

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Подвиновская детская школа искусств**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«АЗБУКА ТАНЦА»

Для подготовительного класса отделения хореографии.

Возраст поступающих: 6- 7 лет.

Срок обучения: 1год.

2016 г.

| | |
|---|---|
| <p>«Одобрено» Педагогическим советом МКУДО ПДШИ Протокол №3 от 27 мая 2016 г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор: Гакина С.П. _____ (подпись) Дата утверждения <u>27 мая 2016 г.</u></p> |
|---|---|

Разработчик:

Гакина С.П.- преподаватель хореографии высшей категории МКУДО ПДШИ.

Рецензент:

Мусалымова Т.Ф. _преподаватель хореографии высшей категории МКУДО ПДШИ

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.*

II. Содержание учебного предмета

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Требования по годам обучения;*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*

VI. Список рекомендуемой литературы

- *Список рекомендуемой методической литературы;*
- *Интернет ресурсы*

Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета «Азбука танца» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», утвержденных приказом Министерства культуры Российской Федерации, а также с учетом многолетнего педагогического опыта. Данная программа предназначена для подготовительной группы хореографического класса ДШИ.

Танец – искусство синтетическое, которое позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей начиная с дошкольного возраста. Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышают уверенность ребёнка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка. Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие ребенка. «Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». На занятиях можно творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет, мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребёнка».

Занятия ритмикой дают детям первоначальную хореографическую подготовку, развивают общую музыкальность, чувство ритма, формирует основные двигательные навыки и качества, необходимые для занятий классическим, народно-сценическим и историко-бытовым танцами. Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

2. Срок реализации учебного предмета.

Программа «Азбука танца» предназначена для обучения детей 6-7 лет и рассчитана на один учебный год. Этот период можно определить как первый этап в освоении азов ритмики, азбуки классического, народного танцев.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Азбука танца».

Сведения о затратах учебного времени

| | |
|---|-----|
| Количество часов на аудиторную нагрузку | 105 |
| Недельная аудиторная нагрузка | 3 |
| Продолжительность учебных занятий (в неделях) | 35 |

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий.

Занятия проводятся три раза в неделю. Длительность занятий – 30 минут, или два раза в неделю по 45 минут. Занятия проводятся в групповой форме, наполняемость группы не более 8-12 человек.

5. Цель и задачи учебного предмета.

Цель программы: укрепление физического и психического здоровья дошкольников, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры. Подготовка учащихся к обучению на хореографическом отделении школы.

Задачи:

- Развивать двигательную активность и координацию движений.
- Формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма).
- Учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки; определять музыкальные жанры (марш, песня, танец).
- Поощрять исполнительское творчество: участие в праздниках, спектаклях, концертах.

6. Обоснование структуры учебного предмета «Азбука танца»

Обоснованием структуры программы являются аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по полугодиям;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие принципы и методы обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);

- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методы:

-Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

-Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует его пространственно-образное мышление.

-Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

-Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории (балетные залы), предназначенные для реализации учебного предмета «Азбука танца» должны иметь пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или специализированное (линолеумное) покрытие), зеркала на одной стене, пианино. Школа должна иметь костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для сценических выступлений.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Первое полугодие.

Значительная часть программы обучения посвящена азбуке музыкального движения. Сюда входят различные виды ходьбы, бега и упражнений. Важным является умение начинать и заканчивать движение, изменять темп вместе с музыкой. Большое внимание уделяется гимнастическим упражнениям, направленным на формирование правильной осанки, укрепление костно-мышечного аппарата, суставов и связок.

Наряду с этим в программу включены игры, развивающие музыкальность, координацию и ориентацию в пространстве, сюжетные, народные, игровые, танцы, развивающие в детях эмоциональность, воображение, актёрское мастерство. Репертуар к программе подобран ориентировочно, прописан в содержании программы.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

1. Учебно-тематический план

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|--------------------|--------------------------------|--------------|
| <i>I полугодие</i> | | |
| 1. | Волшебное знакомство | 1 |
| 2. | Музыкальная мозаика | 5 |
| 3. | Игровая гимнастика | 15 |
| 4. | Играя, танцуем | 5 |
| 5. | Навыки выразительного движения | 5 |
| 6. | Рисунок танца | 5 |
| 7. | Танцевальные этюды. | 10 |

| | | |
|----------------------------|-----------------------|-----------------|
| 8. | Контрольный урок | 2 |
| Итого: | | 48 часов |
| <i>II полугодие</i> | | |
| 1. | Музыкальная мозаика | 5 |
| 2. | Игровая гимнастика. | 15 |
| 3. | Веселая разминка | 10 |
| 4. | Рисунок танца | 5 |
| 5. | Танцевальные этюды | 8 |
| 6. | Концертная подготовка | 12 |
| 7. | Контрольный урок | 2 |
| Итого: | | 57 часов |

Первое полугодие.

Тема 1: Волшебное знакомство:

Познакомить детей с историей рождения танца, Рассказать о пользе занятий танцами.

Тема 2: Музыкальная мозаика:

Задачи:

- Воспитывать у детей умение слушать музыку.
- Учить воспринимать и оценивать музыку.
- Развивать умение организовать свои действия под музыку.

Содержание:

1. Характер музыкального произведения.

- Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная).
- Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную.
- Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей.
- Игра «Жуки и бабочки».

2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный умеренный).

- Слушая музыку, определить ее темп (устно).
- Игра «Зайцы и охотник».
- Творческое задание: изобразить черепаху, мышку.
- Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.

3. Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно).

- Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно).
- Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
- Игра «Тихо и громко».

4. Ритмический рисунок.

- Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка.
- Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.

5. Строение музыкального произведения (вступление, часть).

- Учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.

Игра «Ку-чи-чи».

На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

Тема 3: Игровая гимнастика.

Задачи:

Развивать и тренировать суставно-связочный аппарат.

Улучшать эластичность мышц и связок.

Развивать ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Прогиб назад: «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».

2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Наклон вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепашка», «Веточка».

3. Упражнения на укрепление позвоночника. Повороты туловища и наклоны его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка».

4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».

5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Гусеница».

6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница».

7. Упражнения для устойчивости: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».

Тема4: Играя, танцуем.

(Комплекс игровых упражнений)

Задачи:

Развивать внимание.

Развивать координацию движений.

Развивать зрительную и слуховую память.

Подготовить детей к исполнению более сложных элементов.

Содержание:

1. Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес».

2. Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»).

3. Игра «Зверушки – наострите ушки».

Игры на внимание «Учительница», «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево»

Тема5: Навыки выразительного движения.

Задачи:

Развивать мускулатуру ног, рук, спины.

Формировать правильную осанку и координацию движений.

Подготовить детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев.

Содержание:

1. Шаги:

бытовой,
танцевальный легкий шаг с носка,
на полупальцах,
легкий бег,
боковой подскок – галоп,
бег легкий с оттягиванием носков;

2. Постановка корпуса.

3. Позиции ног: I-я, (полувыворотная) VI-я.

4. Подготовка к изучению позиций рук

этюды «Воздушный шар»

5. Танцевальные положения рук:

на поясе,
за юбочку,
за спиной,
на поясе в кулачках.

6. Полуприседания

(*demi plie*) по VI позиции, не выворотной I позиции

7. Выдвижение ноги (*battement - tendu*):

вперед по VI позиции,
в сторону по I позиции.

8. Подъем на полупальцы (*releve*) по VI позиции

9. То же в сочетании с п/приседаниями

10. Прыжки

saute по VI позиции.

Темаб: Рисунок танца

Задачи:

Научить детей ориентироваться в пространстве.

Научить детей держать равнение в рисунке и соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Рисунок танца «Круг»:

движения по линии танца. Игра «Часы»;
движение в круг, из круга. Игра «Надувала кошка шар».

2. Рисунок танца «Линия».

3. Рисунок танца «Колонна».

4. Рисунок танца «Змейка»:

Игра «Змейка»;
Танец «Мышиная история» (выход на танец «змейкой»).

5. Рисунок танца «Спираль»

Игра «Клубочек».

6. Свободное размещение в зале.

Игра «Горошины».

Тема 7. Танцевальные этюды.

Содержание:

Постановка танцевальных этюдов на основе освоенных рисунков и движений.

Второе полугодие.

Тема 1 Музыкальная мозаика.

Задачи:

1. Закрепить полученные знания, навыки.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. **Задания на анализ музыкальных произведений**
(темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение).
2. **Умение выделять сильные и слабые доли на слух**
(хлопками, взмахом платочка).
3. **Такт.**
Творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт.
Игра: «Вопрос – ответ», «Эхо».
4. **Музыкальный жанр.**
Полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)
Игра: «Марш – полька – вальс» Музыкальные кружочки.

Тема 2: Игровая гимнастика

(партерная гимнастика)

Задачи:

Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.

Развивать природные данные детей.

Исправлять дефекты осанки.

Укреплять физическое и психическое здоровье.

Содержание:

1. **Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса** путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Ящерица», «Мостик», «Лодка», «Собачка», «Рыбка».
2. **Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса** путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька».
3. **Упражнения на укрепление позвоночника** путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
4. **Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:** «Рак»,

- «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».
5. **Упражнения на Укрепление и развитие стоп:** «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок».
 6. **Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:** «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
 7. **Упражнения для тренировки равновесия:** «Орел», «Крыло».

Тема 3: Веселая разминка

Задачи:

Развивать внимание, память, координацию движений.

Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

1. Комплекс движений разминки.
2. Танцевальный этюд на современном материале.

Тема 4: Рисунок танца

Задачи:

Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.

Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.

Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. **Движение по линии танца.**
2. **Рисунок танца "Круг" (рассказ из истории):**
 - замкнутый круг;
 - раскрытый круг (полукруг);
 - круг в круге;
 - лицом в круг, лицом из круга;
 - круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.
3. **Рисунок танца «Колонна», «Линия»:**
 - перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
 - перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).
4. **Понятие «Диагональ»:**
 - перестроение из круга в диагональ;
 - перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

Игра «Клубок ниток».
5. **Рисунок танца «Змейка»:**
 - горизонтальная;
 - вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).
6. **Рисунок танца «Воротца»:**
7. Игра – танец «Бесконечный».

Тема 5: Танцевальные этюды.

Задачи:

Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.

Подготовить к показательным выступлениям.

Содержание:

Постановка танцевальных этюдов на основе освоенных рисунков и движений.

Тема 6: Концертная подготовка.

Подготовка двух концертных номеров.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ. КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Диагностика проводится в форме контрольного урока в конце четверти. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);
- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат);
- знание элементарных танцевальных понятий;
- степень усвоения танцевального репертуара.

В конце года обучения дети, должны уметь:

- анализировать музыкальное произведение;
- определять музыкальный жанр;
- воспроизводить заданный учителем ритмический рисунок;
- самостоятельно начинать движение после вступления, менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;
- правильно управлять телом (осанка, положение рук и т.д.);
- умение ориентироваться в пространстве (перестроения в рисунки, равнение, интервалы);
- самостоятельно, без показа учителя, выполнять элементы, танцевальные этюды, танцы.

Критерии оценок:

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам просмотра на контрольном уроке, зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале в конце каждого полугодия:

| Оценка | Критерии оценивания выступления |
|---------------------------|---|
| 5 («отлично») | Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами; передавать несложный музыкальный ритмический рисунок; самостоятельно начинать движение после музыкального вступления; активно участвовать в выполнении творческих заданий. |
| 4 («хорошо») | Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле) |
| 3 («удовлетворительно») | Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д. |
| 2 («неудовлетворительно») | Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием нерегулярного посещения занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований |

V. Методическое обеспечение учебного процесса

I. Методические рекомендации преподавателям.

Занятия ритмикой необходимо проводить в танцевальном зале, оборудованном станками, зеркалами.

Во время занятий педагогу следует периодически менять направление движения детей, с тем, чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущение.

Следует, как можно чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное объяснение может привести к потере внимания. Ограничиваться только практическим показом нельзя, в этом случае дети воспринимают материал подражательно, неосознанно.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их возрастные особенности, творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроением. На занятиях можно использовать стихотворения, сказочные сюжеты, скороговорки, считалки. Это обогатит образную речь детей, разнообразит эмоциональный фон общения.

В работе с детьми дошкольного возраста важно «не стремиться к высоким исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, знания и

умения, полученные на занятиях по ритмике для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу».

2. Игровая гимнастика.

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 ничком, 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 ничком, 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 ничком, 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 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.

2. Задержаться нужное время.

3. Медленно вернуться в и.п..

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

Кузнечик

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

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

2. Вернуться в и.п.

3. 4. Повторить все левой ногой.

Дыхание: вдох в I-ой, 3-ой фазах, выдох во 2-ой, 4-ой.

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 от тела сторону.

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

2. Вернуться в и.п.

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

С к о р п и о н

И.п. Лечь НИЧКОМ, касаясь пола подбородком. Руки вдоль тела, ладони в пол.

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

2. Вернуться в и.п.

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

К о л е с о

И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки поднята вверх.

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

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

К у к у ш е ч к а

И.п. Лечь ничком, ноги вместе в упоре на пальцы, руки согнуты в локтях, ладонями в 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 нужное количество времени.

2. Вернуться в и.п.

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

К о ш е ч к а

И.п. Стать 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, руки прямые 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.

К н и ж к а

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-ой фазе, выдох в I- 8,

П т и ц а (ч а й к а)

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 пола, затем лечь на пол грудью. Руки прямые.

Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

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

Л е т у ч а я м ы ш ь

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 I-ой,

С т р а у с

И.п. Стать 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-ой фазе, выдох в I-ой.

Н о с о р о г

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. 4. Прodelать то же движение другой ногой.

Дыхание нормальное.

В е т о ч к а

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.

У л и т к а

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 нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Г о р к а

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.

Ч е р е п а х а

И.п. Стать 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-ой фазе, выдох в I-ой.

В о л ч о н о к

И.п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить 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-ой, 4-ой фазах, выдох в I-ой, 3-ой.

В а н ь к а - в с т а н ь к а

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 I-ой фазе, выдох во 2-ой.

Е ж и к

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-ой фазе, выдох 1-ой.

С л о н

И.п. Стать 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-ой фазе, выдох в I-ой.

О с ь м и н о г

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-ой фазе, выдох в 1-ой.

Столбик

И.п. Сесть в позу прямого угла. Одну ногу согнуть в колене и расположить пятку против пояса. Руки в упоре сзади,

1.Медленно поднять прямую ногу в вертикальное положение, носок оттянут.

Туловище не наклоняется назад, Задержаться нужное время,

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

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 шире плеч. Руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.

1.Медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой левой ноги. Задержаться 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 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. стать прямо, ноги чуть расставлены. Руки вперед, параллельно полу. Кисть в месте, 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.

Часик

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 круг).

2.Проделать то же левой ногой.

Дыхание нормальное.

У з е л о к

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, перенеся 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.

Т р о с т и н к а

И.п. Стать 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.Проделать те же движения в обратном порядке.

Дыхание нормальное.

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

Б а б о ч к а

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть нога 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-ой фазе, выдох в 1-й.

Р а к

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 нужное время.

2.Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

П а у ч о к

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 нужное время.

Дыхание нормальное.

П а в л и н

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-ой фазе, выдох в I-ой.

З а й ч и к

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 нужное время.

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

Дыхание нормальное.

Л я г у ш к а

И.п. Стать 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. Стать 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 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 должны 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. Стать 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. 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° , делать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмерки.

2. Вернуться в и.п.

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 притянуты 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 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

Замочек

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 к левой 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 I- ой фазе, выдох во 2- ой.

Пловцы

И.п. Лечь ничком, 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.

Пчелка

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 нужное время.

4.Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 3- ой фазе, выдох в I- ой.

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. Стать 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.

Аист

И.п. В стать 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 на другой ноге,

Дыхание нормальное.

П е т у ш о к

И.п. Стать 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 нужное время.

2.Вернуться в и.п.

3,. 4. Прodelать го же другой ногой,

Дыхание нормальное.

Л а с т о ч к а .

И.п. Стать 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 поднята вверх. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать на другой ногой.

Дыхание нормальное.

Ц а п л я

И.п. Стать 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.

Орел

И.п. Стать 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 нужное время.

2.Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать то же, сменяя ноги.

Дыхание нормальное.

Крыло

И.п. Стать прямо, по 6-й поз., руки свободно опущены,

1.Поднять прямую ногу вверх до горизонтального положения. Правой рукой, (при выполнении упражнения правой ногой) взять за пальцы правой ноги. Левая нога не сгибается. Задержаться нужное время.

1.Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать то же, сменив ноги и руки.

Дыхание нормальное.

Дополнительные упражнения.

Лев

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 в-2ой фазе, выдох в I- ой.

Березка

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,

Гребцы (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.

Приложение.

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

VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
5. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
7. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
8. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
9. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
10. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
11. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.
12. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.