

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества  
Ворошиловского района Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МОУ Центр  
Ворошиловского района

\_\_\_\_\_ Е.С. Принева

Введена в действие

Приказ № 107 от «31» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Знакомство с танцем»**

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:

Попова Надежда Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

Волгоград – 2023

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1 Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Знакомство с танцем» – художественная. Основная деятельность по данной программе направлена на выявление, развитие и поддержку учащихся в области хореографического искусства, удовлетворение их потребностей в художественно-эстетическом развитии.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что вследствие увлеченности современных детей электронными устройствами наблюдается значительное уменьшение объема их двигательной активности, что может приводить к снижению работоспособности, нарушению осанки и другим проблемам. Одной из важнейших задач данной программы является организация двигательного режима, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности ребенка в движениях. Движение в ритме, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Хореографическое искусство также является одним из компонентов художественно-эстетического воспитания и средством приобщения учащихся к его лучшим мировым и отечественным образцам, что способствует реализации творческого потенциала детей, и обеспечивает выполнение основных образовательных задач в рамках современных требований к системе образования детей.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что личность ребенка формируется в деятельности. Занятия хореографией не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного социального развития ребенка, для его гармоничного духовного и физического совершенствования.

Главными методами обучения детей младшего возраста на занятиях по данной программе являются объяснение (словесный метод) и практический показ. Весь материал преподносится в доступной форме, точно определяется его значение. Материал подается по принципу «от простого к сложному».

Программа является подготовительной для дальнейшего обучения учащихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам художественной направленности в хореографическом ансамбле «Калинка».

Реализация программы «Знакомство с танцем» способствует:  
– созданию условий для развития ребенка;

- развитию мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечению эмоционального благополучия ребенка;
- приобщению учащихся к общечеловеческим ценностям

### **Отличительные особенности программы.**

Программа «Знакомство с танцем» построена с использованием программы Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, 2009г. Новизна данной программы заключается в том, что в отличие от известного аналога, в ней значительно расширен раздел «Партерная гимнастика».

С точки зрения педагогических технологий, современность программы выражается в использовании методик и технологических приемов, учитывающих особенности физического развития детей данного возраста, а также методик развития гибкости, пластичности, силовых качеств в рамках современных тенденций развития хореографии.

**Адресат программы.** Возраст учащихся, участвующих в реализации общеразвивающей программы от 5 до 7 лет. В данном возрастном периоде закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется его личность. Одной из важнейших задач образовательного процесса является художественно-эстетическое воспитание, приобщение учащихся к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей, географией танца. Это внутренне обогащает и развивает у учащихся способность через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Кроме того, в этот период дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание средствами хореографии особенно важно в этом возрастном периоде.

Прием учащихся и формирование групп по данной программе осуществляется без вступительных испытаний. Обязательным условием приема является медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией. Учебные группы объединяют 15-20 учащихся, состав группы – постоянный.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации программы**

Срок реализации программы «Знакомство с танцем» - 1 год, уровень освоения содержания – стартовый.

Объем программы составляет 144 часа; из них – объем изучаемого материала в I полугодии составляет 64 ч., во II-м полугодии - 80 ч.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий.** Занятия по данной программе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, всего 4 часа в неделю, что всего в год

составляет 144 часа. Продолжительность академического часа составляет 30 мин, перерыв между занятиями 10 мин.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

На занятиях по программе «Знакомство с танцем» применяется групповая форма организации учебного процесса. Состав группы – постоянный, количество учащихся в группе– 15-20 человек.

Программа состоит из отдельных тематических разделов, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии проводится ритмический тренаж, танцевальные игры, вводятся элементы партерной гимнастики. Одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития и изучаются движения танца. В программу постепенно вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

В первом полугодии занятия начинаются с упражнений по ориентировке в пространстве. Основным видом учебных занятий является занятие с применением игровых технологий. Посредством музыкально-ритмических игр учащиеся знакомятся с элементами ритмики и музыкальной грамотой. Ритмика, в данном случае, выступает как средство укрепления опорно-двигательного аппарата и развития эластичности мышц. Упражнения изучаются детьми через образные сравнения в игровой форме. Эти упражнения подготавливают мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса. В первый год занятий педагогу необходимо проявлять особую чуткость и внимание к ребятам, заинтересовать их искусством хореографии и пониманием необходимости приложения труда для усвоения основ танцевальной деятельности.

Во втором полугодии продолжается работа по развитию двигательных качеств и умений учащихся посредством партерной гимнастики. От простейших упражнений, способствующих повышению гибкости и силы мышц тела учащиеся переходят к освоению комплексов специальных упражнений. Средствами развития танцевальности, раскрепощенности, формирования навыков исполнительского мастерства и будущей подготовки учащихся к концертной деятельности выступают музыкально-ритмические композиции в игровой форме.

Обучение по программе планируется по концентрической системе так, чтобы на каждом этапе обучения отводилось время на повторение пройденного материала. Типы занятий: вводное занятие, занятие – изучение нового материала, занятие по систематизации и обобщению знаний, занятие по контролю знаний, умений и навыков, комбинированное занятие.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы «Знакомство с танцем»** - создание условий для развития творческого потенциала учащихся, их физических, хореографических и музыкальных способностей посредством изучения основ хореографии.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих основных **задач**.

**Предметные:**

познакомить учащихся с основными понятиями хореографии;

обучить основам музыкально-двигательной культуры;

формировать познавательный интерес учащихся к занятиям хореографией.

**Метапредметные:**

развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость;

развивать коммуникативные способности учащихся и навыки коллективного взаимодействия на занятиях хореографией;

формировать навыки оценивания результатов своей работы.

**Личностные:**

формировать у учащихся потребность самовыражения в движении под музыку;

формировать умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях на занятиях хореографией;

содействовать формированию нравственно-коммуникативных качеств личности: умение сопереживать другим, чувство такта; воспитанию культуры поведения.

### 1.3.1 Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
Модуль I полугодие 64 ч.					
1.	Вводное занятие	2	2		Устный опрос
2.	Музыкальная грамота	18	8	10	Текущий контроль
3.	Ритмический тренаж (музыкально-пространственные движения)	26	6	20	Игровое занятие-обобщение
4.	Партерная гимнастика	52	10	42	Контрольное занятие
4.1	Простейшие упражнения для повышения гибкости и силы мышц тела	16	4	12	
4.2	Открытое занятие	2		2	
Модуль II полугодие 80 ч.					
4.3	Комплексы упражнений партерной гимнастики	34	6	28	Текущий контроль
5.	Танцевальные игры	38	8	30	Текущий контроль
6.	Воспитательная работа	6		6	Собеседование
7.	Итоговое занятие	2		2	Контрольное занятие
ИТОГО:		144	34	110	

Соотношение количества часов, порядок последовательности тем могут варьироваться в зависимости от уровня способностей учащихся.

### **1.3.2. Содержание программы.**

#### **Раздел 1. Вводное занятие.**

*Содержание материала.*

*Теория.*

Знакомство с коллективом. Вступительная беседа, в которой раскрываются цели и задачи программы. Основные правила этики, гигиены и безопасного поведения на занятиях хореографией. Организационные вопросы. Знакомство учащихся объединения с требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически).

*Формы контроля.* Устный опрос, выявляющий уровень освоения учащимися материала вводного занятия.

#### **Раздел 2. Музыкальная грамота.**

*Содержание материала.*

*Теория.*

Музыкальная грамота: правила слушания и анализа музыкального произведения, определения его темпа и характера; понятие такт и затакт, связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов.

*Практика.* Слушание и анализ музыкального произведения, определение темпа и характера, определение танцевального жанра.

Счет до 4-х, до 8-ми. Трамплинные прыжки и хлопки под музыку.

Ритмические хлопки по 8, по 4, по 3 раза. Ритмические шаги: с хлопками, притопами.

Хлопки, прыжки с паузой. Шаги с остановкой.

Упражнения для развития чувства ритма (Приложение 1)

*Формы контроля.*

Текущий контроль.

*Методическое обеспечение.*

Музыкальный инструмент, магнитофон, специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки).

#### **Раздел 3. Ритмический тренаж (музыкально-пространственные движения).**

*Содержание материала.*

*Теория.* Объяснение учебного материала. Виды танцевального шага и бега. Основные положения рук и ног. Прыжки. Ориентировка в пространстве

танцевального зала. Методика выполнения движений и упражнений.

*Практика.*

Ритмический тренаж: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка, различные перестроения, ходьба парами, змейкой, звездочкой. Упражнения для головы с различной амплитудой для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, для исправления осанки. Перечень упражнений:

1. Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).
  2. Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена.
  3. Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
  4. Повороты головы, наклоны головы.
  5. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.
  6. Постановка корпуса.
  7. Основные положения ног: свободная и IV позиция.
  8. Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе.
  9. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).
- (Приложение 2).

Работа над умением ориентироваться в пространстве:

1. Деление зала по точкам;
2. Умение держать линию, колонну;
3. Соблюдение интервалов, построение круга;
4. Соблюдение интервалов во время движения;
5. Определение своего места в зале.

*Формы контроля.*

Игровое занятие - обобщение.

*Методическое обеспечение*

Музыкальный инструмент, магнитофон, специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки).

#### **Раздел 4. Партерная гимнастика**

Тема 4.1. Простейшие упражнения для повышения гибкости и силы мышц тела (I полугодие).

*Содержание материала.*

*Теория.* Объяснение учебного материала. Правила выполнения упражнений на развитие плечевого пояса. Правила выполнения упражнений на выворотность и танцевальный шаг. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела. Методика выполнения упражнений. Техника безопасности в исполнении упражнений.

*Практика.*

Наклоны головы вправо-влево, вперед-назад.

Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.

Разминка для стоп, сокращение и вытягивание стопы, упражнение «русалочка».

Упражнения для развития выворотности стопы и паха. Упражнения для гибкости спины. Упражнения «лягушка», «бабочка» в положении сидя, в положении лежа на животе. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела - напряжение и расслабление мышц: шеи, ног, рук, всего корпуса. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

*Упражнение №1.* Исходное положение – лёжа на спине, муз. размер 4/4:

-на раз и, два и, при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая подъём (пальцы ног), напрячь мышцы ног, положение ног невыворотно (прямая позиция);

-на три и, четыре и, предельно сократить подъём (стопы) вверх чуть отделяя пятки от пола, при этом сконцентрировать внимание на мышечном ощущении, чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных.

Эти упражнения, кроме того, способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ног, в том числе и пальцев ног, т.е. всей стопы;

-на следующий такт полностью расслабить весь мышечный аппарат.

*Упражнение №2.* Исходное положение – лёжа на животе, муз. размер 4/4:

-на раз и, два и, три и, четыре и, при свободно лежащем корпусе, голове и руках, напрячь мышцы ног, ягодичные мышцы, положение ног невыворотно (прямая позиция);

-на следующие раз и, два и, три и, четыре и, предельно сократить подъём (стопы) и развернуть стопы в выворотное положение (первую, выворотную позицию);

-на следующие два такта полностью расслабить весь мышечный аппарат.

*Партнерная гимнастика:*

Упражнения в форме игры:

-«Бабочка»;

-«Змея»,

-«Летучая мышь», «Лягушка» (упражнения на растяжку);

-«Кузнечик»;

-«Складочка»;

-«Волшебные карандаши»;

-«Старые и новые карандаши»;

-«Носорог»;

- «Рыбка»,
- «Рыбка плышет»,
- «Лодочка»,
- «Лодочка плышет»,
- «Ящерица» (упражнения на гибкость).

Приложение 3 (примеры упражнений в форме игр).

*Формы контроля.* Открытое занятие.

*Методическое обеспечение*

Музыкальный инструмент, магнитофон, специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки).

Тема 4.2. Открытое занятие.

*Содержание материала.*

*Теория.* Промежуточная диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения.

*Практика.* Открытое занятие по пройденному за полугодие материалу.

*Формы контроля.* Контрольное занятие.

*Методическое обеспечение;*

Музыкальный инструмент, магнитофон, специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки).

Тема 4.3. Комплексы упражнений партерной гимнастики (II полугодие)

*Содержание материала.*

*Теория.* Объяснение учебного материала. Методика выполнения упражнений. Продолжение формирования осанки.

Партерный экзерсис:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела (повторение);
- упражнения для развития подвижности, голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- упражнения для развития выворотности ног танцевального шага;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого сустава;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра;
- упражнения для исправления осанки.

*Практика.*

*Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых*

*сухожилий, подколенных мышц и связок.*

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «Складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

*Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.*

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «Велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

- сед на пол между стопами ног.

*Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.*

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «Лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «Лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса

вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

*Формы контроля.*

Контрольное занятие.

*Методическое обеспечение;*

Музыкальный инструмент, магнитофон, специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки).

## **Раздел 5. Танцевальные игры.**

*Содержание материала.*

*Теория.* Объяснение правил танцевальных (музыкально-ритмических) игр. Формирование двигательных умений и навыков учащихся, формирование коммуникативных качеств, умения действовать в команде сообща. Развитие ритмических навыков, выразительности движений, диктуемых музыкой и образами исполняемой игры. Формирование умения ориентироваться в пространстве, организованно двигаться в группе, выполнять различные перестроения в играх, отражая в них характер и форму музыкального произведения; развитие эмоциональности учащихся.

*Практика.*

Танцевальные игры: «Дирижер», «Ходим кругом...», «Танцуем ламбаду», «Зоопарк», «Мы ногами топ-топ-топ», «Кот и мыши», «Ну-ка все встали в круг», «Золотые ворота».

### **1. Игра "Дирижер" (замри).**

Задачи: Учить детей ритмично двигаться, закрепляя ритм хлопками. Закреплять умение чётко реагировать на смену музыкальных фрагментов. Развивать двигательную координацию, согласовывая свои движения с движениями ведущего.

Атрибуты: дирижерская палочка.

Ход игры: Учащиеся слушают педагога и выполняют предложенные действия. «Мы в «замри» играть все любим, будем прыгать и скакать Дирижер сегодня будет всем нам палочкой махать. На него мы поглядим и движенья повторим 1-2-3 – замри!»

Дирижер – ребенок с дирижерской палочкой в сторонке дирижирует. Дети двигаются произвольно, хлопают в такт музыке. На слово «замри» Дирижер сам замирает, показывая позу детям. Дети повторяют позу Дирижера. Далее Дирижер выбирает понравившегося ребенка, передает дирижерскую палочку. Игра повторяется.

### **2. Игра «Ходим кругом».**

Задачи: Учить детей «снимать» зажатость и скованность, согласовывать свои действия с другими учащимися.

Учащиеся встают в круг и выбирают водящего. Он встает в центр круга и громко произносит свое имя. Ребята, стоящие в кругу, медленно двигаются вправо или влево (по указанию педагога) и запевают песенку, в которой упоминается имя водящего:

*Ходим кругом,*

*Друг за другом.*

*Эй, ребята, не зевать!*

*Все, что Ваня (Коля, Маша, Таня и др.)*

*Нам покажет,*

*Будем дружно повторять!*

Дети останавливаются, ведущий показывает какое-либо движение (вращает руками, прыгает, как лягушка, становится на ногу, как журавль) или принимает какую-то смешную позу. Дети должны точно повторить его движения. После это-водящий подходит к кому-нибудь из ребят в круге и низко кланяется. Ребенок, которому он поклонился, идет в седину круга и становится водящим, а прежний водящий занимает его место. Игра повторяется.

3. Игры, имитирующие движения растений, животных, характер погоды и т.д. Игры на внимание: «Делаем то, что я говорю, а не показываю» и наоборот. Игры импровизации. Педагог рассказывает любую историю, сказку, а учащиеся изображают, обыгрывают каждый по-своему.

Игры, повторяющие «движения» растений.

*Упражнение № 1. Дерево*

Пофантазируйте с учащимися. «Представьте, что Вы – дерево. Ноги – это ствол, а руки – ветви. Попробуйте изобразить, как дерево живёт, а малыш пусть за Вами повторяет. В густой листве дерева спрятался маленький ветерок. Руки – ветви живые, они слегка колыхнутся из стороны в сторону. Ветер подул сильнее, и ветви дерева заколыхались сильнее. Но вот ветер подул с такой силой, что дереву трудно устоять и его ветви клонит к земле. И наконец, дерево не выдержало самого сильного порыва ветра и сломалось. Затем ветер успокоился, снова засияло солнышко, и на месте старого сломанного дерева появился маленький зелёный росток, который превратился в молодое, полное сил дерево».

*Упражнения № 2. Роза*

А теперь перенеситесь в сказочную Страну цветов. Посмотрите, сколько вокруг прекрасных цветов! Выберите один какой-нибудь цветок, например Розу. Попробуйте изобразить, что с ней происходит. Вначале ещё нет никакого цветка, только маленькое семечко спит в земле и ждёт, когда ему можно будет прорасти. Но вот появился росток и стал изо всех сил тянуться вверх, к солнышку. Он тянется всё выше и выше – и вот это уже огромный

розовый бутон. И, наконец, бутон раскрылся, и цветок впервые взглянул на мир.

Игры-упражнения на повторение движений животных.

#### *Упражнение №1. Кошка*

Это самое известное, всеми любимое животное. Кошек мы встречаем повсюду, у многих они есть дома. Какие же пластичные движения свойственны кошке? Представьте себе какую-нибудь кошку, которую Вы видели. А теперь вспомните, как она ходит, плавно переставляя лапы и выгибая спину. Пройдитесь как кошка! Вспомните, как кошка умывается, попробуйте вместе с ребёнком делать те же движения, что и она. Кошка фырчит, выгибая спину, когда сердится или хочет напугать. Посмотрите, как она прогнулась, когда ластиться или когда у неё просто хорошее настроение. Можно придумать и сыграть сценку – этюд: кошка спит, удобно свернувшись калачиком, но вот она проснулась, потянулась, умылась и стала разгуливать по комнате.

#### *Упражнение № 2. Лягушка*

Основными движениями у лягушки являются прыжки. Прыгайте вперёд, опираясь на руки и отталкиваясь от пола ногами! Представьте, что лягушка плывёт, и повторяйте её движения. Придумайте и сыграйте сценку-этиюд. Сидя по-лягушачьи, представьте, что на болоте, где живёт воображаемый лягушонок, устраивается лягушачий концерт. Кто-то будет квакать – петь в хоре, кто-то показывать акробатические номера в воде, а кто-то будет танцевать.

#### *Упражнение № 3. Лебедь*

Ну, конечно, мы знаем эту удивительную благородную птицу с огромными крыльями и красивой длинной шеей. Главное в пластическом изображении лебедя – это руки. Плавно поднимайте и опускайте руки. Поднимитесь на носки и продолжайте движения руками. Это напоминает взмахи крыльями.

Танцы-импровизации.

Если немного пофантазировать, то можно придумать танец самостоятельно – это будет танец-импровизация. Для того чтобы исполнить его, нужно только включить музыку и дать волю воображению. Главное – это очень внимательно слушать музыку – она всегда подскажет, какое движение выбрать.

По выбору педагога и учащихся музыкально-ритмические игры могут меняться. (Приложение 3).

*Формы контроля.*

Текущий контроль.

*Методическое обеспечение;*

Музыкальный инструмент, магнитофон, специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки).

## **Раздел 6. Воспитательная работа.**

*Содержание материала.*

*Практика.*

Проведение праздников внутри коллектива. Посещение открытых занятий старших групп, других коллективов, обмен опытом работы. Посещение концертов, конкурсов хореографического искусства. Общеразвивающие экскурсии.

*Формы контроля.* Собеседование.

## **Раздел 7. Итоговое занятие.**

*Содержание материала.*

*Теория.* Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения.

*Практика.* Открытое (контрольное) занятие по пройденному за год материалу.

*Формы контроля.* Контрольное занятие.

*Методическое обеспечение;*

Музыкальный инструмент, магнитофон, специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки).

### **1.4. Ожидаемые результаты освоения программы**

По итогам освоения программы планируется достижение учащимися следующих результатов.

#### **Личностные:**

Учащиеся проявляют на начальном уровне:

стремление к самовыражению в движении под музыку;

умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях на занятиях хореографией;

нравственно-коммуникативные качества личности: умение сопереживать другим, чувства такта; элементарную культуру поведения.

#### **Метапредметные:**

Учащиеся:

демонстрируют развитие двигательных качеств и умений: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость;

проявляют развитие коммуникативных способностей на занятиях хореографией; владеют начальными навыками оценивания результатов своей работы.

#### **Предметные.**

*Модуль I полугодие.*

Учащийся будет знать:

-основные понятия хореографии, правила безопасного поведения на занятиях;

-основы музыкальной грамоты; названия и технику выполнения основных упражнений на середине и в партере.

Учащийся будет уметь:

-двигаться в ритме и темпе музыки;

-выполнять танцевальный шаг, марш в разных пространственных перестроениях в заданном ритме;

-выполнять простейшие упражнения партерной гимнастики.

*По итогам изученного курса учащиеся (модуль II полугодие):*

Учащийся будет знать:

-все названия и технику выполнения упражнений на середине и в партере (за весь курс обучения);

-правила безопасного поведения на занятиях хореографией.

Учащийся будет уметь:

-слушать и слышать музыку, выполнять и координировать различные движения под музыку,

-ориентироваться в музыкально-пространственных упражнениях, танцевальных играх;

-выполнять в комплексе упражнения партерной гимнастики;

Учащиеся будут проявлять устойчивый интерес к занятиям хореографией.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Этапы учебного процесса	Начало учебного года	01 сентября
	Продолжительность обучения	36 недель
	Промежуточная аттестация	В течение учебного года
	Итоговая аттестация	В конце учебного года
	Окончание учебного года	31 мая
	Летние каникулы	01 июня-31 августа

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

1. танцевальный зал, имеющий пригодное напольное покрытие с хорошей вентиляцией - 1 помещение на группу;
2. раздевалки (без душевых) - 2 помещения на группу;
3. оборудование: станок для занятий экзерсисом, зеркала по периметру танцевального зала, стол и 2 стула;
4. музыкальный инструмент (фортепиано или баян) - 1 шт.;
5. аудиомэгнофон (или музыкальный центр) - 1 шт.;
6. видеомэгнофон – 1 шт.;
7. коврик гимнастический - 20 единиц на группу;
8. купальник гимнастический - 20 единиц на группу;
9. реквизит к танцевальным постановкам.

#### Информационное обеспечение:

-специальная литература: журналы, книги и видео материалы по предмету;  
-аудиодиски, флеш-носители с записями репертуара и музыкального сопровождения для занятий.

#### Кадровое обеспечение.

В реализации программы может принимать участие педагог дополнительного образования, имеющий специальное хореографическое образование. Педагог работает совместно с концертмейстером.

### 2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы

С целью контроля усвоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы «Знакомство с танцем» в течение учебного года проводятся беседы, занятия-обобщения, контрольные и открытые занятия.

Оценка деятельности учащихся дается на открытых занятиях, отчетных мероприятиях в рамках программы работы коллектива, проводимых в течение учебного года. Основными показателем эффективности реализации данной образовательной программы считается творческая самореализация

воспитанников в различных массовых мероприятиях.

Итоговые занятия проводятся на форме контрольного занятия по всему пройденному материалу с демонстрацией как теоретических, так и практических навыков. По окончании каждого полугодия планируется итоговое открытое занятие, для работников и воспитанников МОУ Центра, а также для родителей учащихся.

### Оценочные материалы

Диагностика качества освоения программы предполагает следующие этапы контроля: входной, текущий и итоговый. Программа включает такие формы оценки результативности как педагогические наблюдения, методы специальной диагностики освоения учащимися умений и навыков, открытые и контрольные занятия по завершении отдельных тем и разделов программы.

Результаты фиксируются в индивидуальных карточках, позволяющих отслеживать динамику образовательных и творческих результатов учащихся и оцениваются по 3-х балльной шкале.

Этапы педагогического контроля оценки результатов и уровни освоения программы:

Этапы контроля	Вид работы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
		1 балл	2 балла	3 балла
Входной (сентябрь)	Первичная диагностика	Слабый интерес к восприятию музыки и движений; ребенок с трудом повторяет танцевальные движения после показа педагогом, помощь не принимает	Интерес к восприятию музыки и движений, ребенок выполняет большую часть заданий, некоторые с помощью педагога	Высокий интерес к восприятию музыки, ребенок может выполнить все предложенные педагогом задания
Текущий (декабрь)	Открытое занятие («Ритмическая и партерная гимнастика»)	Неуверенно знает движения ритмической и партерной гимнастики, исполняет их не четко	Знает движения ритмической и партерной гимнастики, но исполняет недостаточно четко	Хорошо знает и четко исполняет все упражнения
Итоговый (май)	Открытое занятие (с участие родителей)	Неуверенно знает комбинации ритмической и партерной гимнастики, исполняет их не четко.	Знает комбинации ритмической и партерной гимнастики, но исполняет их недостаточно	Хорошо знает и четко исполняет комбинации ритмической и партерной гимнастики. Имеет творческое

		В танцевальных играх проявляет слабые навыки выразительности.	четко. В танцевальных играх проявляет навыки выразительности.	воображение, в танцевальных играх проявляет хорошие навыки выразительности.
--	--	---	--	---

## 2.4 Методические материалы

В основу программы «Знакомство с танцем» заложены основные педагогические принципы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами и содержанием курса обучения. Данные методы, прежде всего, направлены на выявление и развитие природных способностей ребёнка, реализацию его интересов, с учетом его индивидуальных способностей.

*Метод практико – ориентированной деятельности*, в основе которого положены такие методы, как упражнения, тренинги, репетиция.

*Словесные методы обучения* (объяснение, диалог, беседа, консультация). Данные методы устанавливает тесный контакт между педагогом и ребёнком, что способствует более полному освоению программы по хореографии.

*Наглядные методы обучения* являются одним из основных в программе обучения хореографии, так как именно через показ упражнений происходит освоение и познание ребёнком искусства танца; использование фотографий и рисунков, видеоматериалов по различным жанрам танцевального искусства (балетные, народно- сценические, современные, историко- бытовые).

*Метод игры*. Использование на занятиях различных игр: развивающих, познавательных, народных, а также игры, способствующие развитию музыкального слуха, внимания, глазомера, воображения у детей с учётом танцевальной специфики программы.

*Метод требования:* (совет, убеждение, одобрение, приучение). Данный метод позволяет сформировать волевою сферу личности ребёнка. В процессе освоения программы используется форма прямого требования, где освоение происходит путём конкретных требований с использованием понятных формулировок, и косвенного требования, где создаются ситуации для вызова у ребёнка неподдельного интереса, стремления постичь «мир танца». Для использования данного метода мы прибегаем к игре в воображения.

*Упражнение* - многократное выполнение задаваемых действий, доведение их до автоматизма. Результатом упражнения является формирование устойчивых качеств личности.

*Метод стимулирования* - в основе лежит формирование у детей осознанных побуждений к достижению определённой цели. Поощрение – как положительная оценка деятельности ребёнка; в свою очередь способствует

положительному закреплению навыков, полученных в работе с танцевальным материалом. Наказание в виде замечания, также должно использоваться для предупреждения нежелательных поступков и поведения ребёнка.

*Метод мотивации.* Способствовать созданию на занятиях ситуации успеха учащихся (совет, настрой, презентация).

*Метод коррекции.* Поведение педагога, которое направлено на формирование у детей навыков психической и физической саморегуляции, развитие навыков анализа жизненных ситуаций. При использовании данного метода в программе создаются условия, при которых ребёнок вносит изменения в своё поведение по отношению к окружающим. Используется положительный пример: реальный человек, сам педагог или литературный персонаж.

*Анализ деятельности.* Данный метод может использоваться для подведения итогов работы, а также при формировании танцевального репертуара и отработки танцевальных номеров.

*Метод воспитывающих ситуаций* (ситуация свободного выбора) - в определённой ситуации предоставляется возможность самостоятельно решить определённую проблему (будь то достижение танцевальных успехов или поведение в коллективе). Используется форма самоконтроля и самооценки.

Изучение содержания общеразвивающей программы «Знакомство с танцем» начинается с несложных движений и заданий на занятиях в 1 полугодии.

*Каждое занятие* составляется по определённому плану, но материал от занятия к занятию варьируется в зависимости от усвоения его учащимися. На первом году обучения должны преобладать элементы музыкально-ритмического восприятия, ряд вспомогательных, корригирующих упражнений. Нагрузку в течение занятия следует распределить равномерно во всех упражнениях. Если педагог находит необходимым увеличить количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение следует сократить,

*Форма организации учебного процесса* – групповая.

*Педагогические технологии* – технология группового обучения, технология игрового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

В процессе групповых практических занятий педагог использует такие методические приёмы, как воспроизведение движений по образцу, их разучивание, закрепление и повторение двигательных навыков.

В процессе «прослушивания» педагог задает счет, добиваясь наиболее точного воспроизведения ритмического рисунка всеми учащимися. Чувство ритма хорошо развито не у всех учащихся. В этом случае овладение ритмовым счетом происходит в процессе регулярных занятий при помощи наглядных примеров (повторение за преподавателем и другими учащимися, уже овладевшими счетом).

Навык слаженного исполнения танца формируется путём регулярных упражнений. Важное место в методике обучения танцу занимает экспрессивная демонстрация преподавателем танцевальных движений. Личный пример взрослого остается одним из сильнейших способов воздействия на учащихся, побуждая их не только к старательному повторению, но и к творчеству, к самосовершенствованию. Работа над образом включает в себя элементы актерского мастерства. На занятиях учащиеся получают от педагога задание: выразить ту или иную эмоцию, изобразить какое-либо действие (обида, негодование, разочарование, радость; болеем за спортивную команду, забиваем гол, мы услышали пение птиц и т.д.). Каждое такое выступление оценивается, вносятся поправки.

Для того чтобы достичь синхронности движений, необходимой для сценического выступления, педагог обучает учащихся навыку владения ритмическим рисунком танца. Совмещение музыкального счета с танцевальными движениями происходит без музыкального сопровождения и делится на два этапа. Первоначально преподаватель медленно исполняет танец вместе с учащимися, наглядно отсчитывая ритм (движениями руки). Затем темп постепенно возрастает до необходимого. Педагог дает учащимся возможность привыкнуть к последовательности движений и совмещенному с ними счету, после чего они начинают самостоятельно исполнять танец под фонограмму уже без помощи взрослого.

В процессе обучения педагогом используется такая форма воспитательной работы, как беседа, причем более предпочтительной является индивидуальная ее форма. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у учащихся моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

## 2.5 Список литературы

### **Литература для педагога (основная)**

1. Барышникова Т.А. Азбука хореографии. - М.: РОЛЬФ, 2000;
2. Борзов А.А. Грамматика русского танца: теория и практика. – М.: Рос. ун-т театрального искусства ГИТИС, 2017;
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста.-СПб: ЛОИРО, 2009;
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. -М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2018;
5. Гусев Г.П. Упражнения у станка. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2018;
6. Гусев Г.П. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2018;
7. Конорова Е.В. Ритмика 1 класс. – М: Музыка, 2018;
8. Никитин В.Ю. Роль и значение партерного экзерсиса в процессе обучения хореографическому искусству // Никитин В.Ю./Academia: Танец. Музыка, Театр, Образование. 2019, №1 (47) С 82-84;

### **Литература для педагога (дополнительная)**

1. Железнова Е.Р., Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - СПб.: Детство - Пресс, 2013;
2. Затымина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика. Уроки мастерства. - М: Планета. 2013;
3. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М: Музыка, 2006;
4. Фирилева Ж.Е., Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учеб.-метод. пособие для педагогов дошк. и шк. учреждений/Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. - СПб.: Детство-пресс, 2000;
5. Ярмолович Л. Классический танец. - Ленинград: Музыка, 1986.

### **Литература для учащихся и родителей**

1. Александрова Н.А. Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен. -С-Пб.: Издательство БХВ-Петербург. 2018;
- 2.Барышникова Т.А. Азбука хореографии. - М.: РОЛЬФ, 2000;
3. Борзов А.А. Грамматика русского танца: теория и практика: [учеб. пособие. В 4 т.]. Т.3 / [Рос. ун-т театр. искусства - ГИТИС]. – М.: Рос. ун-т театрального искусства ГИТИС, 2017;
4. Ли Л. Хочу все знать о балете! История, музыка и волшебство классического танца. – М: Издательство: Аванта, 2018;
5. Мейер А. Первая энциклопедия для маленьких гениев. Я люблю танцы Издательство: Клевер Медиа Групп. 2018;
6. Ожич. Е. История танцев. –М: Издательство: Качели, 2017;
7. Тоефуку, М. Хочу танцевать. / М. Тоефуку. – М.: «Поляндрия», 2020.

## Упражнения для развития чувства ритма

*Упражнение 1*

Слушая вместе с учащимся знакомую мелодию, просят сделать какое-нибудь движение (встать, сделать шаг, прыжок, хлопок и т.д.) на музыкальном акценте. Это может быть начало или конец куплета, припева музыкальной фразы.

*Упражнение 2*

Выбирают знакомую учащимся песню. Просят его петь и одновременно прихлопывать себе ладошками в такт, как бы определяя хлопками ритмический рисунок песни.

*Упражнение 3*

Вариант выполнения упражнения 2. Выполняется с помощью одних хлопков.

*Упражнение 4 «Эхо»*

Педагог прохлопывает учащимся несложный ритмический рисунок. Учащиеся внимательно слушают и должны в точности воспроизвести его, словно эхо.

Если учащиеся правильно слышат и повторяют, ритм можно усложнить. Можно поменяться ролями, и тогда ребенок будет придумывать сам.

Вместо хлопков можно отстукивать ритм ногами.

## Приложение 2

## Основные движения

***Виды ходьбы:***

*Бодрый шаг* – обыкновенный шаг, но более устремленный и решительный. Взмахи рук (вперед-назад) активные, сильные, их движение идет от плеча. Корпус устремлен по направлению движения, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, что способствует удлинению шага. При выполнении бодрого шага необходимы хорошая осанка, поднятая голова (взгляд устремлен на впереди идущего учащегося).

*Спокойный шаг* - неторопливый, непринужденный, прогулочный. Шаги небольшие, нога ставится на всю ступню, взмахи рук свободные. В спокойной ходьбе нет устремленности, настроение уравновешенное, характер музыки спокойный.

*Высокий шаг* - соответствует решительной, четкой музыке, движение активное. При высоком шаге свободная нога, согнутая в колене, резко поднимается вперед, бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Корпус прямой, голова поднята, руки со

сжатыми в кулак кистями помогают движению энергичными махами – одной вперед, другой назад; когда поднимается правая нога, вперед выносятся левая рука и наоборот. Нога опускается на пол с притопом; шаг небольшой, но настойчивый и решительный. Положение рук может меняться в зависимости от образов.

*Шаг на носках* – нога ставится на полупальцы, пятка отделяется от пола. Колени при этом втягиваются, ноги натянуты, шаги плавные, без толчков. Сохраняется хорошая осанка, руки кладутся на пояс или поднимаются в стороны.

*Пружинистый шаг* - на каждом шаге нога мягко опускается на всю ступню (начиная с подушечки), слегка прогибается в коленях и сразу выпрямляется, поднимаясь на полупальцы. Движение вниз и вверх непрерывное, равномерное, спокойное. Каждый шаг равен четверти. Пульсирующий ритм придает походке слегка танцевальный характер.

#### ***Виды бега:***

*Легкий бег* - ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются. Осанка ненапряженная, движение рук свободное.

*Широкий бег* – бег большими скачками (как будто перепрыгивая через воображаемые препятствия). Корпус сильно выносится вперед, ноги энергично отталкиваются от пола, руки выполняют сильные взмахи – одна вперед, другая назад.

*Высокий бег* - нога, согнутая в колене, поднимается вверх, корпус прямой и слегка откинут назад. Ноги с силой отталкиваются от пола, носки оттянуты вниз.

Прыжковые движения:

*Прыжки* - на двух ногах могут использоваться с большим и меньшим отскоком о пола. Приземление на переднюю часть ступни бесшумное, при этом колени мягко сгибаются. Корпус всегда должен оставаться прямым. В легких прыжках работают главным образом ступни, в сильных прыжках (с высокими отскоками от пола) - более энергичные и сильные движения всей ноги, а иногда и при помощи взмахов рук. Прыжки на двух ногах бывают на месте, с продвижением вперед, в кружении. Встречаются прыжки на одной ноге, со сменой ног, прыжки ноги вместе-врозь или одна нога вперед - другая назад.

*Подскоки с ноги на ногу:*

*Легкие подскоки* - соответствуют легкой, подвижной музыке, включающей пунктирный ритм (восьмая с точной - шестнадцатая). Движение легкого подскока - скользящее, почти без вертикального отскока от пола. Нога лишь слегка выносится вперед, руки на поясе.

*Сильные подскоки* - свободная нога, согнутая в колене, поднимается вперед до горизонтального положения; руки выполняют сильные маховые движения вперед-назад, что способствует сильному отскоку от пола. Энергичный толчок ногами придает движению вертикальность (продвижение вперед небольшое).

Начинать разучивание подскоков легче с сильных, чтобы учащиеся овладели техникой движения. Легкие и сильные подскоки исполняются с продвижением вперед, на месте, при кружении. Подготовительными упражнениями к подскокам являются пружинки, пружинящий шаг и бег, высокий шаг и бег.

*Прямой галоп (движение «лошадки»)* - исходное положение – III позиция. Правая нога быстро и резко поднимается вперед с согнутым коленом, затем сильно ударяет носком о пол; левая нога прыжком приставляется к правой, как бы выталкивая ее для следующего шага. Корпус и голову держать прямо, стопы тянуть.

В дальнейшем упражнения можно усложнять. Например: сочетать ходьбу с различными движениями рук, разнообразными сочетаниями медленной и быстрой ходьбы, бега, прыжков, хлопков.

*Ходьба с хлопками:*

- хлопки в ладоши на каждый 4-ый шаг;
- хлопки в ладоши на каждый 2-ый шаг;
- хлопки в ладоши на каждый шаг;

*Ходьба с движением рук:*

- шаг левой, руки в стороны;
- шаг правой, руки вверх;
- шаг левой, шаг правой;
- шаг левой, руки в стороны;
- шаг правой, руки вниз;
- шаг левой, шаг правой;

*Ходьба с произнесением слов и хлопками в ладоши.*

*Упражнения в движении*

Музыкальный размер 4/4.

**I.** На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два», «Три», «Четыре» - пауза.

То же с правой ноги.

**II.** На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два» - пауза;

На счет «Три» - шаг правой ногой;

На счет «Четыре» - пауза.

**III.** Шаги сильные доли такта и хлопки в ладоши на слабые доли.

На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два» - пауза, левая рука в сторону;

На счет «Три» - шаг правой ногой;

На счет «Четыре» - пауза, правая рука в сторону;

Аналогично можно выполнять движения руками вперед, вверх, назад.

Развивая у учащихся «мышечное чувство», необходимо учить их четко различать значения слов «ронять» и «бросать» (руки): первое означает пассивное, а второе – активное действие.

При работе с учениками над новым материалом одинаково важны как словесные объяснения, так и показ движений. Словесные объяснения должны быть кратки, образны и конкретны.

### Приложение 3

#### **1.Упражнение «Бабочка».**

На лесной полянке чудо —

На цветочках бантики,

Это бабочки расселись,

Как цветные фантики.

Дети садятся в позицию «прямого угла», ноги согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени развести в стороны, а стопы ног обхватить руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, затем вернуться в и.п. Движения динамичные, дыхание произвольное.

#### **2.Упражнение «Змея».**

Змея шипит, шипит, шипит,

Полгода учит алфавит,

Устала бедная уже,

А знает только букву - Ш-Ш-Ше.

Дети лежат на животе, ноги вместе, руками в области груди упереться в пол. Медленно подняться на руках, поднять голову и подать вперед грудь - «сделать стойку змейки», живот должен лежать на полу. В таком положении нужно прогнуться, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Медленно вернуться в исходное положение.

#### **3.Упражнение «Лягушка».**

У реки лежит лягушка

Как пузатая подушка.

В круглом брюшке у лягушки

Мухи, комары и мушки.

Сидя на полу раздвинуть ноги. Обе руки поднять вверх и с выдохом наклониться вперед, стараясь живот прижать к полу и коленками коснуться пола.

#### **4.Упражнение «Кузнечик».**

Выше всех кустов на свете,

Прыгает кузнечик Петя.

Разбежался и рывок,

Перепрыгнул островок.

Настоящий чемпион,

Получил награду он.

Дети опускаются на спину на локти. Поочередно выпрямляют правую ногу и притягивая руками ее к себе, затем так же левую ногу.

#### **5.Упражнение «Складочка».**

Сундучок, сундучок

Охраняет паучок

В складочку ложился,

Сундучок закрылся.

Дети, сидя на полу, тянутся за руками вверх и с выдохом наклоняются вперед, касаясь головой колен.

#### **6.Упражнение «Корзиночка».**

Под листвою три волнушки,

Три подружки-хохотушки.

Нагибай пониже спину,

Пригласи в свою корзину.

Сидя на полу согнуть ноги в коленях, взяться за носки и вытягиваться вверх, стараясь при этом максимально выпрямить ноги в коленях.

#### **7.Упражнение «Мостик».**

Ходят люди по мосту.

В эту сторону и в ту.

А когда идут лошадки,

Держит спину мостик шаткий.

И не скрипнет нипочём.

Хорошо быть силачом!

Из положения лежа дети учатся подниматься в мостик и раскачиваются в нем, развивая гибкость в спине и плечевом суставе.

#### **8.Упражнение «Неваляшка».**

Влево-вправо, влево-вправо

Весело качается.

Влево-вправо, влево-вправо

На пол не роняется.

Лёжа на спине, вытянув руки и ноги, дети перекатываются то на правый, то на левый бок.

### **9.Упражнение «Лодочка (кораблик)».**

Ветер по морю гуляет

И кораблик подгоняет;

Он бежит себе в волнах

На поднятых парусах...

Дети, сидя на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываются то на правое, то на левое бедро, имитируя движения лодочки.

### **10.Упражнение «Горошинки».**

Выпрыгнули из стручка,

Напугали паучка,

Стали на усах качаться,

Кувыркаться, баловаться.

Дети, лёжа на спине и вытянув руки вверх, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как горошинки.

### **11.Упражнение «Дождик».**

Дождик с самого утра

Льёт как-будто из ведра.

Льётся дождик с высоты

На деревья и кусты.

Дети сидят на полу и потихоньку стучат кулачками и пяточками об пол.

### **12.Упражнение «Длинные и короткие карандаши».**

Я — малютка-карандашик.

Исписал я сто бумажек.

А когда я начинал,

То с трудом влезал в пенал.

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки и носочки ног, имитируя длинные карандаши, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют короткие карандаши.