

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 44
компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга

Принята

на заседании Педагогического Совета
Государственного бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 44
компенсирующего вида Кировского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 04 от 30.08. 2024 года

Утверждена

приказом по Государственному
бюджетному дошкольному
образовательному учреждению
детскому саду № 44 компенсирующего
вида Кировского района Санкт-
Петербурга

_____ Е.О. Малачева
Приказ № 26.5-ОД от 30.08.2024 г

*Малачева
Елена Олеговна*

Подписано цифровой
подписью: Малачева
Елена Олеговна
Дата: 2024.08.30 14:48:10+03 00

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
«Танцевальная мозаика»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:
Зайкис Рада Викторовна, педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024 год

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Страница
1. Пояснительная записка		3
1.1	Основные характеристики Программы	3
1.1.1	Направленность Программы	3-4
1.1.2	Отличительные особенности Программы	4
1.1.3	Актуальность Программы	4
1.1.4	Адресат Программы	4
1.1.5	Уровень освоения	5
1.1.6	Объем и сроки реализации Программы	5
1.2	Цели и задачи реализации Программы	5
1.3	Организационно-педагогические условия реализации Программы	5-6
1.4	Планируемые результаты освоения Программы	6-7
2.Содержательный раздел		7
2.1	Учебный план для обучающихся от 5 до 6 лет	7
2.2	Календарный учебный график	7
2.3	Содержание программы для обучающихся от 5 до 6 лет	8-9
2.4	Календарно-тематический план	9
3 Организационный раздел		9
3.1	Условия набора и формирования групп	9
3.2	Оценочные материалы	9-10
3.3	Методические материалы	10-11
3.4	Информационное обеспечение	11
3.5	Материально-техническое обеспечение Программы	11-12
3.6	Кадровое обеспечение	12
3.7	Система контроля результативности обучения	12-13
3.8	Список литературы	13
3.9	Краткая презентация Программы	13-14
3.10	Лист регистрации изменений	14
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование для обучающихся 5-6 лет.		15-22
Приложение 2 Строевые упражнения		22-24
Приложение 3 Игроритмика		24-26
Приложение 4 Раздел хореография		26-31
Приложение 5 Упражнения игропластики		32-33

I Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 44 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту - Программа) определяет организацию и содержание образовательной деятельности по дополнительному образованию на уровне дошкольного образования. Программа определяет цели, задачи, содержание, организацию работы педагога дополнительного образования с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту - с ОВЗ) и предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Распоряжении КО №1676 от 05.08.2022»Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.385-21 № 2 от 28.01.2021 года «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-Устава Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 44 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту- ОУ);

Данная программа дополнительного образования относится к программам художественной направленности.

Уровень освоения Программы – общекультурный.

Программа направлена на всестороннее развитие обучающихся, способствует развитию танцевальных движений и творческого потенциала.

Программа учитывает возрастные, психофизические особенности и возможности, обучающихся с ОВЗ на занятиях художественной направленности, специфику работы Образовательного учреждения.

Для воспитанников Образовательного учреждения Программа обеспечит дополнительную комфортность для социализации, создаст новые возможности для получения современного качественного образования, коррекции имеющихся нарушений.

1.1 Основные характеристики Программы

1.1.1 Направленность Программы

Программа направлена на ознакомление обучающихся с различными видами танцев и профилактической гимнастики (современный, народный, бальный и т.д.), народными традициями, культурой страны, что способствует формированию патриотических чувств,

гражданской идентичности обучающихся. В Программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Они адаптированы для обучающихся с ОВЗ младшего дошкольного возраста и преподносятся им в игровой форме.

При разработке Программы использована программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика» автора А.И.Бурениной.

Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных, психофизических особенностей воспитанников.

Репертуар для обучающихся подбирается с учётом возрастных, индивидуальных особенностей и их двигательных возможностей. В совместную образовательную деятельность педагога дополнительного образования и обучающихся (далее по тексту - СОД) включены элементы здоровьесберегающих технологий.

Направленность программы – художественная.

1.1.2 Отличительные особенности Программы.

Отличительная особенность связана с ориентиром Программы на контингент обучающихся с ОВЗ. Воздействие средствами танцевальной ритмики позволяет на основе комплексного подхода в рамках реализации Программы развивать сенсорное восприятие (зрительное, слуховое восприятие), высшие психические функции (внимание, память, речь, мышление), обогащать активный и пассивный словарь, развивать функции дыхания, использовать технологии социокультурной реабилитации (игротерапия, музыкотерапия), элементов оздоровительных технологий (дыхательные упражнения).

1.1.3 Актуальность Программы

Актуальность Программы заключается в том, что она соответствует государственной и региональной политике в области дополнительного образования, направлена на социализацию и культурную адаптацию обучающихся с ОВЗ и способствует расширению их возможностей в получении дополнительного образования.

Обучающиеся с ОВЗ имеют двигательные и речевые нарушения, нарушения интеллекта, поведения; у них не сформировано адекватное отношение к своему дефекту, что отрицательно влияет на уровень самооценки и затрудняет формирование коммуникативных реакций. Для успешной социализации обучающихся с ОВЗ применяется совмещение психологических, педагогических, эстетических воздействий на психоэмоциональную сферу через включение в активную, самостоятельную, социально-значимую деятельность (танцевальное творчество) с помощью социокультурных (игротерапия, музыкотерапия) и педагогических технологий.

В процессе реализации Программы осуществляется коррекция речевых и двигательных нарушений, которая осуществляется посредством развития мелкой моторики рук (при проведении пальчиковой гимнастики, упражнений на развитие пластики движений рук), развития крупной моторики (различные виды танцевальных движений), обогащению и активизации пассивного и активного словаря.

Программа с точки зрения социальной значимости отвечает образовательным потребностям обучающихся, образовательным запросам родителей (законных представителей) обучающихся, ориентирована на эффективное развитие обучающихся в рамках художественно-эстетического развития.

1.1.4 Адресат Программы

Программа адресована обучающимся с ОВЗ старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет).

Содержание Программы ориентировано на одновозрастные группы обучающихся, которые проявляют интерес к занятиям по вокалу.

1.1.5 Уровень освоения Программы

Уровень освоения Программы - общекультурный

1.1.6 Объем и сроки реализации Программы

Срок освоения программы - один учебный год.

Объем Программы – 38 учебных недели (73 учебных часа).

1.2 Цель и задачи Программы

Цель: удовлетворение обучающихся в ВОЗ в художественно-эстетическом развитии посредством обучения танцевальным движениям, развития творческого потенциала, формирования адекватного отношения к своим возможностям.

Задачи:

Обучающие:

- Обучать детей танцевально-ритмическим движениям.
- Обогатить знаниями, связанными с названием движений, музыкальных произведений.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

Воспитательные:

- Формировать уважение к культуре народов России, патриотизм;
- Развивать чувство прекрасного на основе танцевального репертуара;
- Формировать художественно-творческий опыт в процессе участия в открытых мероприятиях.

1.3 Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации: обучение осуществляется на государственном языке Российской Федерации

Форма обучения: очная

Особенности реализации:

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление обучающихся в группы может происходить на любом этапе Программы, так как в процессе реализации постоянно присутствует повторение пройденного материала. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 15 человек. СОД организуются два раза в неделю в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 («Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»).

В Образовательном учреждении созданы специальные условия для осуществления образовательной деятельности по реализации Программы – обеспечен доступ в здание Образовательного учреждения для маломобильных групп (имеется пандус при входе в здание), создана без барьерная архитектурно-планировочная среда перед входными дверями здания, в коридоре первого этажа имеются поручни, предоставляется услуга ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую помощь.

В образовательный процесс включаются упражнения на развитие равновесия, точность воспроизведения характера движений по ритму, темпу. Акцентируется внимание на воспитание самостоятельности при освоении музыкально-ритмических движений.

Программа реализуется в специально закреплённом помещении (музыкальном зале) Начало обучения - с сентября, окончание - май включительно (в тёплый период года Программа не реализуется). Содержание Программы не дублирует содержательный раздел адаптированной образовательной программы дошкольного образования.

Организация работы с особыми категориями обучающихся (обучающиеся, имеющие подтвержденный статус инвалидности).

Для обучающихся с подтвержденным статусом инвалидности (детей-инвалидов), образовательный процесс по Программе осуществляется с учетом особенностей и возможностей их психофизического развития, с учетом рекомендаций индивидуальной программы реабилитации (абилитации) ребенка-инвалида. При необходимости (по запросу родителей (законных представителей) обучающегося, педагог дополнительного образования может проводить занятия в индивидуальной форме; предоставляется услуга ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую помощь при освоении Программы.

Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп.

Условия набора: принимаются все желающие воспитанники в возрасте от 5 до 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности и проявляющие к ней интерес.

Условия формирования групп: группы формируются по одновозрастному принципу.

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам действующих СанПиН (не более 15 человек). Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего периода обучения по желанию родителей (законных представителей) ребенка.

Формы организации занятий: обучение осуществляется два раза в неделю в форме совместной образовательной деятельности педагога дополнительного образования (далее по тексту - СОД) и воспитанников аудиторно всем составом. Продолжительность СОД не превышает 25 минут.

Формы проведения СОД: традиционная форма проведения.

Формы организации деятельности воспитанников:

-фронтальная – работа педагога со всей группой, при которой задается одинаковое содержание, единый темп продвижения учащихся к единой цели;

-индивидуальная – предполагает, что каждый учащийся получает для самостоятельного выполнения задание, специально для него подобранное в соответствии с его подготовкой и возможностями.

Форма подведения итогов.

Проведение открытых мероприятий для родителей (законных представителей) обучающихся в форме открытых мероприятий в соответствии с календарно-тематическим планом (Приложение 1)

1.4 Планируемые результаты освоения Программы

Параметры ожидаемых результатов для обучающихся от 5 до 6 лет:

-уверенно ориентируется в пространстве музыкального зала, участвует в перестроении;
-координирует движения рук, ног;

- исполняет танцевальные - ритмические движения в заданном ритме, согласовывает их с музыкой;
- эмоционально воспроизводит игровой этюд, заданный игровой образ; в пластике передает образ, используя имитационные, танцевально-ритмические движения;
- проявляет творчество в двигательных, танцевальных импровизациях.
- уверенно владеет мимикой, пантомимикой; выразительно передает образы животных, персонажи, неодушевленных предметов, явления природы, людей разных профессий;
- согласует собственное исполнение с коллективным.

II.Содержательный раздел

2.1 Учебный план

По реализации Программы предусматриваются аудиторные занятия в форме совместной образовательной деятельности (далее по тексту - СОД).

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Тематический модуль: «Сюжетный танец»					
1.	Вводная СОД	1	1		Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе СОД; беседы
2.	Музыкально-ритмические и танцевальные движения	40		40	Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе занятия;
3.	Музыкальные композиции и сюжетные танцы	31		31	Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе занятия;
4.	Итоговая СОД	1		1	Открытое мероприятие, видео и фотоотчет
	Итого	73			

2.2 Календарный учебный график

Продолжительность обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Всего учебных недель	Количество периодов СОД/часов	Режим СОД
1 год	01.09.2024	31.05.2025	38	73/73	Два раза в неделю длительностью не более 25 минут
Праздничные дни	6 ноября, 1-9 января, 23 февраля, 8 марта				

2.3 Содержание программы.

Содержание тематического модуля «Танец-импровизация» (от 5 до 6 лет)

Развитие музыкальности

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании.

Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные движения:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, с ускорением замедлением;
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий;
- прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, подскок «легкий» и «сильный» и др.;
- общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;
- имитационные движения - различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды – «в воде», «в воздухе» и т.д.);
- плясовые движения – элементы народных плясок, сюжетного танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, а также разнонаправленные движения для рук и ног.

Развитие умений ориентироваться в пространстве

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны.

Развитие творческих способностей

развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;

- формирование умений самостоятельно придумывать движения в различных игровых ситуациях, под разнообразную музыку, импровизировать в драматизации.
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления.

Развитие психических процессов:

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения.

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам;
- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, соблюдение этикета.

2.4 Календарно-тематический план

Содержание Программы представлено в виде календарно - тематического плана на период учебного года и рассчитана на 73 академических часа (СОД проводятся два раза в неделю). Академический час соответствует одному периоду СОД.

СОД начинается с 01 сентября 2023 года, заканчивается 31 мая 2024 года, содержание распределено по месяцам, неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год.

(Календарно-тематический план представлен в Приложении 1)

3. Организационный раздел

3.1 Особенности организации образовательного процесса

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам действующих СанПиН (не более 15 человек). Группа комплектуется обучающимися от 5 до 6 лет с ОВЗ, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности и проявляющие к ней интерес. Комплектование групп осуществляется по одновозрастному принципу. Обучение проводится два раза в неделю в форме СОД. Продолжительность СОД не превышает 25 минут. Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего периода обучения по желанию родителей (законных представителей) ребенка. Программа предусматривает индивидуально – дифференцированный подход к обучающимся.

Срок реализации Программы: 1 год

3.2 Оценочные материалы

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (стартовая – в сентябре, итоговая – в мае). Результаты диагностики учитываются при составлении конспектов занятий, индивидуальной работы с детьми. Повторное обследование позволяет проследить динамику изменений в развитии детей.

В начале и конце учебного года каждый обучающийся проходит разработанное педагогом дополнительное образование обследование по следующим критериям:

- координация движений;
- развитие чувства ритма;
- креативность;
- музыкальность;
- эмоциональность.

Формы стартовой и итоговой диагностики:

- педагогическое наблюдение;
- беседа;
- выполнение практических заданий педагога.

Во время проведения обследования (стартового, итогового), педагог дополнительного образования заполняет диагностическую карту «Определение уровня двигательных и музыкальных способностей обучающихся» пользуясь следующей шкалой оценки:

Результаты отчетных концертов учитываются при подведении итогов диагностического обследования.

1 балл (движения не совпадают с характером музыки, темпом, ритмом, с началом и концом произведения)

2 балла (движения выражают характер музыки, темп, но начало и конец произведения совпадают не всегда)

3 балла (умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинает и заканчивает движения вместе с музыкой, передает основные средства музыкальной выразительности).

Таблица «Определение уровня двигательных и музыкальных способностей, обучающихся»

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Координация движений		Чувство ритма		Креативность		Эмоциональность		Музыкальность		Общий балл	
		IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V
1.													
2.													
3.													

Обработка результатов:

Высокий уровень освоения содержания Программы: 14-15 баллов

Средний уровень освоения содержания Программы: 10-13 баллов

Низкий уровень освоения содержания Программы: 5-9 баллов

Периодичность обследования: сентябрь, май.

Длительность обследования: 1 -3 неделя сентября, 1-3 неделя мая.

На основе полученных данных составляются таблицы, графики и диаграммы, благодаря которым наглядно прослеживается степень освоения обучающимися содержания Программы.

3.3 Методическое обеспечение Программы

Совместная деятельность педагога дополнительного образования и обучающихся включает в себя: игровой тренинг, открытый показ, отчетный концерт, беседы. Перечисленные формы позволяют отработать практические навыки танцевальных движений.

В ходе освоения Программы используются различные методы:

словесные методы (рассказ, объяснение, беседа) помогают понять методику исполнения упражнений, танцевальных движений; беседа – контакт с детьми по выявлению их интересов и запросов (в беседе затрагивается культурно-нравственный аспект взаимоотношений в детском коллективе).

наглядные методы (показ педагогом, демонстрация);

практические методы (тренинг, выполнение музыкально-ритмических движений, повторение)

частично-поисковый метод основан на детских импровизациях.

Педагогические технологии:

-Игры, развивающие ориентировку в пространстве;

-Музыкально-подвижные игры;

-Музыкально-ритмические игры;

-Элементы хореографии;

- Упражнения на релаксацию и дыхание;

- Комплексы профилактической гимнастики;

Игры, развивающие ориентировку в пространстве.

В формировании пространственных представлений и способов ориентации в пространстве участвуют различные анализаторы (кинестический, осязательный, зрительный, слуховой). В процессе занятий обучающиеся учатся ориентироваться в пространстве, ориентироваться в расположении частей своего тела (голова, ноги, глаза, уши, спина и др.) и в соответствии с ними различать пространственные направления от себя: впереди - сзади (позади), вверху - внизу, справа (направо) - слева (налево). Различать правую и левую руки. Ориентировка в пространстве помогает им определять пространственные направления от себя, двигаться в заданном направлении (вперед - назад, направо - налево, вверх - вниз). В данном разделе программы происходит обучение детей пониманию и правильной передачи пространственного рисунка: линия, колонна, круг, полукруг, диагональ, спираль, квадрат. В этом им помогают строевые упражнения.

Музыкально-подвижные игры.

Применяются на всех досугах, являются ведущим видом деятельности (приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации).

Музыкально-творческие задания - это импровизации под музыку, коммуникативные игры, элементы психогимнастики.

Музыкально-ритмические игры.

Музыкально-ритмические игры необходимы обучающимся не только для развлечения, но и для их физического, умственного и эстетического развития. Такие игры помогают им полюбить музыку, эмоционально реагировать на нее; развивают музыкальный слух и чувство ритма, обогащают новыми музыкальными знаниями, расширяют музыкальный кругозор. Обучающиеся учатся передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый, умеренно-медленный), динамику (громко-тихо), ритм (сильную долю - как акцент, ритмическую пульсацию мелодии).

Элементы хореографии

Представляют собой хореографические упражнения, которые используются с целью развития координации и выразительности движений, гибкости, развивают силу мышц туловища и ног; являются средством формирования правильной осанки.

Упражнения на релаксацию и дыхание;

Комплекс игровых упражнений, разработанных для развития группы мышц, отвечающих за процесс дыхания. Кроме того, такие упражнения помогают обучающимся насытить мозг достаточным количеством кислорода, что, в свою очередь, поможет улучшить умственную активность ребенка.

Формы подведения итогов.

Полугодовое проведение открытых мероприятий для родителей (законных представителей) детей в форме отчетных концертов.

3.4 Информационное обеспечение Программы

Информация о реализуемой Программе участникам образовательных отношений и социальным партнерам предоставлена на официальном сайте Образовательного учреждения (анонс на главной странице официального сайта (<http://dou44.kirov.spb.ru/>), подраздел «Платные образовательные услуги» (http://dou44.kirov.spb.ru/sveden/paid_edu), анонс в группе социальной сети ВК (https://vk.com/gbdou_44), буклетах.

3.5 Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия по реализации Программы проводятся в музыкальном зале, в котором созданы оптимальные условия для категории обучающихся с ОВЗ.

В зале имеются:

оборудование и инвентарь:

- интерактивная доска;
- музыкальный центр и колонки;
- аудиозаписи на электронных носителях;
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР): мультимедийные презентации по Программе;
- мультимедийный проектор;
- экран, тренога.

вспомогательное оборудование:

- оборудование для хранения инвентаря;
 - информационно-методический материал;
 - документы планирования образовательного процесса (Программа, рабочая программа, календарно-тематическое планирование, табель посещаемости).
- доступе к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям.

3.6 Кадровое обеспечение Программы

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющего среднее или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениями Программы, реализуемой в Образовательной организации), отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 года № 66403). Педагоги дополнительного образования систематически проходят обучение на курсах повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

3.7 Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Время проведения	Цель	Формы и средства выявления результата	Фиксация и предъявление результата
Текущий	В течение всего учебного года	Определение степени освоения детьми учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление обучающихся отстающих или опережающих обучение	Анкетирование, беседа, тестирование	Журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования
Текущий	Декабрь	Определение степени освоения детьми учебного материала. Определение промежуточных результатов освоения Программы		Сводный лист диагностики освоения Программы
Итоговый	Май	Оценка уровня и качества освоения Программы	Открытое мероприятие	Таблица определения уровня способностей обучающихся

Для отслеживания результатов освоения программы проводится: входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка имеющегося двигательного опыта обучающихся. Форма контроля – опрос.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися тем учебного плана. Форма контроля - анализ игровой деятельности в соответствии с разделами тем учебного плана.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы. Форма контроля- открытое мероприятие.

3.8 Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Буренина А.И., Ритмическая мозаика. Программа пол ритмической пластике детей. [Текст: непосредственный] Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург, 2015 год
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. [Текст: непосредственный] Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург, 2004 год
3. Иванов И.И. Дополнительное образование детей [Текст: непосредственный] – М.: «Эксмо», 2015.
4. Коновалова Н. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст: непосредственный]-Издательство «Учитель», 2019 год

Список литературы для обучающихся

1. Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание: дети) [Текст]– М., 1999г

Литература и интернет – источники для родителей (законных представителей) обучающихся:

1. Буренина А.И., Ритмическая мозаика. Программа пол ритмической пластике детей. [Текст: непосредственный] Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург, 2015 год
Электронный ресурс:
<https://p23.навигатор.дети/program/34570-ai-burenina-ritmicheskaya-mozaika>

3.9 Краткая презентация Программы

Краткая презентация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная мозаика»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» ГБДОУ детского сада № 44 Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Программа имеет художественную направленность и определяет цели, задачи, содержание, организацию работы педагога дополнительного образования по музыкально-ритмической и деятельности с обучающимися с ОВЗ от 5 до 6 лет.

Цель: формирование творческих способностей обучающихся, общей культуры; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в ОВЗ в художественно-эстетическом развитии посредством обучения танцевальным движениям, формирования адекватного отношения к своим возможностям, успешной социализации.

Образовательные:

- Обучать детей танцевально-ритмическим движениям.
- Обогатить знаниями, связанными с названием движений, музыкальных произведений.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

Воспитательные:

- Формировать уважение к культуре народов России, патриотизм;
- Развивать чувство прекрасного на основе танцевального репертуара;
- Формировать художественно-творческий опыт в процессе участия в открытых мероприятиях.

Актуальность Программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Они адаптированы для обучающихся с ОВЗ старшего дошкольного возраста и преподносятся им в игровой форме. Отличительной особенностью Программы является активное использование игровой деятельности в рамках организации образовательного процесса (превалирование практических занятий). Педагогическая целесообразность Программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

При разработке Программы учитывались психофизические особенности контингента обучающихся, образовательные запросы родителей (законных представителей) обучающихся.

При организации работы с обучающимися с ОВЗ используются специальные методы обучения, дидактический материал, технические средства обучения с целью оказания помощи в освоении ими содержания Программы. При необходимости предоставляются услуги помощника, оказывающего обучающемуся необходимую помощь. Совместная образовательная деятельность с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как группой, так и индивидуально.

3.10 Лист регистрации изменений

Лист регистрации изменений					
Изменения	Номер листа (страницы)	Всего листов в документе	Номер документа	Входящий номер сопроводительного документа и дата	Дата внесения изменений

Календарно-тематическое планирование для обучающихся 5 -6 лет

Дата	№ занятия	Содержание	Количество часов/минут			Формы контроля
			все го	тео рия	пра кти ка	
Теоретический раздел						
03.09.2024	1	Вводное Основы знаний Ознакомление с основами техники безопасности выполнения музыкально-ритмических упражнений. Знакомство с правилами поведения.	25	15	10	Беседа
Практический раздел						
06.09.2024	2	1 Строевое упражнение Построение в колонну. 2 Комбинация «Веселый танец». Музыкально-ритмическая игра «Зеваки». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Птички».	25	5	20	Беседа
10.09.2024	3	1 Строевое упражнение Построение в колонну. 2 Комбинация «Веселый танец». Музыкально-ритмическая игра «Зеваки». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Птички».	25	5	20	Беседа
13.09.2024	4	1 Строевое упражнение Построение в колонну. 2 Комбинация «Веселый танец». Музыкально-ритмическая игра «Зеваки». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Птички».	25	5	20	Беседа
17.09.2024	5	1 Строевое упражнение Построение в шеренгу. 2 Комбинация «Веселый танец». Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Птички».	25	5	20	Беседа
20.09.2024	6	1 Строевое упражнение Построение в шеренгу. 2 Комбинация «Веселый танец». Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Птички».	25	5	20	Беседа
24.09.2024	7	1 Строевое упражнение Построение в шеренгу. 2 Комбинация «Веселый танец». Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». 3 упражнения на релаксацию и дыхание: «Птички».	25	5	20	Беседа
27.09.2024	8	1 Строевое упражнение Построение цепочкой. 2 Ритмический Танец «Кузнечик» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». «Давайте здороваемся». 3 Упражнения игропластики «Дерево».	25	5	20	Беседа
01.10.2024	9	1 Строевое упражнение Построение цепочкой. 2 Ритмический Танец «Кузнечик»	25	5	20	Беседа

		Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». «Давайте поздороваемся». 3 Упражнения игропластики «Дерево».				
04.10.2024	10	1 Строевое упражнение Построение цепочкой. 2 Ритмический Танец «Кузнечик» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». «Давайте поздороваемся». 3 Упражнения игропластики «Дерево».	25	5	20	Беседа
08.10.2024	11	1 Строевое упражнение Построение круга. 2 Ритмический Танец «Кузнечик» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками. «Давайте поздороваемся». 3 Упражнения игропластики «Дерево» «Гора».	25	5	20	Беседа
11.10.2024	12	1 Строевое упражнение Построение круга. 2 Ритмический Танец «Кузнечик» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками. «Давайте поздороваемся». 3 Упражнения игропластики «Дерево» «Гора».	25	5	20	Беседа
15.10.2024	13	1 Строевое упражнение Построение круга. 2 Ритмический Танец «Кузнечик» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками. «Давайте поздороваемся». 3 Упражнения игропластики «Дерево» «Гора».	25	5	20	Беседа
18.10.2024	14	1 Строевое упражнение Построение круга. 1 Танец с хлопками «У оленя дом большой» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками. «Давайте поздороваемся». 3 Упражнения игропластики «Дерево» «Гора».	25	5	20	Беседа
22.10.2024	15	1 Строевое упражнение Свободное размещение на площадке. 2 «У оленя дом большой» Музыкально-ритмическая игра Хлопки. 3 Упражнения игропластики «Прямой угол».	25	5	20	Беседа
25.10.2024	16	1 Строевое упражнение Свободное размещение на площадке. 2 «У оленя дом большой» Музыкально-ритмическая игра Хлопки. 3 Упражнения игропластики «Прямой угол».	25	5	20	Беседа
29.10.2024	17	1 Строевое упражнение Свободное размещение на площадке и Построение в двух концентрических кругах.. 2 «У оленя дом большой» Музыкально-ритмическая игра Хлопки. 3 Упражнения игропластики «Прямой угол» и «Змея».	25	5	20	Беседа
01.11.2024	18	1 Строевое упражнение Свободное размещение на площадке и Построение в двух концентрических кругах.. 2 «У оленя дом большой» Музыкально-ритмическая игра Хлопки.	25	5	20	Беседа

		3 Упражнения игропластики «Прямой угол» и «Змея».				
05.11.2023	19	1 Строевое упражнение Свободное размещение на площадке и Построение в двух concentрических кругах.. 2 «У оленя дом большой» Музыкально-ритмическая игра Хлопки. 3 Упражнения игропластики «Прямой угол» и «Змея».	25	5	20	Беседа
08.11.2024	20	1 Строевое упражнение Свободное размещение на площадке и Построение в двух concentрических кругах. 2 Танец «Танцевальные шаги» Музыкально-ритмическая игра Хлопки в парах. 3 Упражнения игропластики «Угол».	25	5	20	Беседа
12.11.2024	21	1 Строевое Построение в двух concentрических кругах. 2 Танец «Танцевальные шаги» Музыкально-ритмическая игра Хлопки в парах. 3 Упражнения игропластики «Угол».	25	5	20	Беседа
15.11.2024	22	1 Строевое Построение в двух concentрических кругах. 2 Танец «Танцевальные шаги» Музыкально-ритмическая игра Хлопки в парах. 3 Упражнения игропластики «Угол».	25	5	20	Беседа
19.11.2024	23	1 Строевое Построение группы квадратом. 2 Танец «Танцевальные шаги» Музыкально-ритмическая игра Хлопки. 3 Упражнения игропластики «Угол» и «Мостик».	25	5	20	Беседа
22.11.2024	24	1 Строевое Построение группы квадратом. 2 Танец «Танцевальные шаги» Музыкально-ритмическая игра Хлопки. 3 Упражнения игропластики «Угол» и «Мостик».	25	5	20	Беседа
26.11.2024	25	1 Строевое Построение группы квадратом. 2 Танец «Танцевальные шаги» Музыкально-ритмическая игра Хлопки. 3 Упражнения игропластики «Угол» и «Мостик».	25	5	20	Беседа
29.11.2024	26	1 Строевое упражнение «Расческа». 2 Ритмический танец «Галоп шестерками» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками. 3 Упражнения игропластики «Лук» и «Мостик».	25	5	20	Беседа
03.12.2024	27	1 Строевое упражнение «Расческа». 2 Ритмический танец «Галоп шестерками» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками. 3 Упражнения игропластики «Лук» и «Мостик».	25	5	20	Беседа
06.12.2024	28	1 Строевое упражнение «Расческа». 2 Ритмический танец «Галоп шестерками» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками.	25	5	20	Беседа

		3 Упражнения игропластики «Лук» и «Мостик».				
10.12. 2024	29	1 Строевое упражнение «Ниточка и иголочка». 2 Ритмический танец «Галоп шестерками» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладощками и «Давайте здороваемся». 3 Упражнения игропластики «Лук» и «Индеец».	25	5	20	Беседа
13.12. 2024	30	1 Строевое упражнение «Ниточка и иголочка». 2 Ритмический танец «Галоп шестерками» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладощками и «Давайте здороваемся». 3 Упражнения игропластики «Лук» и «Индеец».	25	5	20	Беседа
17.12. 2024	31	1 Строевое упражнение «Ниточка и иголочка». 2 Ритмический танец «Галоп шестерками» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладощками и «Давайте здороваемся». 3 Упражнения игропластики «Лук» и «Индеец».	25	5	20	Беседа
20.12. 2024	32	1 Строевое упражнение «Найди свое место». 2 Ритмический танец «Танец утят» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки» и «Давайте здороваемся». 3 Упражнения игропластики «Лук» и «Индеец».	25	5	20	Беседа
24.12. 2024	33	1 Строевое упражнение «Найди свое место». 2 Ритмический танец «Танец утят» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки» и «Давайте здороваемся». 3 Упражнения игропластики «Лук» и «Индеец».	25	5	20	Беседа
27.12. 2024	34	1 Строевое упражнение «Найди свое место». 2 Ритмический танец «Танец утят» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки» и «Давайте здороваемся». 3 Упражнения игропластики «Лук» и «Индеец».	25	5	20	Беседа
10.01. 2025	35	1 Строевое упражнение «Круг, колонна, шеренга». 2 Ритмический танец «Танец утят» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки» и «Зеваки». 3 Упражнения игропластики «Бабочка» и «Индеец».	25	5	20	Беседа
14.01. 2025	36	1 Строевое упражнение «Круг, колонна, шеренга». 2 Ритмический танец «Танец утят» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки» и «Зеваки». 3 Упражнения игропластики «Бабочка» и «Индеец».	25	5	20	Беседа
17.01. 2025	37	1 Строевое упражнение «Собери два, три круга». 2 Ритмический танец «Танец утят» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладощками и «Зеваки». 3 Упражнения игропластики «Бабочка» и «Индеец».	25	5	20	Беседа
21.01. 2025	38	1 Строевое упражнение «Собери два, три круга». 2 Упражнение «Хоровод». Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладощками и «Зеваки».	25	5	20	Беседа

		3 Упражнения игропластики «Бабочка» и «Птица».				
24.01. 2025	39	1 Строевое упражнение «Собери два, три круга». 2 Упражнение «Хоровод». Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками и «Зеваки». 3 Упражнения игропластики «Бабочка» и «Птица».	25	5	20	Беседа
28.01. 2025	40	1 Строевое упражнение «Собери два, три круга». 2 Упражнение «Хоровод». Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками и «Зеваки». 3 Упражнения игропластики «Бабочка» и «Птица».	25	5	20	Беседа
31.01. 2025	41	1 Строевое упражнение «Круг, колонна, шеренга». 2 Упражнение «Хоровод». Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками и Хлопки. 3 Упражнения игропластики «Кошка» и «Птица».	25	5	20	Беседа
04.02. 2025	42	1 Строевое упражнение «Круг, колонна, шеренга». 2 Упражнение «Хоровод». Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками и Хлопки. 3 Упражнения игропластики «Кошка» и «Птица».	25	5	20	Беседа
07.02. 2025	43	1 Строевое упражнение «Круг, колонна, шеренга». 2 Упражнение «Хоровод». Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками и Хлопки. 3 Упражнения игропластики «Кошка» и «Птица».	25	5	20	Беседа
11.02. 2025	44	1 Строевое упражнение «Найди свое место» 2 Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-ритмическая игра Хлопки в парах. 3 Упражнения игропластики «Кошка» и «Рыбка».	25	5	20	Беседа
14.02. 2025	45	1 Строевое упражнение «Найди свое место» 2 Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-ритмическая игра Хлопки в парах. 3 Упражнения игропластики «Кошка» и «Рыбка».	25	5	20	Беседа
18.02. 2025	46	1 Строевое упражнение «Найди свое место» 2 Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-ритмическая игра Хлопки в парах и «Давайте поздороваемся» 3 Упражнения игропластики «Аист» и «Рыбка».	25	5	20	Беседа
21.02. 2025	47	1 Строевое упражнение «Найди свое место» 2 Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-ритмическая игра Хлопки в парах и «Давайте поздороваемся» 3 Упражнения игропластики «Аист» и «Рыбка».	25	5	20	Беседа
25.02. 2025	48	1 Строевое упражнение «Найди свое место» 2 Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-ритмическая игра Хлопки в парах и «Давайте поздороваемся» 3 Упражнения игропластики «Аист» и «Рыбка».	25	5	20	Беседа
28.02. 2025	49	1 Строевое упражнение «Найди свое место» 2 Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-ритмическая игра Хлопки в парах и «Давайте поздороваемся» 3 Упражнения игропластики «Аист» и «Рыбка».	25	5	20	Беседа

04.03. 2025	50	1 Строевое упражнение Построение в двух концентрических кругах. 2 Ритмический танец полька «Старый жук» Музыкально-ритмическая игра Хлопки в парах и «Давайте здороваемся» 3 Упражнения игропластики «Аист» и «Ящерица»	25	5	20	Беседа
07.03. 2025	51	1 Строевое упражнение Построение в двух концентрических кругах. 2 Ритмический танец полька «Старый жук» Музыкально-ритмическая игра Хлопки в парах и «Давайте здороваемся» 3 Упражнения игропластики «Аист» и «Ящерица»	25	5	20	Беседа
11.03. 2025	52	1 Строевое упражнение Построение в двух концентрических кругах. 2 Ритмический танец полька «Старый жук» Музыкально-ритмическая игра Хлопки в парах и «Давайте здороваемся» 3 Упражнения игропластики «Аист» и «Ящерица»	25	5	20	Беседа
14.03. 2025	53	1 Строевое упражнение Построение цепочкой 2 Ритмический танец полька «Старый жук» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». 3 Упражнения игропластики «Аист» и «Ящерица»	25	5	20	Беседа
18.03. 2025	54	1 Строевое упражнение Построение цепочкой 2 Ритмический танец полька «Старый жук» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». 3 Упражнения игропластики «Аист» и «Ящерица»	25	5	20	Беседа
22.03. 2025	55	1 Строевое упражнение Построение цепочкой 2 Ритмический танец полька «Старый жук» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». 3 Упражнения игропластики «Аист» и «Ящерица»	25	5	20	Беседа
25.03. 2025	56	1 Строевое упражнение Построение цепочкой 2 Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». 3 Упражнения игропластики «Коробка с карандашами» и «Ящерица»	25	5	20	Беседа
28.03. 2025	57	1 Строевое упражнение Построение цепочкой 2 Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». 3 Упражнения игропластики «Коробка с карандашами» и «Ящерица»	25	5	20	Беседа
01.04. 2025	58	1 Строевое упражнение Построение цепочкой 2 Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки». 3 Упражнения игропластики «Коробка с карандашами» и «Ящерица»	25	5	20	Беседа
04.04. 2025	59	1 Строевое упражнение Построение цепочкой 2 Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» Музыкально-ритмическая игра «Слушай хлопки».	25	5	20	Беседа

		3 Упражнения игропластики «Коробка с карандашами» и «Ящерица»				
08.04. 2025	60	1 Строевое упражнение Построение в шеренгу 2 Танец «Матушка-Россия» Музыкально-ритмическая игра «Давайте поздороваемся». 3 Упражнения игропластики «Коробка с карандашами» и «Слон».	25	5	20	Беседа
11.04. 2025	61	1 Строевое упражнение Построение в шеренгу 2 Танец «Матушка-Россия» Музыкально-ритмическая игра «Давайте поздороваемся». 3 Упражнения игропластики «Коробка с карандашами» и «Слон».	25	5	20	Беседа
15.04. 2025	62	1 Строевое упражнение Построение в шеренгу 2 Танец «Матушка-Россия» Музыкально-ритмическая игра «Давайте поздороваемся». 3 Упражнения игропластики «Коробка с карандашами» и «Слон».	25	5	20	Беседа
18.04. 2025	63	1 Строевое упражнение Построение в шеренгу 2 Танец «Матушка-Россия» Музыкально-ритмическая игра «Давайте поздороваемся». 3 Упражнения игропластики «Коробка с карандашами» и «Слон».	25	5	20	Беседа
22.04. 2025	64	1 Строевое упражнение Построение в колонну 2 Танец «Матушка-Россия» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками. 3 Упражнения игропластики «Орешек» и «Слон».	25	5	20	Беседа
25.04. 2025	65	1 Строевое упражнение Построение в колонну 2 Танец «Матушка-Россия» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками. 3 Упражнения игропластики «Орешек» и «Слон».	25	5	20	Беседа
29.04. 2025	66	1 Строевое упражнение Построение в колонну 2 Танец «Матушка-Россия» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками. 3 Упражнения игропластики «Орешек» и «Слон».	25	5	20	Беседа
06.05. 2025	67	1 Строевое упражнение Построение в два квадрата. 2 Танец «Матушка-Россия» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками в парвх. 3 Упражнения игропластики «Орешек» и «Летучая мышь».	25	5	20	Беседа
13.05. 2025	68	1 Строевое упражнение Построение в два квадрата. 2 Танец «Матушка-Россия»	25	5	20	Беседа

		Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками в парвх. 3 Упражнения игропластики «Орешек» и «Летучая мышь».				
16.05. 2025	69	1 Строевое упражнение Построение в два квадрата. 2 Танец «Матушка-Россия» Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками в парвх. 3 Упражнения игропластики «Орешек» и «Летучая мышь».	25	5	20	Беседа
20.05. 2025	70	1 Строевое упражнение Свободное размещение на площадке 2 Танец «Матушка-Россия» и повтор пройденных танцев. Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками в парах. 3 Упражнения игропластики «Орешек» и «Летучая мышь».	25	5	20	Беседа
23.05. 2025	71	1 Строевое упражнение Свободное размещение на площадке 2 Танец «Матушка-Россия» и повтор пройденных танцев. Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками в парах. 3 Упражнения игропластики «Орешек» и «Летучая мышь».	25	5	20	Беседа
27.05. 2025	72	1 Строевое упражнение Свободное размещение на площадке 2 Танец «Матушка-Россия» и повтор пройденных танцев. Музыкально-ритмическая игра Упражнения с ладошками в парах. 3 Упражнения игропластики «Орешек» и «Летучая мышь».	25	5	20	Беседа
30.05. 2025	73	Итоговое занятие.			Итоговое занятие	30

Приложение 2
Строевые упражнения

Построение в колонну.

Это ряд детей, стоящих в затылок один за другим с равными интервалами.
Колонны пар, построение из колонны по одному, в колону пар и обратно удобно делать, если исполнители стоят через одного: мальчик, девочка, мальчик две девочки.
Девочки выходят из колонны, делая шаг вправо, второй шаг делают левой ногой вперед и

затем подставляют правую ногу к левой.

Надо учить правильно, выполнять интервалы. Сначала можно проверить руками, если колонна, то руки поднимаются вперёд, но не касаются друг друга, а потом уже на глаз.

Построение в шеренгу.

Это ряд детей стоящих плечом к плечу, лицом в одну сторону. Сначала учат их перестраиваться из колонн, повернуться направо или налево. Позднее надо воспитывать у них умение подстраиваться к своим товарищам, сначала в определенном порядке, потом свободно. Стоя в шеренге нужно проверить её правильность по линии носков, соблюдая промежутки между друг другом.

Построение цепочкой.

Это колонна детей взявших за руки. Лучше начинать её строить из шеренги. Дети берутся за руки, поворачиваются направо и налево и встают в затылок за ведущим. Нужно следить, чтобы при перестроении из шеренги поворачивалась не только голова и корпус, но и ноги лучше всего учите делать короткие цепочки, так как в длинной цепочке теряются чувство пространства и сбивание с ритма движения.

Построение круга.

1. построение из шеренги: дети берутся за руки и крайние в шеренгах идут навстречу друг другу. Затем круг выравнивается, то есть его растягивают до положения поднятых в сторону рук, затем на глаз.

2. из колонны: ведущий может идти вправо или влево, а последний как бы остаётся последним.

Свободное размещение на площадке.

Выполнение заданий на свободное размещение на площадке, воспитывает у детей умение ориентироваться в пространстве, развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребёнка. Свободное перемещение (хаотично) по заданию педагога помогают у ребёнка воспитать чувство вежливости.

Построение в двух концентрических кругах.

1. из круга: рассчитавшись на первого второго, внутренний круг становится теснее.

2. из пар.

3. из двух колонн: одна из колонн выстраивает внутренний круг, а затем вторая колонна его окружает.

Построение группы квадратом.

Круг делится на четыре сектора. Дети в каждом секторе берутся за руки и выпрямляют шеренги, подстраиваясь к детям неподвижно стоящим в середине каждого сектора.

Положение в парах: воротца, звёздочка, карусель, корзиночка, плетень.

«Расческа» — дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть вперед и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая — движется вперед. Проходя друг через друга — шеренги меняются местами.

«Ниточка и иголочка».

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Водящий стоит впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголочка идет — туда и нитка тянется. Водящий ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу.

«Найди свое место».

Все дети стоят в шеренге (колонне).

Под музыку дети разбегаются, танцуют, прыгают, бегают. По команде по местам, дети занимают свои места в колонне (шеренге).

«Круг, колонна, шеренга».

Дети под марш ходят врассыпную. По команде круг, колонна или шеренга дети должны построиться в названную фигуру, не прекращая ходьбы.

«Собери два, три круга».

Дети под веселую музыку летают как бабочки. С окончанием музыки дети строят два или три круга, приседая на корточки.

Приложение 3

Игроритмика¹

«Зеваки».

Несколько детей, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует проводить под музыку или под хоровую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

«Слушай хлопки».

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую — либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Давайте поздравляемся».

¹ Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. —СПб, Композитор, 2005. - 76 с.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания).

Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руку;
- 2 хлопка – здороваемся плечиками;
- 3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Одно упражнение делается до тех пор, пока большинство детей не будет выполнять его правильно. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Упражнение сменяется другим, как только большинство детей справится с первым заданием. Все движения выполняются в зеркальном отображении. Если педагог делает движение правой рукой, то дети выполняют его левой, и наоборот.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).
5. 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.
6. 4 раза в ладоши.
7. 3 раза в ладоши, 1 раз по коленям.
8. 2 раза в ладоши, 2 раза по коленям.
9. 1 раз в ладоши, 1 раз по коленям (с повторением).
10. 1 раз в ладоши, 3 раза по коленям.
11. Поочередно правой и левой рукой по коленям.
12. 2 раза по одному колену, 2 раза по другому.
13. 3 раза по одному колену, 1 раз по другому.

С 11-го упражнения поменять руки: если начинали правой, то начать левой. Акцент (более четкий удар на сильную долю) должен перейти на другую руку.

Выполнять на одном занятии можно не более четырех комбинаций, чтобы дети не устали. Делать упражнения следует в сдержанном темпе. Обязательно нужно похвалить всех детей. Чтобы снять напряжение и доставить детям несколько веселых минут, можно пошутить с ними: на последнюю четверть сделать «рожки», «носик», «ушки», «крылышки» и т.д. Эти упражнения развивают детское произвольное внимание (ребенок сознательно наблюдает за действиями педагога, контролирует свои действия), координацию движений, моторику рук, двигательную память.

Хлопки.

«Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу. «Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены, стокатто), с поворотом кисти.

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» — «отряхни ладошки» или — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука — снизу вверх.

«Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону - вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого уха или около левого.

«Ловим комариков» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, сверху и внизу согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах.

«Стенка» — ладони согнутых в локтях (вперед) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» — поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» — техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Приложение 4

Содержание программы хореография

Первый год обучения

Программное содержание	Задачи
<p>1 Танец сидя «Веселый танец» исполняется под музыку любой польки.</p> <p>Описание танца</p> <p>А. 1-2 – хлопки ладошками по коленям. 3-4 – хлопки в ладоши перед собой. 5-6 – «ножницы» (скрестные движения руками) справа. 7-8 – «ножницы» слева.</p> <p>Б. 1-2 – «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа. 3-4 – «погремушки» слева. 5-6 – «Зайчики» (разгибание двух пальцев – «Ущки» - на правой руке, поднятой над головой). 7-8 – «зайчики» левой рукой.</p> <p>В. 1-2 – «пианино» (имитация игры на пианино) справа. 3-4 – «пианино» слева. 5-6 – поклоны головой вправо. 7-8 – поклоны головой влево.</p> <p>Г. 1-2 – топнули правой ногой.</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- познакомить детей со штрихами музыки (staccato (оторванный), legato (связанный)) отражение их движениями: хлопками, шагами, бегом,</p>

<p>3-4 – топнули левой ногой. 5-6 все встают. 7-8 – все садятся. Затем танец повторяется сначала.</p>	<p>плавными и резкими движениями головы.</p>
<p>2 Танец «Кузнечик». («Песня о кузнечике» на муз. В.Шаинского). Описание танца А.1-2 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям. 3-4 – два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой. 5-8 – повторить счет 1-4. Б.1-2 – два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»). 3-4 – повторить счет 1-2 в другую сторону. 5-6 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулак о кулак справа («молоточки»). 7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону. Припев. «Представьте себе...» А.1-2 – прыжком-стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперед. 3-4 – прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс. 5-8 – четыре подскока на месте с поворотом на 360 вправо. Б. – повторить движение части А.</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Обучить детей танцевальным движениям.</p>
<p>3 Танец с хлопками «У оленя дом большой» (французская народная песня «Большой олень»; И.Мазнин, А.Фомин) Построение лицом в круг, предмет в руках. Первый куплет. А. 1-8 – восемь акцентированных шагов вперед к центру с ударами погремушек. Б. 1-8 – повторить движения части а, шаги назад. Припев: А. 1-2- два удара погремушками («Тук-тук») 3-4 – три удара погремушками. 5-8 – повторить счет 1-4. Б. 1-4 – повторить движение части А, счет 1-4. 5-8 – полуприсед, правую руку разогнуть вперед, левую за спину</p>	<p>- формировать умение ориентироваться в пространстве - формировать правильное исполнение танцевальных шагов. -научить</p>

<p>(«Лапу подает»).</p> <p>Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги – вправо по кругу и в конце – поворот лицом в круг.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева, но вместо трех ударов в погремущки – три удара погремущками о колени.</p> <p>Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева.</p> <p>Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги влево по кругу и в конце – поворот лицом в круг.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева с ударами погремущками о колени. При повторном припеве уйти по кругу к своему стулу.</p>	<p>перестраивать я из одного рисунка в другой. - научить передавать заданный образ.</p>
<p>4 Танец «Танцевальные шаги» : И.П. – передвижение по кругу в сцеплении за руки. А. 1-8 – восемь шагов с носка по кругу вправо. Б. 1-8 - с поворотом налево четыре приставных шага вправо. В. 1-4 – полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку. 5-8 – четыре хлопка в ладоши. Г. – повторить движение части В с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону.</p>	<p>- Развить музыкальный слух и чувства ритма - Формировать умение ориентировать я в пространстве. - Учить правильной осанке при исполнении движений.</p>
<p>5 Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге. (Муз. «Йоксу полька»). Построение в круг. Описание танца 1-я фигура. А – Б. 1-16 – шестнадцать шагов по кругу вправо. В – Г. 1-16 – восемь приставных шагов в том же направлении. Д – З. 1-32 – повторить движения частей А – Г в другую сторону, закончить лицом в круг. 2-я фигура. А. 1-4 – два подскока на месте. 5-8 – четыре хлопка в ладоши. Б. – повторить движение части А. В. 1-4 – два удара правой ногой о поле. 5-8 – четыре хлопка в ладоши. Г. – повторить движения части В с левой ноги. Д – З. – повторить движения частей А – Д.</p>	<p>-Развить музыкальный слух и чувства ритма. -Обучить детей танцевальным движениям. - Развивать координацию движений. -научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных</p>

	фраз. -научить «чувствовать» пару.
<p>6 Ритмический танец «Танец утят» (французская народная песня).</p> <p>И.П. – стойка руки согнуты в стороны, ладонями вперед, лицом в круг.</p> <p>А. 1-4 – четыре раза согнуть пальцы в кулачок («клювики»).</p> <p>5-8 – четыре раза поднять и опустить локти вниз («крылышки»).</p> <p>Б. 1-4 – приседая и вставая, четыре раза колени вправо – влево («хвостики»).</p> <p>5-8 – четыре хлопка перед собой.</p> <p>В – Г – повторить движения частей А – Б.</p> <p>Припев.</p> <p>А. 1-8 – восемь подскоков по кругу, держась за руки.</p> <p>Б. – повторить движения части А.</p> <p>В – Г – повторить движения частей А – Б в другую сторону.</p>	- Обучить детей танцевальным движениям. - познакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано). - научить перестраиваться из одного рисунка в другой.
<p>7 Упражнение «Хоровод» (песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцковский).</p> <p>Описание танца</p> <p>Вступление.</p> <p>И.П. – стоя по кругу, держась за руки.</p> <p>Первый куплет.</p> <p>А. 1-8 – восемь шагов вправо по кругу.</p> <p>Б. 1-8 – восемь шагов по кругу на носках.</p> <p>В. – повторить движения части А в другую сторону.</p> <p>Г. – повторить движения части Б в другую сторону.</p> <p>Припев.</p> <p>А. 1-4 – четыре шага вперед, поднимая руки вверх.</p> <p>5-8 – четыре шага назад – руки вниз.</p> <p>Б. 1-8 – «...И кузнечик запиликает на скрипке...» - изображают игру на скрипке.</p> <p>В. 1-8 – восемь махов руками в сцеплении вперед – назад.</p> <p>Г. 1-8 – рук вверх в сцеплении (изображают дружбу), посмотреть друг на друга.</p> <p>Д. – повторить движения части В.</p> <p>Е. – повторить движения части Г.</p> <p>Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева.</p> <p>Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.</p>	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - научить передавать заданный образ. - формировать умение вытягивать, сокращать стопу.

<p>Припев. Повторить упражнения припева.</p>	
<p>8 Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» Танцующие стоят в кругу, взявшись за руки. Ребята поют песенку и выполняют те движения, о которых поют: Мы пойдем сначала вправо: раз, два, три! А потом пойдем налево: раз, два, три! А потом все соберемся: раз, два, три!(идут в круг). А потом все разойдемся: раз, два, три!(идут из круга). А потом мы все присядем: раз, два, три!(приседают) А потом все дружно встанем: раз, два, три!(встают) А потом мы все станцуем: раз, два, три! А потом еще станцуем: раз, два. Три!(выполняют произвольные движения)</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Развить чувство ритма. - Обучить детей танцевальным движениям.</p>
<p>9 Ритмический танец полька «Старый жук» (музыка из кинофильма «Золушка»).</p> <p>И.П. – лицом в круг, стойка руки на пояс.</p> <p>А. 1 – правую ногу вперед на носок. 2 – притоп правой ноги. 3 – левую ногу вперед на носок. 4 – притоп левой ногой. 5-8 – повторить счет 1-4.</p> <p>Б. 1-3 – три шага вперед. 4 – приставить ногу. 5-7 – три хлопка в ладоши. 8 – руки на пояс.</p> <p>В. - повторить движения части А. Г. – повторить движения части Б, но шаги назад.</p>	<p>- Развить чувство ритма. - Развить чувство ритма. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>
<p>10 Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Данное упражнение – импровизация для детей. Необходимо создать определенные условия для выполнения свободных движений по желанию и возможности детей. При необходимости музыкальное произведение можно заменить другим. (Пластика «Девочка на шаре», песня «Я танцую», В.Дашкевич, Ю.Михайлов).</p>	<p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой - Развивать координацию движений. - Развить чувство ритма.</p>
<p>11 Танец «Матушка-Россия» (поет Т.Буланова, аудиокассета «Мое русское сердце»).</p> <p>Описание танца</p> <p>Вступление.</p> <p>И.П – стойка руки в стороны – книзу, кист на себя.</p> <p>А. 1-4 – четыре пружинистых шага вперед. 5-6 – два пружинистых полуприседа с поворотом туловища</p>	<p>- развить внимание, быстроту реакции. - развить внимание, быстроту</p>

<p>направо и двумя движениями согнутыми руками вниз. 7-8 – повторить счет 5-5 в другую сторону. Б. – повторить движения части А. Первый куплет. А. 1-3 – три шага вперед, постепенно раскрывая руки в стороны. 4 – приставить с акцентом ногу, руки в стороны. 5-7 – три шага назад, руки через вторую позицию на пояс («закрыть») 8 – с акцентом приставить ногу. Б. – повторить движения части А счет 1-7, счет 8 – руки перед собой. В. 1-2 – приставной шаг вправо. 3 – шаг право. 4 – левую на пятку в сторону с наклоном туловища влево. 5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону, приставные шаги. Г. – повторить движения части В. Припев. А. 1 – правую ногу вперед на пятку, руки на пояс. 2 – приставить правую ногу с акцентом. 3-4 – «тройной притоп» (или три беговых шага на месте с высоким подниманием бедра). 5-6 – три раза (5-и-6) опустить и поднять плечи, руки в стороны – книзу, кисть на себя. 7-8 – повторить счет 5-6. Б. – повторить движения части А с другой ноги. В. 1-2 – на шаг правую ногу в сторону, правую руку в сторону – кверху. 3-4 – приставить левую ногу, правую руку согнуть к левому плечу, локоть вперед. 5-8 – «Русский поклон» вперед. Г. – повторить движения части В в другую сторону. Проигрыш. Повторить вступление, стоя на месте. Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета. Припев. Повторить упражнения припева. Припев. Два раза выполнить упражнения куплета. Проигрыш. Повторить упражнения вступления, выполняя шаги вперед, затем тоже назад – 2 раза. Припев. Два раза повторить упражнения припева. Проигрыш. Повторить упражнения вступления на месте и тоже с уходом назад.</p>	<p>реакции. - Формировать навык «легкого шага»</p>
---	--

Упражнения игропластики для дошкольников
на основе поз (асан) хатха-йоги

Упражнение «Зёрнышко»: И.П. сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

Упражнение «Дерево»: И.П.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут (удерживать 5-6 сек), дыхание спокойное, равномерное.

Упражнение «Гора»: И.П.: сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться (удерживать 5-6 сек), дыхание спокойное, равномерное.

Упражнение «Прямой угол»: И.П.: сесть, ноги вытянуть вперед, спина прямая, руки вдоль тела, ладони на полу. Сделать вдох и выпрямить спину, носки вытянуть. Задержать эту позу на несколько глубоких вдохов-выдохов.

Упражнение «Угол»: И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцы живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см от пола (удерживать 3-5 сек)

Упражнение «Змея»: И.П.: Лёжа на животе ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположены на уровне груди. Поднять руки вверх, тянуться всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят, задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.

Упражнение «Мостик»: И.П.: Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руками приподнимается таз. Опирается на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу (удерживать 3-5 сек)

Упражнение «Лук»: И.П.: лежа на животе, согнуть ноги в коленях, ухватиться за лодыжки. Медленно и непринуждённо отрывать бёдра от пола. Плечи держать расслабленными. Теперь начинать поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживать позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститься в исходное положение.

Упражнение «Индеец»: Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить. Дыхание свободное.

Упражнение «Бабочка»: И.П.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.

Упражнение «Птица»: И.П.: сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.

Упражнение «Кошка»: И.П.: стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Рыбка»: И.П.: лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Упражнение «Аист»: И.П.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять левую ногу, согнув ее в колене, обхватить левой рукой щиколотку. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед. Голова поднята. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Прodelать то же другой ногой. Повторить нужное число раз.

Упражнение «Ящерица»: И.П.: лечь ничком, руки вытянуть вдоль тела, ладони прижать к полу. Поднять прямые ноги насколько можно выше, опираясь об пол руками, грудью, подбородком. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.

Упражнение «Коробка с карандашами»: И.П.: сесть в позу «прямого угла». Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.

Упражнение «Слон»: И.П.: Стать прямо, ноги вместе, прямые руки в замке за спиной. Наклониться вперед, стараться прижать лоб к коленям, ноги не сгибаются, прямые руки поднимаются вверх. Задержать положение.

Упражнение «Орешек»: И.П.: Сесть на пол, ноги согнуты в коленях, пятки максимально подвинуты к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям. Перекатится на спине. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное

Упражнение «Летучая мышь»: И.П.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу. Задержаться нужное время.