень груди и переплести предплечья. Ладони внутрь. Задержаться на нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать то же, сменив ноги.

Дыхание нормальное.

## **Дополнительные упражнения.**

### **Л е в**

И.п. Сесть на пятки. Руки на коленях ладонями вниз.

1. Наклонить корпус вперед, открыть глаза как можно шире, напрячь мышцы всего тела, широко раздвинуть пальцы рук и напрячь их. Высунуть язык как можно дальше, стараясь дотянуться им до подбородка. Задержаться на нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во-2-й фазе, выдох в1-й.

### **Б е р е з к а**

И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Ноги прямые с оттянутыми носками..

1. Поднять прямые ноги и таз до вертикального положения. Согнуть руки в локтях» упереться ладонями в бока в самом низу грудной клетки. Тело опирается на плечи, шею, голову, локти. Подбородок упирается в грудь. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное,

### **Г р е б ц ы (парное)**

И.п. Сесть друг против друга. Прямые ноги развести в стороны.- Ноги одного упираются в ноги другого на уровне голеностопного сустава. Спина прямая, Взяться за руки.

1. Поочередное перетягивание друг друга.

Движения динамичные.

Дыхание нормальное.