

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 105

**СОГЛАСОВАНО**  
педагогическим советом  
МБДОУ № 105  
(протокол № 1 от 30.08.2024г.)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующая МБДОУ № 105  
*Средней* **Ф.А. Гутнова**  
30.08.2024г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Детский фитнес»**

Возраст детей: 5 – 7 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Уровень программы: базовый

СОСТАВИТЕЛЬ:

Руководитель по физическому воспитанию

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

Педагог дополнительного образования-

Дзукаева Светлана Владимировна

Владикавказ 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы.....	3
Введение.....	4
Пояснительная записка .....	6
Новизна.....	7
Актуальность.....	7
Педагогическая целесообразность.....	8
Цели и задачи.....	8
Отличительные особенности.....	9
Возраст обучающихся.....	10
Сроки реализации программы.....	10
Режим занятий.....	10
Форма организации занятий.....	10
Методы обучения.....	10
Планируемые результаты.....	10
Форма аттестации.....	11
Методические материалы.....	13
Материально-техническое оснащение.....	14
Кадровое обеспечение.....	15
Содержание программы.....	16
Календарный учебный график.....	18
Список литературы.....	20
Приложение 1.....	23

## **Паспорт программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Детский фитнес**».

**Автор составитель программы:** Дзукаева Светлана Владимировна, педагог дополнительного образования.

**Организация-исполнитель:** муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 105

**Адрес:** РСО – Алания, г. Владикавказ, ул. Маркова, д. 4 «а»  
тел. 8 (8672) 41-11-25

**Возраст обучающихся:** 5-7 лет

**Срок реализации программы:** 9 месяцев

**Социальный статус:** воспитанники детского сада

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию детей средствами музыки, физических упражнений, разучивания танцевальных элементов, игровых заданий.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Вид программы:** общеобразовательная, общеразвивающая

**Уровень освоения программы:** базовый

**Способ освоения содержания образования:** креативный

## Введение

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная важная привычка. Здоровые дети – самая главная наша ценность, это наше будущее. Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников – одна из важнейших в жизни современного общества.

Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

В настоящее время с развитием современных инновационных технологий очень редко дошкольники играют в подвижные игры и занимаются спортом. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещением различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребёнка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в её решении должны играть дошкольные образовательные учреждения.

Дошкольный возраст - это период развития личности, развития личностных механизмов поведения. Главная цель развития личности - реализация ребёнком своего "Я". Двигательное творчество раскрывает дошкольнику возможности собственного тела, учит относиться к движению как к предмету экспериментирования в игровой ситуации. Основное средство формирования - эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции.

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5-7 лет обладают общим творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую

потребность в движении. Это помогает им овладеть сложным программным материалом по развитию двигательных умений и навыков. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий. Одно из направлений: «Детский фитнес».

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря. Они развивают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувства ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции, развиваются такие качества, как выносливость, быстрота, прыгучесть. Занятия способствуют развитию восприятий, умению сосредоточиться. Благодаря физическим упражнениям регулируется психоэмоциональный баланс, что помогает ребенку противостоять стрессам.

Отличие детского фитнеса от физкультуры состоит в том, что он не заставляет детей то, что они не хотят. К сожалению, дошкольники не очень разбираются в здоровом образе жизни, пользе физической активности и необходимости тех или иных упражнений. Поэтому детский фитнес - это не столько эффективный набор упражнений, сколько правильная мотивация детей. Если удастся привить ребенку любовь к спорту в дошкольном возрасте - можно быть спокойным, эта любовь останется с ним на протяжении долгих лет. Занимаясь фитнесом, ребенок вырастет здоровым и крепким.

### **Пояснительная записка**

Ребёнок – это сосуд, который наполняется со временем. И каким будет этот сосуд, чем он будет заполнен, зависит от взрослых. Задача родителей и педагогов совместными усилиями укрепить его, сделать прочным, устойчивым, заполненным необходимыми знаниями и навыками. В раннем возрасте (с 3 до 6

лет) у ребёнка происходит формирование чувства ритма, закладывается прочная основа модели поведения на занятии. Поэтому крайне важно не упустить этот момент в развитии ребёнка и начать занятия по хореографии как можно раньше. Занятия детским фитнесом призваны решить так же задачи физического развития ребёнка, выявления его способностей, возможностей. Чем раньше ребёнок начинает получать физическую нагрузку, тем более подготовленным для жизнедеятельности становится его опорно–двигательный аппарат. Программа «Детский фитнес» так же содержит в себе занятия по лого – ритмике, сочетающие в себе и танцевальные элементы и звуковые тренинги; образную аэробику, имитирующую животных, природные явления и многое другое. Все эти упражнения в комплексе дают ребёнку отличный толчок для дальнейшего роста и развития как в физическом, так и в эмоциональном плане. Занятия в группе помогают ребёнку стать социально адаптированным в обществе. Развивают его личностные качества.

Программа разработана и основана на следующих **нормативных документах:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями 30.09.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 15.05.2023 N 1230-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (с изменениями 21.04.2023 № 302);
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного

санитарного врача Российской Федерации (ред. от 01.01.2021);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678;

- Приказ «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» // утв. Министерством просвещения Российской Федерации от 22.02.2023 № 197/129;

- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. //Утверждён Распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 № 2945-р;

- Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития: Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239 (ред. от 18.09.2021);

- Письмо Министерства образования и науки РФ № -641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых

образовательных потребностей»;

- Закон Республики Северная Осетия-Алания от 27 декабря 2013 года N 61-РЗ «Об образовании в Республике Северная Осетия-Алания (с изменениями на 07 июля 2023 года);

- Распоряжение Правительства Республики Северная Осетия – Алания от 25.10.2018 №371-р «О внедрении целевой модели развития системы дополнительного образования детей Республики Северная Осетия- Алания».

- Устав МБДОУ №105.

### **Новизна программы**

Новизна данной программы заключается в том, что она включает в себя новое направление в здоровье-сберегающей технологии, ритмическая гимнастика с элементами танцевальной аэробики, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Воспитанникам прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и он испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог. При этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие воспитанников.

### **Актуальность программы**

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность.

В этот период дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно.

Организация двигательного режима детей, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях- одна из главных задач программы.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании учащихся. Это связано с многогранностью народной, классической, современной хореографии, которая сочетает в себе средства музыкального, пластического, физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Важно так же, что, изучая хореографическое наследие, учащиеся приобщаются к истории своего народа, воспитывают в себе чувство патриотизма.

### **Цели и задачи программы**

**Цель** - содействие всестороннему развитию детей (формирование физических возможностей, умений, навыков, способностей, развитие фантазии, образного мышления, коммуникативных качеств личности) средствами музыки, физических упражнений, разучивания танцевальных элементов, игровых заданий.

#### **Задачи:**

##### **Воспитательные:**

- воспитание гражданственности и патриотизма, приобщение учащихся к лучшим образцам мировой культуры, возрождению культурных ценностей;
- формирование культуры поведения и культуры общения учащихся;
- воспитание чувства ответственности, взаимовыручки;
- формирование художественного вкуса;
- воспитание и развитие у учащихся таких личностных качеств, как:
  - ✓ волевая активность;

- ✓ вера в свои силы;
- ✓ дисциплинированность;
- ✓ ответственность.

### **Развивающие:**

- развитие чувства ритма, музыкальной памяти и внимательности;
- развитие танцевальных способностей учащихся;
- развитие двигательных качеств и умений: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость;
- развитие умения согласовывать движения тела с музыкой, повышение уровня исполнительского мастерства;
- развитие опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, развитие и функциональное совершенствование органов дыхания.

### **Образовательные:**

- знакомство с историей танцевального искусства;
- обучение базовым элементам хореографии;
- освоение необходимых двигательных навыков;
- знакомство с начальными понятиями танцевальной музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза, строение танцевального зала и сцены).

### **Отличительные особенности программы**

Организация и проведение занятий строятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. В процессе усвоения содержания программы учитывается уровень специальных знаний, умений, навыков, степень самостоятельности детей.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 5-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и

содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

**Возраст обучающихся:** дети 5-7 лет.

**Количество детей в группе:** 15-20 человек.

### **Объем и срок реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Детский фитнес**» предназначена на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

**Обучение** - 9 месяц, 36 часов.

**Режим занятий** – один раз в неделю по 1 часу.

**Продолжительность занятий** – 30 минут.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации занятий:** групповая.

### **Методы обучения:**

- ✓ игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально - ритмическая гимнастика);
- ✓ метод сравнения;
- ✓ наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- ✓ метод звуковых и пространственных ориентиров;
- ✓ метод наглядно-слухового показа;
- ✓ метод активной импровизации;

- ✓ метод коммуникативного соревнования;
- ✓ метод упражнения (многократные повторения музыкально - ритмических и танцевальных движений).

### **Ожидаемые результаты**

К концу обучения воспитанники **будут знать:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- выполнять технические действия из базовых элементов фитнеса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**Будут уметь:**

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Формы аттестации**

Так как программа реализуется в системе дополнительного образования она не предполагает зачетно - экзаменационной системы контроля за результатами освоения. Успехи, достигнутые обучающимися, демонстрируются во время проведения творческих мероприятий и оцениваются педагогами, родителями.

### **Методические материалы**

Различные формы и методы обучения в программе реализуются различными способами и средствами, способствующими повышению эффективности условия знаний и развитию творческого потенциала личности учащегося.

<b>методы</b>	<b>формы</b>	<b>приемы</b>
объяснительно - иллюстрационный метод	лекции, беседы, рассказы, обсуждения, консультации, презентации, демонстрации	демонстрация наглядных материалов, пособий, беседы
метод частично-поисковый	работа по схемам, работа с литературой, постановка проблемных вопросов	самостоятельная разработка эскизов сценических костюмов, самостоятельное изучение литературы
репродуктивный метод	воспроизведение знаний, применение знаний на практике	самостоятельная практическая работа:отработка новых и совершенствование ранее изучаемых

мониторинг эффективности обучения	первичная диагностика, итоговая диагностика	анкетирование, практическая работа участие в концертах, мероприятиях, фестивалях, конкурсах
контроль знаний, умений и навыков	отработка песенных приемов, викторины, участие в конкурсах	фестивали, конкурсы, викторины внутри творческого объединения, участие в отчетном концерте
метод игры	игры и упражнения на развитие внимания воображения	проведение культурно - досуговых мероприятий и игровых программ

Проходя все эти этапы, в процессе обучения, воспитанники готовятся к концертным выступлениям, воспитывают в себе силу воли, дисциплинированность, стремление быть лучшими. В процесс обучения включаются не только сами воспитанники и педагоги, но и их родители. Конечно же, все педагоги понимают, как важны поддержка и понимание тех, кто находится в непосредственной близости к ребёнку: родных, друзей. Умение правильно наладить взаимоотношения с родителями, понять их, заразить общим делом и сплотить в единый творческий коллектив является одним из главных методических приёмов обучения в коллективе.

Поэтому важным элементом методического обеспечения является психолого-педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в беседах педагога с воспитанниками на занятиях, индивидуальных консультациях родителей и воспитанников по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенностей питания в день занятий, общения в группе сверстников, участия в концертах, фестивалях разного уровня, а также в сборе информации об индивидуальных особенностях состояния здоровья.

## **Материально-техническое оснащение**

Для материально-технического обеспечения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «**Детский фитнес**» имеется:

- Помещение для проведения занятий (музыкальный зал);
- раздаточный материал (ленточки, флажки, обручи);
- индивидуальные коврики;
- музыкальный центр с комплектом аудиозаписей;
- мультимедийное оборудование;
- спортивное оборудование (батут, гимнастические скамейки, мат, мячи разного диаметра, скакалки).

## **Кадровое обеспечение**

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования.

### **Необходимые умения:**

- владеть формами и методами обучения;
- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех воспитанников, в том числе одаренных и с ограниченными возможностями здоровья;
- организовывать различные виды внеурочной деятельности:
  - ✓ игровую;
  - ✓ культурно – досуговую;
  - ✓ учебно – исследовательскую;
- регулировать поведение воспитанников для обеспечения безопасной образовательной среды;
- реализовать современные формы и методы воспитательной работы, как на занятиях так и во внеурочной деятельности, ставить воспитательные цели, способствующие развитию воспитанников, независимо от их способностей;
- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.

### **Необходимые знания:**

- преподаваемый предмет;

- основные закономерности возрастного развития;
- основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий;
- пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

### Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Музыкально-ритмические занятия.	6	2	4	собеседование, игра
2.	Лого - ритмические игры. Танцевальные ходы и маршировка	9	1	8	открытый урок
3.	Партерная гимнастика	7	1	6	наблюдение
4.	Музыкально - игровые занятия	7	1	6	наблюдение, игра
5.	Основные танцевальные элементы. Контрольное занятие	7	1	6	выступление
	Всего:	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие. Музыкально-ритмические занятия.

##### *Теория.*

- ✓ знакомство с коллективом и педагогом, устройством музыкального зала, правилами поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности;
- ✓ разучивание движений, развитие ассоциативного ряда.

##### *Практика.*

- ✓ заучивание движений для самостоятельного исполнения детьми;
- ✓ исполнение упражнений под музыку.

#### 2. Лого - ритмические игры.

### ***Практика.***

- ✓ Разучивание лого - ритмических игр на запоминание ритмов;
- ✓ развитие координации движений;
- ✓ ассоциативного мышления;
- ✓ пластические этюды;
- ✓ озвучивание музыкальных этюдов;
- ✓ исполнение упражнений под музыку.

### **3. Танцевальные ходы и маршировка.**

### ***Практика.***

- ✓ изучение различных видов марша (на месте, с выносом ноги вперёд, с продвижением в различных рисунках танца), танцевальных ходов с носка, с пятки, на полу-пальцах;
- ✓ имитация ходов животных, игровые задания;
- ✓ исполнение упражнений под музыкальное сопровождение.

### **4. Музыкально - игровые занятия.**

### ***Теория.***

- ✓ изучение рисунков танца (линия, колонна, круг, диагональ, полукруг);
- ✓ разучивание движений, входящих в состав предполагаемой игры.

### ***Практика.***

- ✓ Исполнение танцевальных движений (марш, подскоки и т.д.) по различным рисункам танца.

### **5. Партерная гимнастика.**

### ***Практика.***

- ✓ знакомство детей со строением частей тела, названиями различных групп мышц и т.д.;

- ✓ разучивание упражнений тренажа;
- ✓ повторение изученных упражнений, задействовавших различные группы мышц, суставов и отделы позвоночника.

## **6. Основные танцевальные элементы.**

### ***Практика.***

- ✓ Изучение движений разминки;
- ✓ методика исполнения движений:
  - «подскоки»;
  - «галоп»;
  - «притоп» и т.д.

### **Календарно-учебный график**

<b>год обучения</b>	<b>дата начала обучения</b>	<b>дата окончания обучения</b>	<b>всего учебных недель</b>	<b>количество учебных часов</b>	<b>режим занятия</b>
2024-2025 учебный год	01.09.2024	31.05.2025	36	36	15:30-16:00

### **Список литературы**

#### ***Литература, используемая для разработки программы и организации образовательного процесса***

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012) (ред. от 31.07.2020 г.)
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020 г.)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.08.2018 № 37 «Об утверждении СанПиН 1.2.3688-2018 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям обучения в общеобразовательных организациях»

Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России от 18.09.2017 № 48226)

5. Федеральный Закон от 31.07.2020 г. № 304 «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся».

6. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. М., 2004.

7. Богданов Г. Работа над композицией и драматургией хореографического произведения. Я вхожу в мир искусств. Уч.-методическое пособие. - 2007. - 5 (117)

8. Климова А.С. О методическом обеспечении программы «Шесть ступеней мастерства» // Сотрудники. Научно-методический, нормативно-правовой и информационный вестник МГДД(Ю)Т. – 2005. – № 3.

9. Климов А.А. Русский народный танец. М., 1996.

10. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца Л.: Искусство, 1986.

11. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В., учите детей танцевать. М., 2003

12. Детские танцы с Климовой Анной. Видеолекция. М., 2003.

13. Ткаченко Т. Народный танец. М., Искусство, 1967.

14. Детские танцы с Климовой Анной. Видеолекция. – М., 2003.

15. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В., учите детей танцевать. – М., 2003

16. Стриганов В.М., Уральская В.И. Современный балльный танец. М., «Просвещение», 2001.

### *Для детей*

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1999.
2. Детские танцы с Климовой Анной. Видеолекция. – М., 2003.
3. Классификация фигур // Итоги, МФТС. – 1996-2000.
4. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В., учите детей танцевать.
5. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. – СПб., 1994.
6. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М., 1994.
7. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьёз. – М., 2000.

### *Для родителей*

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
3. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика- Синтез, 2004
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000
7. Е.В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5- 7 лет : Творческий центр «Сфера», 2015

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ №105  
Приказ № 44 от 30.08.2024 г.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	число	Время проведен ия занятий	Форма занятия	Кол-во часов			Тема	Место проведения	Форма контроля
					Всего	Теори я	Практ ика			
					6	2	4	<b>1.ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. МУЗЫКАЛЬНО- РИТМИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	музыкальный зал	
1.			15.30 - 16.00	собеседование		1		инструктаж по технике безопасности	музыкальный зал	устный опрос
2.			15.30 - 16.00	собеседование		1		разучивание движений, развитие ассоциативного ряда	музыкальный зал	устный опрос
3.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	дыхательная гимнастика	музыкальный зал	наблюдение

4.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса	музыкальный зал	наблюдение
5.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	заучивание движений для самостоятельного исполнения детьми	музыкальный зал	наблюдение
6.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	закрепления и совершенствования знаний	музыкальный зал	выступление
				практическое занятие	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>2.ЛОГО - РИТМИЧЕСКИЕ ИГРЫ. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ХОДЫ И МАРШИРОВКА</b>	музыкальный зал	
7.			15.30 - 16.00	собеседование			1	артикуляционные упражнения	музыкальный зал	устный опрос
8.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	упражнения – чисто говорки, речевые игры	музыкальный зал	наблюдение
9.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	разучивание лого - ритмических игр на запоминание ритмов	музыкальный зал	наблюдение
10.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	исполнение движений (приставной шаг) под музыку	музыкальный зал	наблюдение

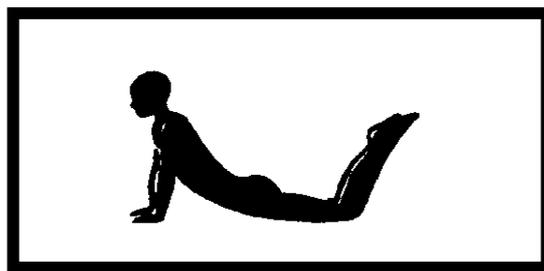
11.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	исполнение движений (боковой галоп, поперечный галоп) под музыку	музыкальный зал	наблюдение
12.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	подвижные игры, хороводы, физ. минутки	музыкальный зал	наблюдение
13.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	изучение различных видов марша (на месте, с выносом ноги вперёд, с продвижением в различных рисунках танца), танцевальных ходов с носка, с пятки, на полу-пальцах	музыкальный зал	наблюдение
14.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	имитация ходов животных, игровые задания	музыкальный зал	наблюдение
15.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	закрепления и совершенствования знаний	музыкальный зал	выступление
					<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>3.ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА</b>	музыкальный зал	
16.			15.30 - 16.00	собеседование			1	знакомство детей со строением частей тела, названиями	музыкальный зал	устный опрос

								различных групп мышц			
17.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	упражнения на подвижность суставов	музыкальный зал	наблюдение	
18.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	упражнения на развитие выворотности	музыкальный зал	наблюдение	
19.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	упражнения на развитие мышц позвоночника, гибкости	музыкальный зал	наблюдение	
20.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	растяжка на полу с помощью эластичного эспандера	музыкальный зал	наблюдение	
21.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	повторение изученных упражнений, действующих различные группы мышц, суставов и отделы позвоночника	музыкальный зал	наблюдение	
22.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	закрепления и совершенствования знаний	музыкальный зал	выступление	
						<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>4.МУЗЫКАЛЬНО – ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>	музыкальный зал	

23.			15.30 - 16.00	беседа, игра		1		изучение рисунков танца	музыкальный зал	Устный опрос
24.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	исполнение танцевальных движений	музыкальный зал	наблюдение
25.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	игры-превращения	музыкальный зал	наблюдение
26.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	подвижные игры	музыкальный зал	наблюдение
27.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	игры для развития ритма и музыкального слуха	музыкальный зал	наблюдение
28.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	игры на определение динамики музыкального произведения;	музыкальный зал	наблюдение
29.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	закрепления и совершенствования знаний двигательных навыков	музыкальный зал	выступление
					7	1	6	<b>5. ОСНОВНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ. КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	музыкальный зал	

30.			15.30 - 16.00	собеседование		1		изучение движений разминки. методика исполнения движений	музыкальный зал	устный опрос
31.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	освоение техники основных базовых танцевальных шагов	музыкальный зал	наблюдение
32.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	музыкальный зал	наблюдение
33.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	танцевально - ритмическая гимнастика	музыкальный зал	наблюдение
34.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений)	музыкальный зал	наблюдение

35.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	музыкальный зал	наблюдение
36.			15.30 - 16.00	практическое занятие			1	исполнение танцевальных комбинаций на основе изученных элементов. Выступление	музыкальный зал	выступление
<b>итоги:</b>					<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>			



## ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

**Экзерсис** в хореографии является важнейшей частью занятия, основой танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно – сценический, джазовый и даже в стиле «модерн».

**Что такое партерный экзерсис** и зачем им надо заниматься. Партерный экзерсис или упражнения на полу развивают практически все группы мышц, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в осанке, помогают развить выворотность ног, гибкость, эластичность стоп. Комплекс упражнений партерной гимнастики содействует развитию мышечной силы (формирует «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решает задачи общей физической подготовленности занимающихся.

**Основной задачей** является укрепление общефизического состояния ребенка и коррекция имеющихся недостатков в строении фигуры дошкольника.

**К частым задачам** относятся:

- оптимизация роста и формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Во время занятий партерной гимнастикой основными способами дозировки физической нагрузки являются:

- длительность выполнения упражнений,
- подбор самих упражнений,
- количество повторений и выбор исходных положений. Количество повторений каждого упражнения дает возможность не только увеличивать последующую нагрузку, но и индивидуально, в соответствии с физическими возможностями занимающегося ребенка, распределить усилия.

Для достижения наилучшего результата, следует придерживаться следующих **принципов**:

- принцип постепенности;
- принцип доступности;
- принцип чередования нагрузки;
- принцип наглядности (зрительной).

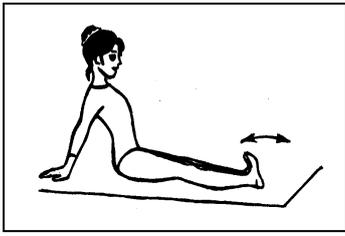
**Принцип постепенности** реализуется через такие правила:

- ✓ «от известного к неизвестному»;
- ✓ «от простого к сложному».

**Принцип доступности** подразумевает под собой легкость предлагаемого материала и в то же время его усложнение, для стимулирования интереса занимающихся.

**Принцип чередования нагрузки** важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта.

**Принцип зрительной наглядности** очень важен в обучении движениям. Зрительная наглядность – это демонстрация движений в целом или по частям. С помощью этого принципа дети быстрее обучаются данному виду деятельности.

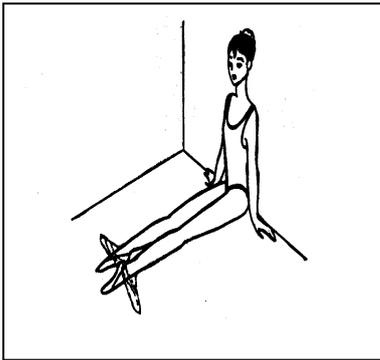


### Упражнение №1.

**И. п.** – сесть на пол с опорой рук сзади.

«раз» - сократить стопу;

«два» - стопу перевести в вытянутое положение, постараться большими пальцами коснуться пола.



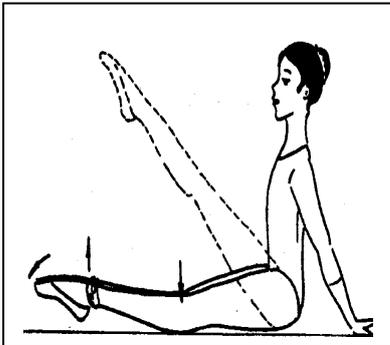
### Упражнение №2.

**И. п.** – см. упр.№1 «раз» - сократить стопу;

«два» - развернуть стопы, стараясь мизинцами коснуться пола;

«три» - соединить стопы (стопа остается в сокращенном положении);

«четыре» - вытянуть стопу, стараясь коснуться большими пальцами пола.



### Упражнение №3.

Выполнять упражнение №1, выполняя каждой ногой поочередно.

### Упражнение № 4.

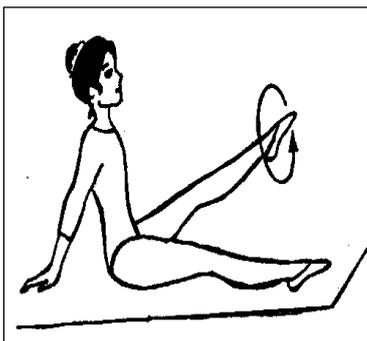
**И. п.** – сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута.

«раз» - поднять выпрямленную правую ногу вверх;

«два» - не меняя положение ноги, сократить стопу;

«три» - вытянуть подъем;

«четыре» - опустить ногу на пол.



### Упражнение №5.

**И. п.** – сесть на пол с опорой рук сзади.

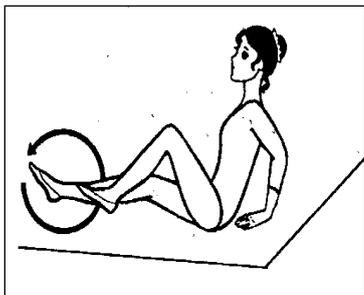
«раз» - приподнять выпрямленную правую ногу;

«два - три» - вращение стопы вовнутрь;

### Упражнение №6.

**И. п.** – сесть на пол с опорой рук сзади.

Поочередно сгибать ноги, фиксируя большой палец стопы на полу, у колена.



### Упражнение №7.

**И. п.** - лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно).

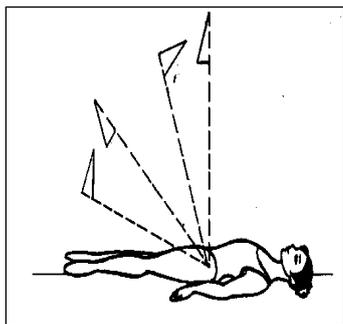
«раз - четыре» - медленно поднять правую ногу вверх;

«раз - четыре» - медленно опустить правую ногу в исходное положение.

То же повторить с левой ноги.

«раз - четыре» - медленно поднять правую ногу вверх, то вытягивая, то сокращая стопу;

«раз – четыре» - медленно опустить ногу в исходное положение. То же повторить с левой ноги.



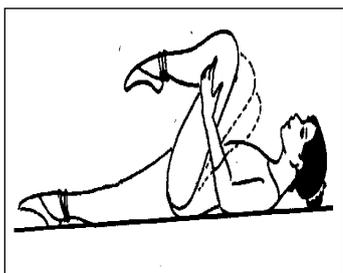
### Упражнение №8.

**И. п.** – лежа на спине.

Согнуть правую ногу в колене, бедро прижать руками к груди.

При этом следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, что бы таз не смещался и левая нога оставалась вытянутой.

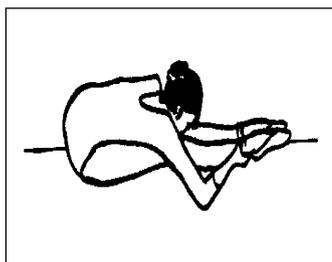
Удерживать такое положение «четыре» счета. Повторить то же с другой ноги.



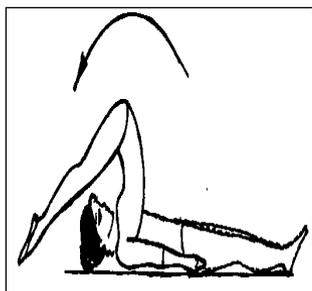
### Упражнение №9.

«Складочка».

**И. п.** – сесть на пол.



«раз – два» - быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам. Выпрямив позвоночник.



«три – четыре» - зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус. Прийти в исходное положение.

### Упражнение №10.

**И. п.** – лечь на спину руки вытянуть вдоль тела.

«раз – четыре» - поставить ноги на пол за головой;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

### Упражнение №11.

**И. п.** – сесть с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь.

«раз» - опустить правое колено вовнутрь. Стараясь коснуться им пола;

«два» - вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

### Упражнение №12.

**И. п.** – сесть на пол, ноги как можно шире развести врозь, руки за голову.

«раз - два» - наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги;

«три – четыре» - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

### Упражнение №13

Повторять упражнение №12, с наклоном всем корпусом на правую и левую ногу, стараясь коснуться грудью колена.



### Упражнение №14.

«Лягушка».

**И. п.** – сесть на пол, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью.

«раз – три» - опираясь руками на колени. Опустить их как

можно ниже к полу;

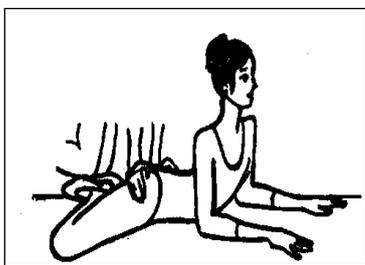
«четыре» - вернуться в исходное положение.



### Упражнение №15.

**И. п.** – сесть на пол скрестив ноги по-турецки. Руки в сторону.

«раз – четыре» - наклон вправо. Правая рука за спину, левая поднимается вверх. Повторить в другую сторону.

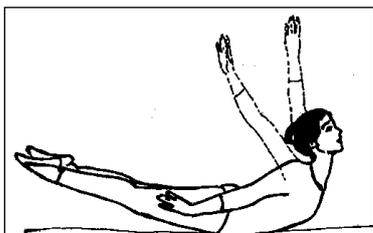


### Упражнение №16.

«Лягушка».

**И. п.** – лечь на живот. Бедрa отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью.

Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу.



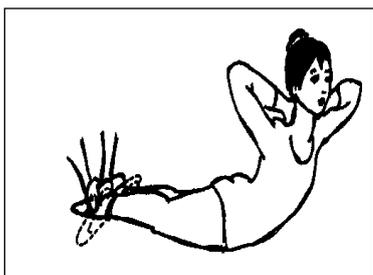
### Упражнение №17.

«Самолетик».

**И. п.** – лежа на животе.

«раз – четыре» - поднять вытянутые ноги назад над полом и прогнуться, руки назад;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.



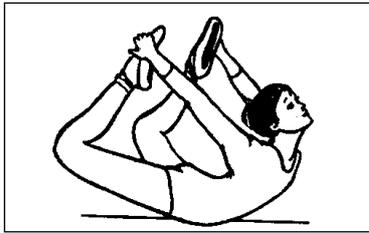
### Упражнение №18.

«Щука».

Выполнять, так же, как и упражнение №17, только руки поднимать вперед, сложив ладони вместе.

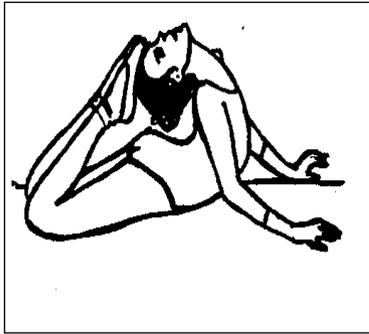
### Упражнение №19.

**И. п.** – лежа на животе, руки за голову, ноги вместе.



«раз – четыре» - выполнить прогиб назад, удерживая бедра и живот на полу;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.



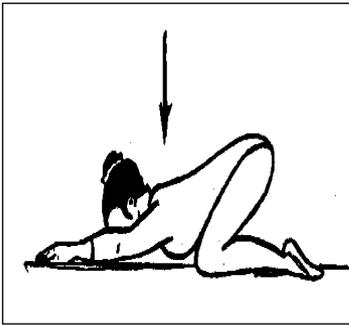
### Упражнение №20.

#### «Лодочка».

**И. п.** – лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками.

«раз – четыре» - поднять ноги вверх, приподнимая верхнюю часть туловища;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

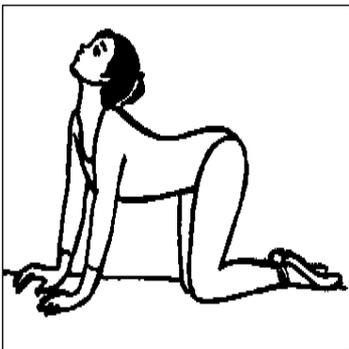


### Упражнение №21.

#### «Коробочка».

**И. п.** – лежа на животе.

Упираясь на руки. Прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, постараться коснуться ногами головы.



### Упражнение №22.

#### «Растяжка».

**И. п.** – стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

«раз – четыре» - потянуться плечами к полу; «раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

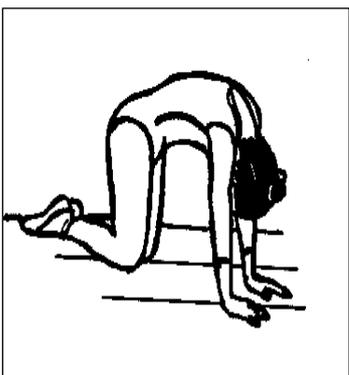
### Упражнение №23.

#### «Кошечка».

**И. п.** – упор на руки.

«раз – два» - спину прогнуть, голову поднять до предела вверх.

«три – четыре» - спину выгнуть, голову опустить вниз.



### Упражнение №24.

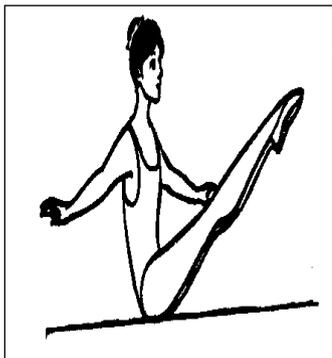


### «Перекаты».

**И. п.** – сидя на полу, обхватить руками согнутые в коленях ноги.

«раз – четыре» - прижав колени к груди, перекатиться на спину;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.



### Упражнение №25.

#### «Уголок».

**И. п.** – сесть на пол, ноги вытянуть, руки в стороны.

«раз – четыре» - поднять вытянутые ноги вверх, образовать угол. Зафиксировать положение;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

### 1. «Рок-н-ролл лежа».

Упражнение направлено на развитие силы, мышц брюшного пресса и сгибателей бедра.

**И. п.** — лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову

(рис.1).

#### Вступление.

**I.** «раз – восемь» - на каждый счет подъем и опускание пяток;

**II.** «раз» - пятки врозь;

«два» - пятки вместе;

«три – восемь» - повторить движения счета «раз – два» три раза.

**III.** «раз – восемь» - на каждый счет подъем и опускание носков;

**VI.** «раз» - носки врозь;

«два» - носки вместе;

«три – восемь» - повторить движения счета «раз – два» три раза.

#### Первый куплет.

**I.** «раз» - удар носками об пол;

«два» - удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед;  
«три – восемь» - повторить движения счета «раз – два» три раза (рис. 2).

**II.** «раз» - толчком поставить ноги врозь на пол;

«два» - толчком поставить ноги вместе на пол;

«три – восемь» - повторить движения счета «раз – два» три раза.

**III.** Повторить упражнения части I с правой ноги.

**IV.** Повторить упражнения части II.

**V.** «раз» - удар носками об пол;

«два» - удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед;

«три» - удар носками об пол;

«четыре» - удар правым носком об пол, левую ногу разогнуть вперед;

«пять – восемь» - повторить движения счета «раз - четыре».

**VI.** Повторить упражнения части II.

**VII – XII.** Повторить упражнения части I - VI.

### **Проигрыш.**

**I.** «раз – восемь» - на каждый счет смена согнутых ног впереди на весу (рис. 3);

**II.** Повторить упражнения части I.

**III.** «раз» - с опорой левой согнутой об пол правую голень в сторону, колено внутрь;

«два» - правое колено в сторону, пятку внутрь;

«три – восемь» - повторить движения счета 1—2 три раза.

**IV.** Повторить упражнения части III с другой ноги.

**V – VI.** Повторить упражнения части I—II.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета с I по VI, затем ноги разогнуть и расслабиться.

Рис.1



Рис.2



Рис.3



## **2. «Дельфин».**

**Упражнение направлено на вытягивание мышц позвоночника, рук, ног, формирование осанки. В упражнении нет строгого счета, необходимо каждую принятую позу держать не менее 8 счетов.**

**И. п.** - стойка ноги врозь.

**Первая часть — «стоя».**

**I.** «раз – четыре» - руки в стороны;

«пять – восемь» - волнообразное движение руками.

**II.** «раз – четыре» - руки в стороны-кверху;

«пять – восемь» - волнообразное движение руками.

**III.** «раз – восемь» - потянуться руками в стороны-кверху.

**IV.** «раз – четыре» - руки в стороны;

«пять – восемь» - руки перед грудью, правая над левой.

**V.** «раз – четыре» - руки в стороны;

«пять – восемь» - волнообразное движение руками,

**VI.** «раз – восемь» - удерживая положение, тянуться руками в стороны.

**Вторая часть — «сидя и лежа на спине».**

**I.** «раз – четыре» - с поворотом направо (налево) упор присев (рис.4, а);

«пять – восемь» - с упором руками сзади, сед в группировке (рис.4, б).

**II.** «раз – восемь» - удерживая положение, тянуться спиной назад.

**III.** «раз – восемь» - лечь на спину, руки вверх (рис.4, в).

**IV.** «раз – восемь» - потянуться руками вверх, ногами вниз.

**V.** «раз – восемь» - согнуть правую ногу вперед, руками обхватить голень, голову вниз.

**VI.** «раз – четыре» - потянуться спиной назад;

«пять – восемь» - лечь на спину, руки вверх, правую ногу к левой.

**VII – VIII.** Повторить упражнения частей V - VI с левой ноги.

**IX.** «раз – восемь» - группировка, лежа на спине (рис.4, г).

**X.** «раз – четыре» - потянуться спиной назад;

«пять – восемь» - лечь на спину, ноги в стороны-книзу, пятки на себя, руки в стороны-кверху (рис.4, д).

**XI.** Потянуться ногами вниз - в стороны, руками вверх в стороны.

**XII.** «раз – четыре» - группировка, лежа на спине.

«пять – восемь» - разгибаясь, с поворотом кругом направо (налево), лечь на живот, руки согнуть — правая над левой с упором лбом о руки (рис.4, ё).

**Третья часть — «лежа на животе и упор, стоя на коленях».**

**I.** «раз – восемь» - правую руку в сторону-кверху, левую ногу на носок в сторону-книзу.

**II.** «раз – четыре» - потянуться по диагонали рукой и ногой;

«пять – восемь» - и.п.

**III—IV.** Повторить упражнения частей I - II с другой руки и ноги.

**V.** «раз – восемь» - через упор стоя на коленях сед на пятках, руки вверх на полу (рис.4, ж).

**VI.** «раз – восемь» - потянуться руками вверх.

**VII.** «раз – восемь» - упор, стоя на коленях.

**VIII.** «раз – восемь» - упор, стоя на правом колене, правую руку вверх, левую ногу назад на носок, нога носком упирается в пол (рис.4, з).

**IX.** «раз – четыре» - потянуться правой рукой и левой ногой;

«пять – восемь» - и.п. - упор, стоя на коленях.

**X—XI.** Повторить упражнения частей VIII - IX с другой руки и ноги.

**XII.** «раз – восемь» - присед на пятках, руки вверх на полу, потянуться.

**XIII.** «раз – четыре» - упор, стоя на коленях;

«пять – восемь» - прогибание спины.

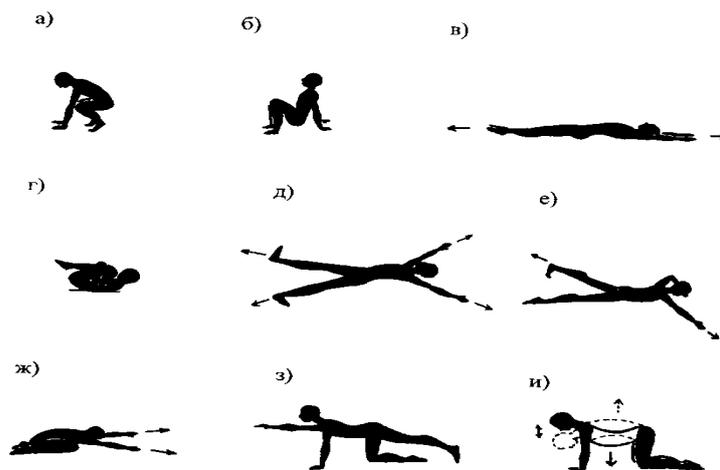
**XIV.** «раз – четыре» - выгибание спины (рис.4, и).

«пять – восемь» - прогибание спины.

**XV.** «раз – четыре» - выгибание спины;

«пять – восемь» - поочередно ставя ноги, принять упор присев.

**XVI.** «раз – восемь» - с поворотом направо (налево) встать лицом к основному направлению в основную стойку.



**Рис.3.** «Рыба-пила».

**Упражнение образного характера, способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза.**

**Вступление.**

**И.п.** - лежа на животе, руки согнуты, на полу, правая рука под левой рукой, под головой, лоб упирается в ладони (рис.5, а).

**I.** «раз – шесть» - и.п.

«семь – восемь» - правый локоть поднять вверх (рис.5, б).

**II.** Повторить упражнения части I, поднимая другой локоть (рис.1, в).

**III.** «раз – шесть» - и.п;

«семь – восемь» - поднять голову (рис.5, г).

**IV.** «раз – два» - прогнуться, руки к плечам, пальцы врозь, ладонями вперед, принять и.п. (рис.5, д).

**Проигрыш.**

**И.п.** - то же.

**I.** «раз – восемь» - поднять ноги от пола и выполнять на каждый счет смену положения ног (вверх назад, вниз вперед) — «кроль» (рис.5, е).

**II.** Повторить упражнение части I и на счет 8 принять положение упора лежа на бедрах, согнув руки (рис.1, ж).

**Первый куплет.**

**I.** «раз – два» - разогнуть руки, прогнуться назад (рис.5, з).

«три – четыре» - согнуть руки, пережат на грудь, ноги вверх назад (рис.5, и).

«пять – восемь» - повторить движения счета «раз – четыре».

**II.** Повторить упражнения части I.

**III.** «раз – два» - руки вверх, голову вниз, вытянуться (рис.5, к);

«три – четыре» - держать счет 1 – 2;

«пять – шесть» - руки в стороны (рис.5, л);

«семь – восемь» - руки на пояс (рис.5, м).

**IV.** «раз – два» - ноги врозь, прогнуться (рис.5, н).

«три – четыре» - ноги соединить;

«пять – восемь» - повторить движения счета «раз – четыре»;

«восемь» - упор, лежа на согнутых руках (на бедрах), согнув руки.

**Припев.**

**I.** «раз – два» - разогнуть руки, прогнуться назад, вдох через нос;

«три – четыре» - согнуть руки, лечь на пол, расслабиться, выдох;

«пять – восемь» - повторить движения счета «раз - четыре».

**II.** «раз – четыре» - прогибаясь назад, два движения руками «брасс» (рис.5, о);

«пять – восемь» - прогнуться назад и поочередно на каждый счет сгибать и разгибать руки впереди — «пиление» (рис.5, п).

**III—IV.** Повторить упражнения частей I - II.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

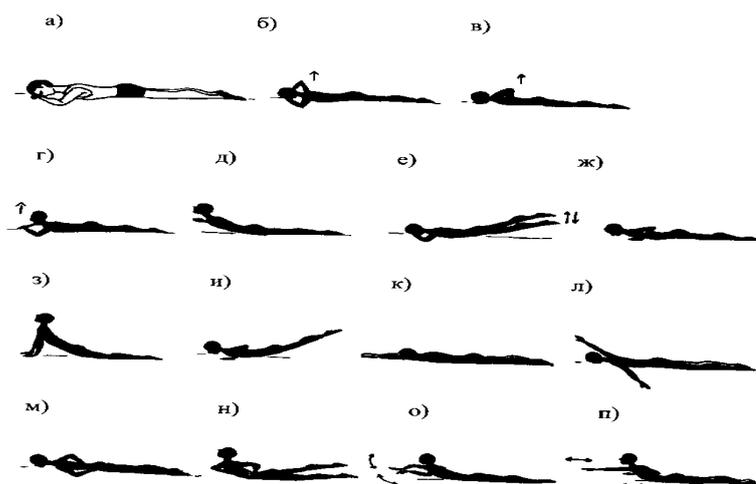
**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

Рис.5



#### 4. «Кручу-кручу».

Упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса и профилактике лордоза.

##### Вступление.

I. И.п. - упор на согнутых руках, лежа на животе.

«раз – восемь» - на каждый счет сгибать и разгибать ноги назад (рис.б, а).

II. «раз – четыре» - разогнуть руки и согнуть ноги поочередно, согнуть руки, разогнуть ноги (рис.б, б).

III. «раз – два» - лечь на живот, руки вверх (рис.б, в).

«три – четыре» - перекатиться на спину;

«пять – восемь» - упор лежа сзади на предплечьях (рис.б, г).

##### Первый куплет.

I. «раз – восемь» - упражнение «велосипед» на каждый счет (рис.б, д);

II – III. Повторить часть I.

IV. «раз – четыре» - упражнение «велосипед»;

«пять – восемь» - ноги согнуть и разогнуть вперед в потолок, руки вниз вдоль туловища (рис.б, е).

##### Припев.

I. «раз – два» - правую ногу в сторону (рис.б, ж);

«три – четыре» - правую ногу вперед к левой;

«пять – шесть» - согнуть ноги;

«семь – восемь» - разогнуть ноги.

**II.** Повторить часть I с другой ноги, на счет «семь – восемь» ноги положить на пол.

**III.** «раз – восемь» - поднять плечи, носки на себя и поочередно помахать кистями рук на каждый счет.

**IV.** «раз – два» - правую руку вверх (положить на пол);

«три – четыре» - принять и.п.;

«пять – восемь» - повторить с другой руки.

**Вступление.** Повернуться на живот и повторить упражнения вступления.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета в и.п. - лежа на правом боку (рис.6, з).

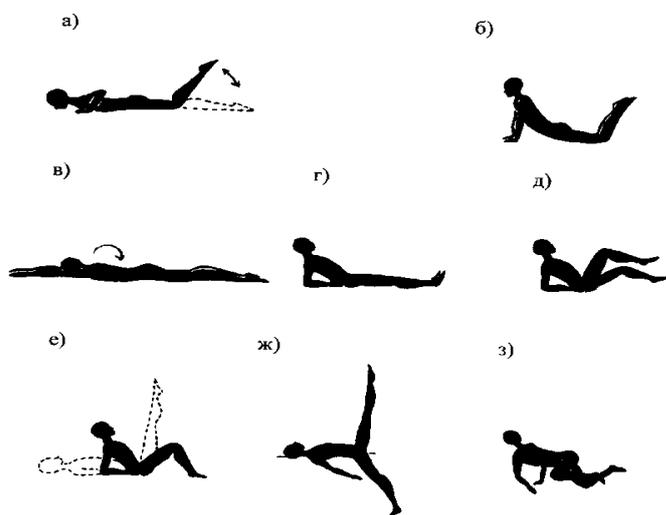
**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета в и.п. - лежа на левом боку.

**Припев.** Повторить упражнения припева I - IV. Повторить еще раз упражнения припева IV.

Рис.6



**Музыкальное сопровождение танцев на полу:**

1. Любая рок-н-рольная музыка.
2. «Сборник оркестровой музыки» - Pan Dana «The Good, The Bad and The Ugly».
3. Песня «Рыба – пила».
4. Песня из мультфильма «Кот Леопольд» «Кручу, педали кручу»