

Отдел образования и социальной политики администрации города Шумерля

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» города Шумерля Чувашской Республики

ПРИНЯТО  
педагогическим советом

МБУ ДО «ЦДТ» г. Шумерля ЧР  
Протокол от «31» августа 2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУ ДО «ЦДТ» г. Шумерля

Е.Н. Голованова  
Приказ № 145-С от 01.09.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Художественной направленности

«BabyDance»  
*/Название/*

***Стартовый уровень***

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Варжина Наталья Анатольевна,  
педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории

г. Шумерля  
2023 год

## Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования по хореографии «BABY-DANCE» разработана для обучающихся студии творческого развития детей дошкольного возраста «Супердетки», функционирующей на базе МБУ ДО «Центр детского творчества».

**Актуальность программы.** Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся;
- удовлетворению индивидуальных потребностей художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- укреплению здоровья обучающихся.

**Новизна** данной образовательной программы заключается во включении в программу таких здоровьесберегающих технологий, как оздоровительная хореография (хореокоррекция), хореоминутки. Занятие по оздоровительной хореографии объединяет детей с разными музыкальными способностями и разной физической подготовкой, и практика показывает, что они не сразу привыкают внимательно слушать музыку, даже если обладают хорошим музыкальным слухом. Лишь постепенно, в процессе систематических занятий, они учатся слушать музыку и слышать в музыке действие, настроение, учатся согласовывать с ней свои движения, свои чувства.

**Педагогическая целесообразность.** Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивает и внутренне обогащает, прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром. Кроме того, в этот период дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, а 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 дошкольника.

**Отличительная особенность программы** заключается в использовании нетрадиционных форм организации образовательного процесса: занятие-сказка, занятие-спектакль, коллективные обсуждения; интерактивные технологии.

**Основными принципами в освоении раздела по оздоровительной хореографии являются:**

- от простого к сложному;
- от медленного к быстрому;
- посмотри и повтори;
- осмысли и выполни;
- вместе с партнёром.

**Цель программы:** Всестороннее развитие детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки и танца.

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

1. Дать основы музыкально-двигательной культуры.
2. Развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость.
3. Развивать танцевальные способности воспитанников.
4. Развивать потребности самовыражения в движении под музыку.

5. Способствовать укреплению здоровья детей: развитию опорно-двигательного аппарата; формированию правильной осанки; профилактике плоскостопия; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.

6. Воспитывать нравственно- коммуникативные качества личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения.

Направленность программы-художественная.

Уровень - стартовый

**Программа рассчитана на 2 года обучения для детей от 5 до 7 лет.**

**Первый год обучения** 5 - 6 лет (1 раз в неделю, 36 часов в год),

**второй год обучения** – 6 - 7 лет (2 раза в неделю, 72 часа в год).

**Продолжительность занятия** – 30 минут.

Программа предусматривает работу детских групп в количестве в среднем 12-14 человек.

На первом году обучения основной учебной деятельностью становятся элементы классического и народного танца. Элементы сценического танца необходимы как средство развития танцевальности, исполнительского мастерства и концертной деятельности.

На втором году обучения дети знакомятся с современным танцем, учатся эмоциональной выразительности посредством движений.

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

**У детей 5 лет** формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети могут самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

**На шестом году** жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным. Успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

**Дети седьмого года** жизни имеют достаточно развитые двигательные навыки: они умеют ритмично ходить и бегать; легко, энергично, а также высоко поднимать ноги в коленях; скакать с ноги на ногу; самостоятельно строить круг, расширяя и уменьшая его; двигаться парами по кругу, сохраняя расстояние между парами; выполнять различные движения с предметами и без них; исполнять отдельные танцевальные движения (выставлять ноги вперед на прыжке, делать приставной шаг, с приседанием, полуприседанием, кружиться, продвигаясь вперед), способны передавать игровые образы различного характера.

### Учебно-тематический план

#### 1-ый год обучения

| №  | Тема                  | Теория | Практика | Общее количество часов | Формы аттестации (контроля)     |
|----|-----------------------|--------|----------|------------------------|---------------------------------|
| 1. | Комплектование группы |        |          | 2ч.                    |                                 |
| 2. | Вводное занятие.      | 0,5ч.  | 0,5ч.    | 1ч.                    | Тестирование. Входной контроль. |

|               |  |       |       |      |  |
|---------------|--|-------|-------|------|--|
| 3.            | Упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков.                   | -     | 1ч.   | 1ч.  | Анализ выполнения упражнений.  |
| 4.            | Упражнения на развитие навыков выразительного движения.                  | -     | 1ч.   | 1ч.  | Анализ творческой активности.  |
| 5.            | Коллективно-порядковые упражнения.                                       | 0,5ч. | 1,5ч. | 2ч.  | Анализ проделанной работы.   |
| 6.            | Музыкальные игры.  | -     | 1ч.   | 1ч.  | Музыкальная викторина.   |
| 7.            | Классический танец.  | 1ч.   | 5ч.   | 6ч.  | Контроль за выполнением практического исполнения позиций рук и ног. Анализ исполнения релеве по б. Контроль за выполнением упражнения деми-плие. |
| 8.            | Народно-сценический танец.   | 1ч.   | 4ч.   | 5ч.  | Контроль за исполнением элементов народного танца.   |
| 9.            | Танцевальные элементы и композиции                                       | 1,5ч. | 5,5ч. | 7ч.  | Анализ исполнения танцевальных элементов. Творческий практический показ танца «Парная полька».   |
| 10.           | Упражнения на середине зала.   | -     | 1ч.   | 1ч.  | Наблюдение за выполнением упражнений.  |
| 11.           | Ритмические упражнения и игры.   | -     | 1ч.   | 1ч.  | Педагогическое наблюдение за творческой деятельностью.   |
| 12.           | Комплекс упражнений на восстановление дыхания, расслабление группы мышц. | -     | 1ч.   | 1ч.  | Наблюдение за выполнением упражнений.  |
| 13.           | Работа над репертуарным планом.  | 1ч.   | 5ч.   | 6ч.  | Контрольное исполнение заданного репертуара.   |
| 14.           | Отчётное занятие для родителей   | -     | 1ч.   | 1ч.  | Демонстрация полученных знаний и умений. Анализ работы.  |
| Итого за год: |  |       |       | 36ч. |  |

## Содержание программы 1-го года обучения

| №  | Тема  | Содержание  |   | Кол-во часов |
|----|---|---|---|--------------|
|    |   | теория  | практика  |              |
| 1. | Вводное занятие.  | Знакомство с танцевальным искусством, как одним из видов детского творчества, основными видами деятельности.                                | Правила техники безопасности на занятиях.<br>Игры на знакомство,<br>Коллективно-образование:<br>«Назови имя», «Дрозд», и др.  | 1ч.          |
| 2. | Упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков.  |   | Выполнение речевых упражнений, а также упражнений с предметами.<br>Игры с детьми в речевые игры (с хлопками).<br>Ритмические импровизации.<br>Выполнение упражнений «Весёлые четвёрки», «Музыкальные молоточки», «Козлики».   | 1ч.          |
| 3. | Упражнения на развитие навыков выразительного движения. |   | Выполнение заданий на развитие творчества:<br>«Музыкальная сказка», упражнение «Танцы в паре» (цель: объединение детей, развитие музыкального слуха). Развитие эмоциональности через этюд «Игра в воде». Развитие наблюдательности и внимания через этюд «В магазине зеркал».   | 1ч.          |
| 4. | Коллективно-порядковые упражнения.                      | Цель: организовать коллектив, создать у детей бодрое, рабочее настроение. Ознакомление с понятиями: шеренга, цепочка, улитка; круг, колона. | Марш (с носка на полупальцах, с высоко поднятыми коленями): ходьба по одному, расхождение вправо, влево, соединение в пары.<br>Фигурный марш: ходьба по диагонали, по кругу, расхождение парами и четверками, на высоких полупальцах, на пятках, с высоким подниманием колен, с подскоком и тому подобное. Построение на марше из колонны в шеренгу, из шеренги в цепочку, из цепочки в улитку и тому подобное.<br>Построение на марше в круг, колону, перестроения на марше; из колонны в пары и снова в колону, создание круга из колоны; свободное | 2ч.          |

|    |                     |  |   |     |
|----|---------------------|--|---|-----|
|    |                     |  | размещение на площади.  |     |
| 5. | Музыкальные игры.   |  | Вовлечение детей в музыкальные игры: «Кот и мыши», «Пингвины», «Мышка в норке», «Полоскать платочки», «Карусель».   | 1ч. |
| 6. | Классический танец. | <p>-Постановка корпуса - важнейший этап в занятиях классическим танцем. Правильная постановка корпуса гарантирует устойчивость, внутреннюю собранность и эстетическую восприимчивость при исполнении классических элементов.</p> <p>-Освоение позиций рук классического танца на середине.</p> <p>- Освоение позиций ног классического танца на середине.</p> <p>- Освоение упражнения классического танца Releve на середине; особенности выполнения упражнения.</p> <p>-Освоение упражнения классического танца Demi-plie у станка; особенности выполнения упражнения.</p> <p>-Освоение комбинации упражнений классического танца Releveetdemi-plie у станка; особенности выполнения упражнения.</p> | <p>- Освоение постановки корпуса на середине, у станка (ноги в 1 свободной поз., руки – в подготовительной позиции). Упражнение «Арбуз». Позиция рук проучивается в порядке - подготовительная, 1,3. В последнюю очередь- 2. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми». Позиция ног проучивается в порядке - 6, 1, 2. В последнюю очередь- 3. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Угадай позицию». Releve на середине проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава(подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка», «Пружинка».</p> <p>Demi-plie у станка проучивается по 6 поз. ног, потом по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава(подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка».</p> <p>Releveetdemi-plie у станка проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава(подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка».</p> | 6ч. |

|     |  |   |  |     |
|-----|--|---|--|-----|
| 7.  | Народно-сценический танец.   | С давних времен народный танец был одним из самых любимых видов искусства. Отношение к нему не изменилось и сегодня. Интерес детей к народному танцу проявляется в стремлении исполнять танцы разных народов. Знакомство детей с танцами разных народов (показ видеоролика).  | Разучивание и исполнение элементов народного танца: вытягивание ноги на носок с последовательным переходом на каблук и на носок; вытягивание ноги с одновременным ударом пяткой опорной ноги; маленький шаг, хороводный шаг.   | 5ч. |
| 8.  | Танцевальные элементы и композиции.                                      | Танец – это совокупность выразительных и организованных движений, подчинённых общему ритму, воплощённому в завершённую композицию. Упражнения, танцевальные элементы, танцы, пляски-в рамках этих четырех смысловых прочтений - танцевальная композиция – это сочинение единого целого из различных танцевально-пластических элементов. | Разучивание и выполнение танцевальных элементов русской пляски. Разучивание танцевальных элементов к композиции «Парная полька». Постановка танца и творческий показ.  | 7ч. |
| 9.  | Упражнения на середине зала.   |   | Выполнение упражнений на середине зала: «Марш», «Торжественная ходьба».  | 1ч. |
| 10. | Ритмические упражнения и игры.   |   | · Ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего плана.<br>· Упражнения на координацию движения.<br>· Упражнения на расслабление мышц.<br>Игры: «Делаем красиво», «Упражнения с флажками» и т.д.   | 1ч. |
| 11. | Комплекс упражнений на восстановление дыхания, расслабление группы мышц. |   | Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»<br>Цель: формирование дыхательного аппарата.<br>Дыхательная гимнастика «Курочка»<br>Цель: развитие плавного, длительного вдоха.<br>Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»<br>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.<br>«Дышим тихо, спокойно и плавно»<br>Цель: учить детей расслаблять и | 1ч. |

|     |                                 |  |  |     |
|-----|---------------------------------|--|--|-----|
|     |                                 |  | восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики. |     |
| 12. | Работа над репертуарным планом. |  | Постановка танцевальной композиции «Барыня». Отработка танца на сцене, работа над характером исполнения движений. Повторение и закрепление танца «Парная полька».  | 6ч. |
| 13. | Отчётное занятие для родителей. |  | Отчётный концерт (занятие). Контрольное тестирование.  | 1ч. |

### Учебно-тематический план

#### 2-ой год обучения

| №  | Тема  | теория | практика | Общее количество часов | Формы аттестации (контроля)   |
|----|---|--------|----------|------------------------|---|
| 1. | Вводное занятие.                                      | 0,5ч.  | 0,5ч.    | 1ч.                    | Тестирование. Входной контроль.   |
| 2. | Оздоровительная хореография (организационная работа). | 1ч.    | -        | 1ч.                    | Контроль за выполнением организационной работы на занятиях.                         |
| 3. | Оздоровительная хореография (теоретический раздел).   | 1ч.    | -        | 1ч.                    | Свободный опрос детей по теме: «Оздоровительная хореография».                       |
| 4. | Оздоровительная хореография(практический раздел).     |        | 12ч.     | 12ч.                   | Наблюдение и контроль за правильным выполнением заданий и упражнений.               |
| 5. | Сильная доля такта в музыке. Темпо-ритм.              | -      | 1ч       | 1ч                     | Наблюдение за выполнением упражнения на акцентирование «сильной» первой доли такта. |
| 6. | Передача в движении ритмического рисунка.             | -      | 1ч       | 1ч                     | Педагогическое наблюдение за творческой деятельностью.                              |
| 7. | Музыкальные игры.                                     | -      | 1ч       | 1ч                     | Музыкальная викторина.  |



|     |  |     |     |     |   |
|-----|--|-----|-----|-----|---|
| 8.  | Повторение элементов танца по программе предыдущего года.                | -   | 6ч  | 6ч  | Анализ исполнения танцевальных элементов.   |
| 9.  | Современный детский танец.   | 1ч. | -   | 1ч  | Анализ просмотра видеоролика на тему: «Современный детский танец». Свободный опрос детей.   |
| 10. | Работа по репертуарному плану.   | -   | 8ч  | 8ч  | Творческие практические показы. Контрольное исполнение заданного репертуара.  |
| 11. | Ритмические упражнения и игры.   | -   | 1ч  | 1ч  | Педагогическое наблюдение за творческой деятельностью.  |
| 12. | Коллективно-порядковые упражнения.                                       | -   | 1ч  | 1ч  | Анализ проделанной работы.  |
| 13. | Танцевальные элементы и композиции.                                      | -   | 10ч | 10ч | Анализ исполнения танцевальных элементов. Творческий практический показ русского танца «Первые шаги», детского танца «Звёздочки» и т.д.           |
| 14. | Комплекс упражнений на восстановление дыхания, расслабление группы мышц. | -   | 1ч  | 1ч  | Наблюдение за выполнением упражнений.   |
| 15. | Классический танец. Экзерсис у опоры.                                    | 1ч  | 3ч  | 4ч. | Контроль за выполнением практического исполнения позиций рук и ног. Анализ исполнения батман тандю. Контроль за выполнением упражнения деми-плие. |
| 16. | Бальный танец.   | 1ч  | 8ч  | 9ч. | Контроль за выполнением упражнений, развивающих координацию движений.   |

|                      |                                 |  |      |            |  |
|----------------------|---------------------------------|--|------|------------|--|
| 17.                  | Работа по репертуарному плану.  |  | 12ч. | 12ч.       | Контрольное исполнение заданного репертуара.               |
| 18.                  | Отчётное занятие для родителей. |  | 1ч   | 1ч         | Демонстрация полученных знаний и умений.<br>Анализ работы. |
| <b>Итого за год:</b> |                                 |  |      | <b>72ч</b> |  |

### Содержание программы 2-го года обучения

| №  | Тема  | Содержание  |  | Кол-во часов |
|----|---|---|--|--------------|
|    |   | теория  | практика   |              |
| 1. | Вводное занятие.                                      | Знакомство с танцевальным искусством, как одним из видов детского творчества, основными видами деятельности.  | Коллективно-порядковое упражнение «Встреча». Техника безопасности на занятиях. | 1ч.          |
| 2. | Оздоровительная хореография (организационная работа). | Беседа о правилах поведения на уроке оздоровительной хореографии, о форме одежды для занятий. Организация танцевально-игровой части кружковых праздников и открытого урока для родителей.   |  | 1ч.          |
| 3. | Оздоровительная хореография (теоретический раздел).   | Валеологическая культура здоровья человека - совокупность трех компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Беседа с детьми о целях и задачах оздоровительной хореографии. |  | 1ч.          |

|     |   |  |   |      |
|-----|---|--|---|------|
| 4.  | Оздоровительная хореография (практический раздел).        |  | Элементы музыкально-пластической грамоты; комплекс упражнений в положении сидя на полу, лёжа на спине, лежа на животе, сидя на стуле. Усвоение слов-названий, слов-понятий и их смыслового содержания по отношению к человеческим телодвижениям;экзерсис на середине зала (в вертикальном положении). | 12ч. |
| 5.  | Сильная доля такта в музыке. Темпо- ритм.                 |  | Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.   | 1ч.  |
| 6.  | Передача в движении ритмического рисунка.                 |  | Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями.   | 1ч.  |
| 7.  | Музыкальные игры.   |  | Вовлечение детей в музыкальные игры: «Ромашки», «Посадим дерево», «Дождь идёт».   | 1ч.  |
| 8.  | Повторение элементов танца по программе предыдущего года. |  | Разучивание и выполнение танцевальных элементов русской пляски. Разучивание танцевальных элементов к композиции «Барыня»<br>Постановка танца и творческий показ.  | 6ч.  |
| 9.  | Современный детский танец.                                | Знакомство с современным детским танцем через просмотр и обсуждение видеоматериала по данной теме. |   | 1ч.  |
| 10. | Работа по репертуарному плану.                            |  | Разучивание элементов детского современного танца. Творческий практический показ танца «Нано – техно».  | 8ч.  |
| 11. | Ритмические упражнения и игры.                            |  | · Ритмико-гимнастические упражнения<br>общеразвивающего плана.<br>· Упражнения на   | 1ч.  |

|     |  |   |   |      |
|-----|--|---|---|------|
|     |  |   | <p>координацию движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Упражнения на расслабление мышц.</li> </ul> <p>Игры: «Веселая карусель», «Ловушка», «Займи домик».</p>  |      |
| 12. | Коллективно-порядковые упражнения.                                       |   | Выполнение упражнений: «Вертушки», «Передача мяча», «Цветные флажки».   | 1ч.  |
| 13. | Танцевальные элементы и композиции.                                      |   | <p>Разучивание и выполнение танцевальных элементов русского танца.</p> <p>Разучивание танцевальных элементов к композиции «Первые шаги».</p> <p>Постановка детского танца «Звёздочки» и творческий показ.</p>   | 10ч. |
| 14. | Комплекс упражнений на восстановление дыхания, расслабление группы мышц. |   | <p>Дыхательная гимнастика «Жук»</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Петушок»</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ворона»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>«Дышим тихо, спокойно и плавно»</p> <p>Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.</p> | 1ч.  |
| 15. | Классический танец. Экзерсис у опоры.                                    | Продолжаем знакомится с искусством хореографии. Танцевальное искусство, как вид детского творчества. Что такое «хореографический язык»? | <p>Изучение техники выполнения поклона на середине.</p> <p>Просмотр видеоролика «Путешествие в мир танца».</p> <p>Закрепление пройденного материала (позиции рук, ног, деми плие, батман тандю и т. д.) у опоры.</p>  | 4ч.  |

|     |                                 |   |   |      |
|-----|---------------------------------|---|---|------|
| 16. | Бальный танец.                  | Вальс – один из самых распространенных и любимых бальных танцев. Он стал популярен благодаря простоте и доступности движений. Вальс привлекает плавностью вращений и непосредственностью общения партнеров в танце. Вальс - один из любимых танцев нашего времени. Показ видеоролика с танцем «Вальс» в исполнении детей. | Основные положения рук, ног, головы, корпуса. Разучивание, отработка, закрепление танцевальных элементов бального танца «Вальс».                                | 9ч.  |
| 17. | Работа по репертуарному плану.  |   | Постановка танцевальной композиции «Вальс». Отработка танца на сцене, работа над характером исполнения движений. Повторение и закрепление танца «Нано – техно». | 12ч. |
| 18. | Отчётное занятие для родителей. |   | Отчётный концерт (занятие). Контрольное тестирование.   | 1ч.  |

### **Ожидаемые результаты:**

По итогам освоения программы планируется достижение следующих результатов:

#### **1-й год обучения:**

Дети должны знать и уметь:

- названия и правила выполнения упражнений классического танца;
- названия и правила выполнения народного танца;
- правила поведения в хореографическом зале;
- правильно дышать;
- координировать простейшие танцевальные движения;
- различать танцевальную музыку, акцентировать сильную долю.

#### **2-й год обучения:**

Дети должны знать и уметь:

- названия и правила выполнения европейского танца – вальс; выполнение элементов современного(эстрадного)детского танца;
- координировать танцевальные движения, ориентируясь в пространстве музыкального зала;
- уметь выполнять танцевальную связку из нескольких элементов под музыку;
- правила поведения в хореографическом зале.

### **Ожидаемые результаты(оздоровительная хореография):**

#### **Дети должны усвоить и знать:**

- о правилах здоровья: питание, сон, прогулка, культурно - гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и музыкальной пластикой, профилактика болезней;
- о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе;

- имеет навыки музыкально-ритмической и музыкально-пластической деятельности;
- имеют навыки выразительных (грациозных) телодвижений;
- имеют навыки ориентации в пространстве;
- усвоены подготовительные элементы танцевальных телодвижений в простых рисунках танца;
- знают композиции небольших игровых танцев;
- знают, что такое организованность, дисциплина и значение систематических занятий оздоровительной хореографии.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

- Светлый просторный зал, оснащённый зеркалами, хореографическим станком, техническими средствами (музыкальный центр, компьютер);
- раздевалка;
- шкаф для хранения необходимого реквизита для занятий, методической литературы, дисков с записями и др.;
- сценические костюмы, концертная обувь;

### **Научно-методические условия и средства:**

- Методическая литература хореографического содержания: книги, методические пособия, разработки и т.д.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

### Продолжительность учебного года:

Начало учебного года – 01.09. 2023 г.

Окончание учебного года – 31.05.2024г.

Продолжительность учебного года – 36 недель

Количество учебных дней – 72.

### Календарь занятий

|   | 1 полугодие      | ОП        | Зимние праздники      | 2 полугодие      | ОП        | Летние каникулы  | Всего в год |
|---|------------------|-----------|-----------------------|------------------|-----------|------------------|-------------|
| Группы 1-го года обучения «Курносики», «Веснушки», «Лучики» | 01.09-30.12.2023 | 16 недель | 31.12.2023-08.01.2024 | 09.01-31.05.2024 | 20 недель | 01.06-31.08.2024 | 36 недель   |
| Группы 2-го года обучения «Капелька», «Капитошки», «Радуга» | 01.09-30.12.2023 | 16 недель | 31.12.2023-08.01.2024 | 09.01-31.05.2024 | 20 недель | 01.06-31.08.2024 | 36 недель   |

## **Календарь реализации содержания учебного плана в группах 1 года обучения**

|          |              |  |                 |                        |
|----------|--------------|--|-----------------|------------------------|
| сентябрь | <b>1</b>     | <b>Комплектование группы</b>   | 2ч              | Изменения и дополнения |
|          | <b>2</b>     | <b>Вводное занятие.</b> Знакомимся с искусством хореографии. Техника безопасности на занятиях.   | 1ч              |                        |
|          | 3            | Упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков.   | 1ч              |                        |
| октябрь  | 4            | Упражнения на развитие навыков выразительного движения.  | 1ч              |                        |
|          | 5            | Коллективно-порядковые упражнения: «Цветные флажки», «Займи домик», «Ловушки».   | 1ч              |                        |
|          | 6            | Музыкальные игры: «Кот и мыши», «Пингвины», «Мышка в норке», «Полоскать платочки», «Карусель».   | 1ч              |                        |
|          | <b>7.</b>    | Элементы классического танца.  |                 |                        |
|          | <b>7.1.</b>  | Постановка корпуса; позиции ног (1, 2, 3, 6); позиции рук (0, 1, 2, 3).  | 1ч              |                        |
| ноябрь   | 7.2.         | деми плие (полуприседание), релеве по 6 позиции.   | 1ч              |                        |
|          | 8.           | Элементы народно-сценического танца.   |                 |                        |
|          | 8.1.         | вытягивание ноги на носок с последовательным переходом на каблук и на носок; вытягивание ноги с одновременным ударом пяткой опорной ноги | <b>1ч</b>       |                        |
|          | 8.2.         | маленький шаг, хороводный шаг.   | 1ч              |                        |
|          | 9.           | <b>Танцевальные элементы и композиции</b>  |                 |                        |
|          | 9.1.         | повторение элементов танца по программе предыдущего года,  | 1ч              |                        |
| декабрь  | <b>9.2.</b>  | тихая ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг,  | 1ч              |                        |
|          | 9.3.         | поскоки с ноги на ногу, легкие подскоки,   | 1ч              |                        |
|          | 9.4.         | переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед   | 1ч              |                        |
|          | 9.5.         | элементы русской пляски  | 1ч              |                        |
|          | январь       | 9.6.   | «Парная полька» | 1ч                     |
| 10.      |              | <b>Упражнения на середине зала:</b> «Марш», «Торжественная ходьба».  | 1ч              |                        |
| 11.      |              | <b>Ритмические упражнения и игры:</b> «Делаем красиво», «Упражнения с флажками», «Веселая карусель», «Ловушка», «Займи домик».           | 1ч              |                        |
| 12.      |              | <b>Коллективно-порядковые упражнения:</b> «Вертушки», «Передача мяча», «Цветные флажки».   | 1ч              |                        |
| февраль  | 13.          | <b>Танцевальные элементы и композиции:</b> «Птички», «Снежинки», «Матрешки».   | 1ч              |                        |
|          | 14.          | Комплекс упражнений на восстановление дыхания, расслабление группы мышц.   | 1ч              |                        |
|          | <b>15.</b>   | <b>Классический танец. Экзерсис у опоры</b>  |                 |                        |
|          | 15.1.        | позиции ног (1, 2, 3, 6)   | 1ч              |                        |
|          | 15.2.        | позиции рук (0, 1, 2, 3)   | 1ч              |                        |
| март     | 15.3.        | деми плие (полуприседание) в 1, 2, 3 позициях  | 1ч              |                        |
|          | 15.4.        | батман тандю (вытягивание ноги на носок),  | <b>1ч</b>       |                        |
|          | <b>16.</b>   | <b>Народно-сценический танец. Экзерсис у опоры:</b>  |                 |                        |
|          | <b>16.1.</b> | вытягивание ноги на носок с последовательным переходом на каблук и на носок  | 1ч              |                        |
| апрель   | 16.2.        | батман тандю каблучный (вытягивание ноги с одновременным ударом пяткой опорной ноги).  | 1ч              |                        |
|          | 16.3.        | Работа в парах.  | 1ч              |                        |

|                      |       |   |             |  |
|----------------------|-------|---|-------------|--|
|                      | 17.   | <b>Работа над репертуарным планом (по выбору педагога).</b> |             |  |
|                      | 17.1. | Разучивание элементов танца «Барыня»                        | 1ч          |  |
|                      | 17.2. | Разучивание элементов танца «Барыня»                        | 1ч          |  |
|                      | 17.3. | объединение элементов танца «Барыня»                        | 1ч          |  |
| май                  | 17.6. | Отработка танца «Барыня»                                    | 1ч          |  |
|                      | 17.7. | Отработка танца «Барыня» на сцене                           | 1ч          |  |
|                      | 17.8. | Отработка танца «Барыня» на сцене                           | 1ч          |  |
|                      | 18.   | <b>Отчётное занятие для родителей</b>                       | <b>1ч</b>   |  |
| <b>Итого за год:</b> |       |   | <b>36ч.</b> |  |

### Календарь реализации содержания учебного плана в группах 2 года обучения

|          |      |   |   |                        |
|----------|------|---|---|------------------------|
| сентябрь | 1    | Вводное занятие. Коллективно-порядковое упражнение «Встреча». Техника безопасности на занятиях. | 1 | Изменения и дополнения |
|          | 2    | Оздоровительная хореография (организационная работа).   | 1 |                        |
|          | 3    | Оздоровительная хореография (теоретический раздел)  | 1 |                        |
|          | 4    | Оздоровительная хореография (практический раздел)   |   |                        |
|          | 4.1  | Элементы музыкально-пластической грамоты  | 1 |                        |
|          | 4.2  | Строение музыкального произведения. Темп.   | 1 |                        |
|          | 4.3  | Первая подгруппа телодвижений.  | 1 |                        |
|          | 4.4  | Комплекс упражнений в положении сидя на полу.   | 1 |                        |
|          | 4.5  | Комплекс упражнений в положении лёжа на спине.  | 1 |                        |
| октябрь  | 4.6  | Комплекс упражнений в положении лёжа на животе.   | 1 |                        |
|          | 4.7  | Комплекс упражнений в положении сидя на стуле.  | 1 |                        |
|          | 4.8  | Усвоение слов-названий и их смыслового содержания по отношению к человеческим телодвижениям.    | 1 |                        |
|          | 4.9  | Усвоение слов-понятий и их смыслового содержания по отношению к человеческим телодвижениям.     | 1 |                        |
|          | 4.10 | Экзерсис на середине зала (в вертикальном положении).   | 1 |                        |
|          | 4.11 | Экзерсис на середине зала (в вертикальном положении).   | 1 |                        |
|          | 4.12 | Экзерсис на середине зала (в вертикальном положении).   | 1 |                        |
|          | 5.   | Сильная доля такта в музыке. Темпо-ритм.  | 1 |                        |
| ноябрь   | 6.   | Передача в движении ритмического рисунка.   | 1 |                        |
|          | 7.   | Музыкальные игры: «Ромашки», «Посадим дерево», «Дождь идёт».                                    | 1 |                        |
|          | 8.   | Повторение элементов танца по программе предыдущего года.                                       |   |                        |
|          | 8.1  | Тихая ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.   | 1 |                        |
|          | 8.2  | Прыжки с ноги на ногу, лёгкие подскоки.   | 1 |                        |
|          | 8.3  | Переменные притопы.   | 1 |                        |
|          | 8.4. | Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.   | 1 |                        |



|         |       |   |   |  |
|---------|-------|---|---|--|
|         | 8.5   | Элементы русской пляски.  | 1 |  |
|         | 8.6   | Танец «Барыня».   | 1 |  |
| декабрь | 9.    | Современный детский танец.  | 1 |  |
|         | 10.   | Работа по репертуарному плану.  |   |  |
|         | 10.1  | Разучивание элементов современного танца.   | 1 |  |
|         | 10.2  | Разучивание элементов современного танца.   | 1 |  |
|         | 10.3  | Разучивание элементов современного танца.   | 1 |  |
|         | 10.4  | Техника исполнения движений.  | 1 |  |
|         | 10.5  | Техника исполнения движений.  | 1 |  |
|         | 10.6  | Работа над характером исполнения движений.  | 1 |  |
|         | 10.7  | Постановка детского современного танца «Нано-Техно».  | 1 |  |
| январь  | 10.8  | Постановка детского современного танца «Нано-Техно».  | 1 |  |
|         | 11.   | Ритмические упражнения и игры: «Делаем красиво», «Упражнения с флажками», «Веселая карусель», «Ловушка», «Займи домик». | 1 |  |
|         | 12.   | Коллективно-порядковые упражнения: «Вертушки», «Передача мяча», «Цветные флажки».                                       | 1 |  |
|         | 13.   | Танцевальные элементы и композиции.   |   |  |
|         | 13.1  | Композиции: «Птички», «Снежинки», «Матрешки».   | 1 |  |
|         | 13.2  | Русский танец «Первые шаги» - хороводный танец, построенный на шагах, тройном притопе и поворотах вправо, влево.        | 1 |  |
|         | 13.3  | Русский танец «Первые шаги» - хороводный танец, построенный на шагах, тройном притопе и поворотах вправо, влево.        | 1 |  |
|         | 13.4  | Детский танец «Звёздочки» - круги по 5 человек, построен на танцевальных шагах, шагах с подскоком и хлопками.           | 1 |  |
|         | 13.5  | Детский танец «Звёздочки» - круги по 5 человек, построен на танцевальных шагах, шагах с подскоком и хлопками.           | 1 |  |
| февраль | 13.6  | Танец «Весёлая пара» - парный, построен на танцевальном шаге, шагах с подскоком и галопе.                               | 1 |  |
|         | 13.7  | Танец «Весёлая пара» - парный, построен на танцевальном шаге, шагах с подскоком и галопе.                               | 1 |  |
|         | 13.8  | Танец «Смени пару» - парный, построен на галопе, выдвигании ноги на носок-каблук и ритмических хлопках.                 | 1 |  |
|         | 13.9  | Танец «Смени пару» - парный, построен на галопе, выдвигании ноги на носок-каблук и ритмических хлопках.                 | 1 |  |
|         | 13.10 | Музыкальные игры: «Кот и мыши», «Пингвины», «Мышка в норке», «Полоскать платочки», «Карусель».                          | 1 |  |
|         | 14    | Комплекс упражнений на восстановление дыхания, расслабление группы мышц.  | 1 |  |
|         | 15.   | Классический танец. Экзерсис у опоры.   |   |  |

|        |       |   |  |   |
|--------|-------|---|--|---|
|        | 15.1. | Позиции ног (1, 2, 3, 6).   | 1  |   |
|        | 15.2. | Позиции рук (0, 1, 2, 3).   | 1  |   |
| март   | 15.3. | Деми плие (полуприседание) в 1 2, 3 позициях                          | 1  |   |
|        | 15.4. | Батман тандю (вытягивание ноги на носок),                             | <b>1</b>   |   |
|        | 16.   | Бальный танец «Вальс».  |  |   |
|        | 16.1. | Основные положения рук, ног, головы, корпуса                          | 1  |   |
|        | 16.2. | Бальный поклон, балансе.  | 1  |   |
|        |       | 16.3  | Разучивание бальных элементов «окошечко», «дощечка». | 1 |
|        | 16.4  | Отработка бальных элементов «окошечко», «дощечка».                    | 1  |   |
|        | 16.5  | Разучивание танцевального шага «вальсовая дорожка».                   | 1  |   |
|        | 16.6  | Отработка танцевального шага «вальсовая дорожка».                     | 1  |   |
| апрель | 16.7  | Правый вальсовый поворот.   | 1  |   |
|        | 16.8  | Отработка правого вальсового поворота.                                | 1  |   |
|        | 16.9  | Закрепление танцевальных элементов.                                   | 1  |   |
|        | 17.   | Работа по репертуарному плану.  |  |   |
|        | 17.1  | Постановка танцевальной композиции «Вальс».                           | 1  |   |
|        | 17.2  | Объединение элементов вальса в рисунок танца.                         | 1  |   |
|        | 17.3  | Объединение элементов вальса в рисунок танца.                         | 1  |   |
|        | 17.4  | Работа в парах. Правила поведения исполнителей в парных танцах.       | 1  |   |
|        | 17.5  | Заключительное занятие по постановке танцевальной композиции «Вальс». | 1  |   |
| май    | 17.6  | Повторение современного детского танца «Нано – Техно».                | 1  |   |
|        | 17.7  | Отработка танцевальных движений.                                      | 1  |   |
|        | 17.8  | Генеральная репетиция на сцене.                                       | 1  |   |
|        | 17.9  | Генеральная репетиция на сцене.                                       | 1  |   |
|        | 17.10 | Подготовка танцевальных костюмов.                                     | 1  |   |
|        | 17.11 | Репетиция на сцене в костюмах.  | 1  |   |
|        | 17.12 | <b>Отчётное занятие для родителей.</b>                                | 1  |   |
|        | 18.   | <b>Отчётный концерт для родителей .</b>                               | <b>1</b>   |   |
|        |       | <b>Итого за год</b>   | <b>72</b>  |   |

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:**

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные народно-тематические;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

**Структура занятия состоит из трех частей:**

**I часть** включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

**II часть** включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

**III часть** включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

### **Используемые методические приемы:**

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

## **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Критерии показателей определения уровня освоения воспитанниками программы**

#### **«BabyDance»**

**Высокий уровень:** Ребенок знает и умеет выполнять знакомые танцевальные движения, правильно выполняет перестроения на площадке. Умеет передавать в пластике движений музыкальный образ. Умеет сочинять несложные плясовые движения.

**Средний уровень:** Ребенок умеет передать в пластике музыкальный образ, выполняет несложные танцевальные движения и перестроения при участии взрослого. С небольшой помощью взрослого импровизирует.

**Низкий уровень:** Ребенок допускает ошибки при выполнении танцевальных движений, не выполняет их самостоятельно. Не умеет передавать музыкальный образ в пластике, не умеет перестраиваться на площадке, не импровизирует.

#### **Виды и формы контроля ЗУН обучающихся:**

входной контроль (входная диагностика) – наблюдение.

итоговый контроль (итоговая аттестация) – концертная деятельность. Оценка деятельности воспитанников даётся на отчётном мероприятии, проводимом в конце учебного года.

### **Список использованной литературы**

1. Березова Г.А. Классический танец в детских хореографических коллективах., Киев, 1979.
2. Воронина И.А. Историко-бытовой танец., М.; 1980.
3. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе., Л.; 1983.
4. Гваттерини. Маринелла. Алфавит балета., М.; 2001.
5. Галиченко. И.Г. и Михайлова М.А. Танцуем, играем, всех приглашаем. Академия развития, 2006
6. Ивашковский А.А. Хореокоррекция: теоретические и практические основы. Калуга: 2006.

7. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец., СПб.; 1993.

8. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

9. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. - М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.

10. Современный бальный танец., М.; МГИК, 1991.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **1-ой год обучения**

Наиболее существенной частью занятий становится танцевальная подготовка детей. Дети в 5-6 лет проявляют достаточную организованность, их движения становятся более точными, выразительными. Занятия в кружке проводят так, чтобы развить у детей основные танцевальные навыки.

#### **Упражнения на середине зала**

- Марш, построение в линии.
- Балансе.
- Скользящий шаг (глиссад).
- Прыжок с ноги на ногу (жете).
- Прыжок с одной ноги на две (ассамбле).

#### **Ритмические упражнения и игры**

- Ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего плана.
- Упражнения на координацию движения.
- Упражнения на расслабление мышц.

#### **Коллективно-порядковые упражнения**

- Совершенствование навыков ходьбы и бега.
- Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.
- Построение в колонну по два.
- Перестроение из колонны парами в колонну по одному.
- Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.

### **2-й год обучения**

На протяжении учебного года последовательно повторяются упражнения предыдущих лет обучения в более ускоренном темпе и в различных небольших композициях, а также дополнительно изучаются упражнения у станка.

#### **Ритмические упражнения и игры**

- Ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего плана.
- Упражнения на координацию движений.
- Упражнения на расслабление мышц.

- Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
- Игры под музыку

### Коллективно-порядковые упражнения

- Построение в шахматном порядке.
- Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом на пятках, держа ровно спину.
- Построение в колонну по три.
- Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой на шаг назад.
- Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.
- Перестроение из простых и концентрических кругов в «звездочки» и «карусели».
- Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
- Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.
- Выполнение движений с предметами более сложных, чем в предыдущих группах.

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ (2 год обучения)

**1. Организационная работа. Теоретический раздел.** Валеологическая культура здоровья человека - совокупность трех компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Беседа с детьми о целях и задачах оздоровительной хореографии, о методе хореокоррекции как составной части валеологической культуры здоровья человека, о правилах поведения на уроке оздоровительной хореографии, о форме одежды для занятий. Организация танцевально-игровой части кружковых праздников и открытого урока для родителей.

#### 2. Практический раздел. Оздоровительная хореография.

Метод хореокоррекции: Элементы музыкально-пластической грамоты; как слушать, слышать и услышать характер музыки (веселая, спокойная, грустная в образно-пластической ассоциации); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте-пиано, стакато-легато), акцент. *Первая подгруппа телодвижений* - танцевально-двигательные стереотипы (ТДС) как своеобразная азбука и грамматика телодвижений (условное название «Затактовая» (или подготовка), музыкальный размер «четный» - 2/4; 4/4).

Комплекс упражнений в положении сидя на полу, лёжа на спине, лежа на животе, сидя на стуле. Усвоение слов-названий, слов-понятий и их смыслового содержания по отношению к человеческим телодвижениям.

Рука (руки) - локоть (локти) - кисть (кисти) - пальцы (правая - левая, положение рук: перед собой, в стороны, за собой (за спиной - от себя), за спиной «в замок - необходимо постараться пальцами рун обхватить собственные? локти, руки вверх над головой, согнуть в локтевом суставе - кисти на голове, опустить руки (перед собой) - кисти прикрывают лицо - глаза, опустить руки ниже - кисти на талии, взмахи кистями перед собой - «нам жарко», в игровой форме вытираем кистями со лба капли по га, стряхиваем кистями влагу - «наши руки мокрые», пальцы рук сильно (с напряжением) раскрыть в стороны (ладони повернуть от себя), затем резко (быстро) собрать в кулак - упражнение повторять а заданном ритме, например: «котяточки - котяточки, царап - царап за пяточки»);

Нога (ноги) - колено (колени) - стопа (стопы) - пальцы (правая - левая, положение ног: выпрямить перед собой («как две струны»), раздвинуть ноги в стороны - соединить вместе, приподнять над полом (чуть-чуть, то правую, то левую), согнуть ноги в коленях, приподнимая над полом и одновременно подтянуть (приблизить) пятки к себе (к «хвостику»), в согнутом положении - раскрыть ноги в стороны - соединить вместе (как бы играем на «гармошке»), движение стопами -

«вытянуть» (в направлении вперед от себя) - пошевелить пальцами ног, «сократить» (к себе) - пошевелить пальцами. В положении лежа на животе поочередно приподымать ноги над полом, поочередно сгибать в коленях, обе ноги согнуты в коленях (в таком положении исполнить движение только стопами) - вверх (от себя к потолку), вниз (к себе).

В положении сидя на стуле изучаются слова-понятия: повороты головы (вправо, влево и чуть-чуть за себя - за плечо), наклоны головы вправо (в направлении к плечу), влево (в направлении к плечу), движение мышцами шеи: вперед, назад; вправо (как бы ухом к стене) и также влево; вниз (и направлении к груди), вверх (в направлении за себя).

Экзерсис на середине зала (в вертикальном положении) - изучаются слова-понятия: шаг, наступить, переступить, шаг-приставка; направление движения - правая сторона, левая сторона, вперед, назад, на месте, по кругу, вокруг себя, по линии танца.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720982

Владелец Жданович Юлия Евгеньевна

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025