

Управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Детский сад № 30»**

**Принято**

На заседании педагогического совета  
МБДОУ «ДС № 30»  
Протокол № 5 от «27» мая 2021 г.

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «ДС № 30»  
Приказ № 52 от «27» мая 2021 г.  
\_\_\_\_\_ М.Н. Земская

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«СА-ФИ-ДАНСЕ»**

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:  
Гребнева Э.П.  
Музыкальный  
руководитель

г. Анжеро-Судженск, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	5
1.3. Содержание программы .....	6
1.3.1. Учебно-тематический план .....	6
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана .....	7
1.4. Планируемые результаты .....	16

### РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график .....	17
2.2. Условия реализации программы .....	18
2.3. Формы аттестации / контроля .....	18
2.4. Оценочные материалы .....	19
2.5. Методические материалы .....	20
2.6. Список литературы .....	25
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>26</b>

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

В основе программы лежит программа «СА – ФИ - ДАНСЕ» авторов Фирилёвой Ж.Е., Сайкиной Е.Г., оздоровительно-развивающей направленности по танцевально-игровой гимнастике для дошкольников. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СА – ФИ–ДАНСЕ» (далее программа) направлена на всестороннее, гармоничное развитие обучающихся дошкольного возраста, на сохранение и укрепление физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей. Имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Правила ПФДО (Приказ ДОиН КО № 740 от 05.04. 2019 г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (с изменениями на 27.10. 2020 г.);
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Уставом и Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Анжеро-Судженского городского округа «Детский сад № 30».

### ***Актуальность программы***

Актуальность программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. В «век гиподинамии» хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение к танцевально-музыкальной культуре. Музыка и движение одновременно влияет на ребенка, формирует его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную память. Система занятий воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцами, но и в повседневной жизни.

Курс программы рассчитан на 1 год. Состоит из 32 занятий. При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей от 5 до 6 лет. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся в музыкально-спортивном зале. Продолжительность занятий соответствует возрастным нормам детей, не более 25 минут.

### ***Адресат программы***

Обучающиеся в возрасте – 5-6 лет

### ***Объем и срок освоения программы***

Срок освоения – 1 год

Объем программы – 32 недели, 32 часа

Начало занятий: 1 октябрь 2021 г.

Окончание занятий: 31 мая 2022 г.

### ***Режим занятий, периодичность и продолжительность***

Продолжительность 1 занятия – не более 25 минут.

***Форма обучения*** – очная, групповая, фронтальная.

Основной формой с детьми является танцевально-игровое занятие, в ходе которого осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование двигательных, музыкальных, танцевальных способностей занимающихся.

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

Групповая организация образовательной деятельности. Численность – 14 человек.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

Содействие всестороннему развитию личности обучающихся средствами танцевально-игровой гимнастики.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

- Сформировать навыки выразительности, пластики движений и жестов в танцах, играх, упражнениях.
- Способствовать овладению навыков самостоятельного выражения движений под музыку.
- Предоставить возможность эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в играх, упражнениях.

**Развивающие:**

- Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.
- Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Развитие творческих способностей с помощью заданий на импровизацию, творческих этюдов.
- Формирование красивой осанки.

**Воспитательные:**

- Способствовать развитию мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширению кругозора.
- Воспитать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- Приобщить обучающегося к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- Сформировать умение вести себя в группе во время движения, чувство такта, культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

**1.3. Содержание программы****1.3.1. Учебно – тематический план**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Занятие 1	1	0.5	0.5	Педагогическое наблюдение
2.	Занятие 2-3	2	0.5	1.5	
3.	Занятие 4-5	2	0.5	1.5	Творческий отчет (выступление на осеннем празднике)
4.	Занятие 6-7	2	0.5	1.5	
5.	Занятие 8	2	0.5	1.5	
6.	Занятие 9	1	0.5	1.5	Педагогическое наблюдение
7.	Занятие 10-11	2	0.5	1.5	

8.	Занятие 12-13	2	0.5	1.5	Фото, видео отчет
9.	Занятие 14-15	2	0.5	1.5	
10.	Занятие 16	1	0.5	0.5	Педагогическое наблюдение
11.	Занятие 17	1	0.5	0.5	
12.	Занятие 18-19	2	0.5	1.5	Творческий отчет (выступление на новогоднем утреннике)
13.	Занятие 20-21	2	0.5	1.5	
14.	Занятие 22-23	2	0.5	1.5	
15.	Занятие 24	2	0.5	1.5	педагогическое наблюдение
16.	Занятие 25	1	0.5	0.5	
17.	Занятие 26-27	1	0.5	0.5	
18.	Занятие 28-29	2	0.5	1.5	мониторинг
19.	Занятие 30-31	2	0.5	1.5	
20.	Занятие 32	2	0.5	1.5	итоговое открытое занятие
	Итого	30	10.5	19.5	

### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

#### Занятие 1.

*Теория:* Вводная беседа «Давай познакомимся» (Инструктаж о мерах безопасности на занятиях в зале).

*Практика:* Музыкально- подвижные игры на знакомство. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ручки, ручки»

#### Занятие 2-3

*Теория:* Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Объяснение правил игры.

*Практика:* Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.

Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий и приемов. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках. Бальный танец «Конькобежцы». Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление руками на 7 различное количество счетов. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.

#### **Занятие 4-5.**

*Теория:* Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Объяснение правил игры.

*Практика:* Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.

Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону. Бальный танец «Конькобежцы». Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Мониторинг.

#### **Занятие 6-7.**



*Теория:* Поклон и реверанс. Шаг галоп вперед и в сторону. Акробатические упражнения. Объяснение правил игры.

*Практика:* Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок». Подготовка к творческому отчету.

## **Занятие 8.**

*Теория:* Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).

*Практика:* Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону. Бальный танец «Конькобежцы». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Подготовка к творческому отчету.

## **Занятие 9.**

*Теория:* Основные танцевальные правила. Постановка корпуса.

*Практика:* Сюжет «Осеннее приключение». Подготовка к творческому отчету.

## **Занятие 10-11.**

*Теория:* Фигуры в танце (Квадрат, круг, линия, воротца, змейка). Танец полька.

*Практика:* Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты направо, налево по распоряжению. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «Полька». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Игровой стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет». Подготовка к творческому отчету.

## **Занятие 12-13.**

*Теория:* Синхронность и координация движений. Шаг польки. Объяснение правил игры.

*Практика:* Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «Полька». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц: свободное

раскачивание руками при поворотах туловища. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки Подготовка к творческому отчету.

### **Занятие 14-15.**

*Теория:* Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.

*Практика:* Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «В ритме польки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. Творческий отчет.

### **Занятие 16.**

*Теория:* Танцевальные позиции рук. «Такие разные, есть танцы»

*Практика:* Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Перевод рук из одной позиции в другую. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки. Ритмический танец: «В ритме польки», «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Упражнения расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Игровой стрейчинг: «Морская

звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок», «Морская звезда».  
Педагогическое наблюдение.

### **Занятие 17.**

*Теория:* Мы-артисты. Актерское мастерство.

*Практика:* Сюжет «Пограничники». Педагогическое наблюдение.

### **Занятие 18-19.**

*Теория:* Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Объяснение игры.

*Практика:* Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Хореографические упражнения: танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком у опоре. Перевод рук из одной позиции в другую. Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник» Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Подготовка к творческому отчету.

### **Занятие 20-21**

*Теория:* Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Объяснение правил игры.

*Практика:* Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-

подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка». Подготовка к творческому отчету.

### **Занятие 22-23.**

*Теория:* Композиция танца. Танец «Падеграс». Объяснение правил игры.

*Практика:* Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце урока потряхивание пальцами рук. Подготовка к творческому отчету.

### **Занятие 24.**

*Теория:* Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение.

*Практика:* Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение

изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух», «Зарядка», «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце урока потряхивание пальцами рук. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка». Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Творческий отчет.

### **Занятие 25.**

*Теория:* Развитие эластичности мышц. Игровые элементы.

*Практика:* Сюжет «Путешествие в Спортландию». Педагогическое наблюдение.

### **Занятие 26-27.**

*Теория:*

*Практика:* Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Упражнения на расслабление: потряхивание ногами в положении стоя. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька». Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Педагогическое наблюдение.

### **Занятие 28-29.**

*Теория:* Танцевальные шаги: переменный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Танец «Макаренна»

*Практика:* Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ногами в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Мониторинг.

### **Занятие 30**

*Теория:* Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание».

*Практика:* Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в

образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ногами в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Мониторинг.

**Занятие 31.** Мониторинг

**Занятие 32.**

*Теория:*

*Практика:* Сюжет «Маугли». Итоговое открытое занятие

#### **1.4. Планируемые результаты**

**Знания и умения, которые должен приобрести обучающийся в процессе освоения программы**

**Будут знать:**

- различные виды передвижений по залу;
- представления о назначении отдельных упражнений танцевально — ритмической гимнастики;
- простейшие двигательные упреждения по креативной гимнастики;
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- правила безопасности при занятии физическими упражнениями, без предметов и с предметами

**Будут уметь:**

- выполнять простейшие построения и перестроения;
- выполнять ритмические, эстрадные танцы и комплексы упражнений под музыку;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.



- передавать характер музыкального произведения в движениях (веселый, грустный, лирический).

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарно-учебный график**

Количество учебных недель в 2021-2022 учебном году – 32.

Начало занятий – 1 октября 2021г.

Окончание занятий - 31 мая 2022 г.

### **2.2. Условия реализации программы**

Для реализации программы в ДОУ созданы необходимые условия. Развивающая среда музыкально - спортивного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, и обеспечивает возможность общения и совместной деятельности обучающихся и взрослых, их двигательной активности.

#### **Материально-техническое обеспечение**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	<b>Технические средства</b>	
	- музыкальный центр	1/80%
	- фортепиано	1/10%
	- ноутбук	1/10%
	- фонотека с музыкальными произведениями	1/70%
<b>2.</b>	<b>Оборудование</b>	
	- обручи	28/70%
	- кегли	28/70%
	- флажки	28/70%
	- ленточки	28/70%
	- платочки	28/70%
	- мячи	28/70%
	- гимнастические палки	28/70%

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки</li> <li>- снежинки</li> <li>- листики</li> <li>- цветочки</li> <li>- салютки</li> <li>- мольберт</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>28/70%</li> <li>28/70%</li> <li>28/70%</li> <li>28/ 70%</li> <li>28/70%</li> <li>28/70%</li> <li>1/5%</li> </ul>
<b>3.</b>	<p style="text-align: center;"><b>Канцтовары</b> (для проведения сюжетных занятий)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ватман</li> <li>- маркеры, фломастеры</li> <li>- цветная бумага</li> <li>- клей, скотч</li> <li>- магниты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4/5%</li> <li>4/5%</li> <li>4/5%</li> <li>4/5%</li> <li>4/5%</li> </ul>

Педагогзаянтый в реализации программы,имеет опыт работы и высшую квалификационную категорию.

Личный инвентарь и одежда обучающихся: чешки, белые футболки, юбки для девочек и шорты для мальчиков. Для праздников – костюмы в зависимости от специфики танцев.

### **3.3. Формы аттестации/контроля**

#### **1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Для определения результативности освоения программы разработаны следующие формы аттестации:

- Промежуточная диагностика (декабрь).
- Итоговая диагностика (май).

**Цель диагностики:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специальных подобранных заданий.

Разработана диагностическая карта (Приложение 1).

## **2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- участие в утренниках и концертах в ДООУ;- отчетный концерт;

- видео, фото отчеты.

### **2.4.Оценочные материалы**

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы может проводиться оценка индивидуального развития обучающихся. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения задачи индивидуализации образования и оптимизации работы с детьми. Достижения ребенка должны рассматриваться педагогом с позиции той деятельности, которую он осуществляет совместно с детьми. Для этого на каждого обучающегося заведена карта диагностики уровня развития по программе «СА-ФИ-ДАНСЕ».

Способом определения результативности реализации программы является педагогическая диагностика.

**Цель диагностики:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специальных подобранных заданий.

(Диагностическая карта. Приложение 1).

## 2.5. Методические материалы

### *Характеристика разделов программы*

Программа имеет 9 разделов.

**«Игроритмика»** - Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**«Игрогимнастика»**- Служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Дансе». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**Игротанцы**- Направлены на формирование у детей танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, современный и ритмический танцы.

**«Танцевально-ритмическая гимнастика»** - Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы.

Всекомпозиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

**«Пальчиковая гимнастика»** - В программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**«Игровой самомассаж»** - Является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**«Музыкально-подвижные игры»** - Содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

**«Игры-путешествия»** - (или сюжетные занятия) Включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

**«Креативная гимнастика»** - Предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

#### **Методы обучения и воспитания:**

- объяснительно-иллюстративный (беседа, объяснение, прослушивание, показ);
- игровой метод;

- наглядный метод;
- метод аналогии (с животным и растительным миром);
- словесный метод;
- практический метод.

### **Формы организации:**

- традиционное занятие;
- тематическое занятие
- сюжетное занятие;
- игровое занятие;
- практические занятия;
- просмотр видеоматериала;
- открытое (итоговое) занятие.

### **Педагогические технологии:**

- Здоровьесберегающие технологии (самомассаж, упражнения на развитие гибкости, пальчиковая, ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика);
- технология игровой деятельности.

### **Алгоритм занятия**

В структуру занятия входят три части: подготовительная, основная и заключительная. Продолжительность занятия длится не более 25 минут.

**Подготовительная** часть занимает от 5 до 15% общего времени, где решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега.

**Основная** часть занятия длится 70% до 85% общего времени. В этой части средствами танца решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные коррекционные упражнения,

совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

**Заключительная** часть длится от 3% до 7% общего времени. Здесь решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Используется спокойная ходьба, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, элементы самомассажа, музыкальные игры и творческие задания.

### **Организация проведения занятия**

Занятие следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и обучающимся сообщается задача занятия – чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научиться на данном занятии. Если в конце занятия дети ответят на все вопросы педагога, то поставленные задачи можно считать почти выполненными.

Каждое занятие в планировании программы «Са-Фи-Дансе» представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятие в сопровождении рассказов, речетативов, во время которых педагог предлагает обучающимся цепочку последовательных упреждений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжетных занятиях предварительная

подготовка создает благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее приготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения – грамоты, значки, медали. Желательно на этих занятиях использовать маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечить соответствующее оформление зала, подготовить костюмы.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.

При правильной, четкой организации занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

#### **Дидактические материалы.**

- образные предметные картинки;
- атрибуты к подвижным и музыкальным играм;
- ноутбук, магнитофон, аудио- видео записи;
- спортивная форма детей и педагога;
- декорации (для проведения сюжетных занятий).

### **2.6. Список литературы**

1. Зарецкая Н. В., Роот З. «Танцы в детском саду» Айрис – ПРЕСС, М., 2004.
2. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей дошкольного возраста». Пособие для педагогических работников ДОУ» Айрис – ПРЕСС, М., 2007.
3. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка – ПРЕСС, М., 2006.
4. Сулим Е.В., «Детский фитнес». Физкультурные занятия для детей 5-7 лет», М., ТЦ СФЕРА, 2014.
5. Филирева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-Фи-Дансе». Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.



6. Филирева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-Фи-Дансе». «Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.

## Педагогическая диагностика

### Диагностическая карта

**Цель диагностики:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (промежуточная и итоговая) уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики:**наблюдение за детьми в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специальных подобранных заданий.

**Ф.И. обучающегося** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_

Параметры	Промежуточная диагностика (январь)	Итоговая диагностика (май)
<b>Ритмика</b> - умение двигаться в такт, выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу.		
<b>Пластика</b> – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, тела.		
<b>Внимание</b> – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.		
<b>Память</b> – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная.		
<b>Координация движений</b> – точность, ловкость движений,		

<p>координация рук и ног при выполнении упражнений, правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.</p>		
<p><b>Эмоциональность</b> – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции.</p>		
<p><b>Музыкальность</b> – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.</p>		
<p><b>Творческие проявления</b> – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений.</p>		

**В** - Высокий уровень

**С** - Средний уровень

**Н** - Низкий уровень

## Упражнения по разделам программы

### 1. Игроритмика.

**Цель:** развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

### Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

#### Виды упражнений:

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентрированная ходьба;
- акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- ходьба в полуприседе;
- хлопки руками под музыку;
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- удары ногой на каждый счёт и через счёт
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;

- притопы с хлопками поочерёдно;
- поднятие и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- хлопки в ладоши;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз;
- ходьба на каждый счет и через счет;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;
- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

## **2. Игрогимнастика.**

### **Строевые упражнения.**

**Цель:** учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

### **Виды упражнений:**

- построение в шеренгу и в колонну по команде;
- повороты переступанием;
- передвижение в сцеплении.

- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- построение из одной шеренги в несколько;
- построение в шахматном порядке;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение врассыпную, бег врассыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга
- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в колонну и в шеренгу по сигналу;
- повороты направо, налево, по распоряжению;
- строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;
- перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру;
- перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам;
- размыкание по ориентирам;
- перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим;

### **3. Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнения без предметов**

- комбинированные упражнения в стойках;

- присед;
- различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев;
- комбинированные упражнения в седах и положении лежа;
- сед по-турецки;
- прыжки на двух ногах;

### **Упражнения с предметами**

- основные положения и движения с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами;

### **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки**

- посегментное расслабление рук на различное количество счетов
- свободное раскачивание руками при поворотах туловища
- расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя
- потряхивание ногами в положении стоя
- свободный вис на гимнастической стенке
- дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях
- упражнения на осанку сидя и седе по-турецки

## **4. Акробатические упражнения**

**Цель:** развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

### **Виды упражнений;**

- группировки приседе и в седе на пятках
- перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
- переход из седа в упор стоя на коленях

- вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук
- комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях
- «Петушок»;
- «Ласточка»;
- «Шпагат»;
- «Берёзка»;
- «Мостик»;
- «Ракета»;
- «Верблюд»;
- «Кольцо».
- «Стрела»;
- «Самолёт».

## **5. Игротанцы**

### **Хореографические упражнения**

- поклон для мальчиков;
- реверанс для девочек;
- танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;
- полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
- выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре;
- выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- перевод рук из одной позиции в другую;
- соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры;



## **6. Танцевальные шаги**

**Цель:** формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

### **Виды упражнений:**

- шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- пружинистые полуприседы;
- приставной шаг в сторону;
- шаг с небольшим подскоком;
- комбинации из танцевальных шагов;
- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- приставной и скрестный шаг в сторону;
- попеременный шаг;
- прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- шаг галопа вперёд и в сторону;
- попеременный шаг;
- композиция из изученных ранее шагов;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- шаг польки;
- пружинистые движения ногами на полуприседах;
- шаг с подскоком;
- русский попеременный шаг;
- шаг с притопом;
- русский шаг – припадание;
- комбинации из изученных танцевальных шагов.

## **7. Ритмические танцы**

- «Современник»
- «Цветы для мамы»
- «Макарена»
- «В ритме польки»
- «Русский хоровод»
- Травушка – муравушка»
- «Модный рок-н-ролл»
- «Давай танцуй»
- «Клоуны»
- «Танец звездочек»
- «Салютики» и другие.

### **8. Гимнастические этюды.**

**Цель:** содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

#### **Комплексы:**

- «Кик»;
- «Часики»;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
- «Облака» - аэробическая композиция;
- «Француа»;
- «Вару-вару»;
- «Спенк»;
- акробатическая композиция с обручами и другие.

## **9. Танцевально-ритмическая гимнастика**

### **Специальные композиции и комплексы упражнений**

- «Звериный разговор»;
- «Воздушные шары»;
- «Приходи сказка»;
- «Зарядка-Латина»;
- «Упражнения с мячами»;
- «Упражнения с обручами»;
- «Сигнальщики»;
- «Сюрприз»;
- «Синий платочек»;
- «Олимпиада»;
- «Осенние принцессы»;
- «Все спортом занимаются» и другие.

## **10. Игропластика**

- специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;
- комплексы упражнений.

### **Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой**

Выполняя дыхательную гимнастику по методике А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- делать короткий активный вдох носом;
- выдох выполнять через рот;
- вдох делать одновременно с движением;
- все вдохи-движения выполнять в темпе марша;
- считать мысленно, про себя (счет в данной гимнастике идет по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Очень полезно развивать дыхательную систему игровым методом: надувать воздушные шары, пускать мыльные пузыри, дуть на плавающие игрушки (шарики, бумажные лодочки), дуть на вертушки, нюхать цветы, гасить пламя свечи, дуть на горячий чай, рисовать через трубочку, при помощи дыхания, играть на игрушечных музыкальных инструментах (дудочки, губные гармошки и т.д.).

#### **"Ладочки"**

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза. Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладочки" можно делать стоя, сидя и лежа.

### **"Погончики"**

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов-движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

### **"Насос"** ("Накачивание шины").

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

"Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывая его широко.

### **"Кошка"** ("Приседание с поворотом").

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и

одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом.

Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели

"Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки).

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

**"Большой маятник"** ("Насос" + "Обними плечи").

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

### **"Поворот головы"**

И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть! Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

### **"Ушки" ("Ай-ай")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно говорите кому-то: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает "китайского болванчика".

Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

### **"Маятник головой" ("Малый маятник").**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз - вверх, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через

рот, но не видно, не слышно, либо, в крайнем случае - тоже через нос).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

"Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

### **"Перекаты"**

И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться).

Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается) одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.