

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 г. ТВЕРИ**

**СОГЛАСОВАНО**

На заседании педагогического совета  
муниципального  
образовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы  
№ 1 г. Твери

Протокол № 1  
от 29.08 2014

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
муниципального  
образовательного  
учреждения

средней общеобразовательной  
школы № 1 г. Твери



Никитина С.С.

Приказ № 89/1  
от 29.08. 2014г

**Программа  
дополнительного образования  
детей  
«РИТМИКА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Составитель:  
Педагог  
дополнительного  
образования  
Крылова О.В.

*Составитель: Крылова О.В.*

## **1. Пояснительная записка**

Программа по музыкально-ритмическому образованию и оздоровительной гимнастике для детей школьного возраста МОУ СОШ № 1 г. Твери рассчитана на детей в возрасте от 6 до 8 лет, не обязательно имеющих хореографические данные. Программа предусматривает общее начальное хореографическое образование и укрепление здоровья детей, срок реализации программы 1 год.

## **2. Цели программы**

- Духовное и физическое развитие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей.
- Знакомство с классическим, эстрадным и народно-сценическим танцем.
- Развитие координации, пластики, ритмичности и музыкальности, способствующих гармоничному развитию личности.
- содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки .

## **Задачи программы**

Обучающие:

- Формирование у детей музыкально-ритмических навыков.
- Формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии.
- Развитие познавательного интереса к искусству хореографии.
- Организация постановочной работы и концертной деятельности.
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни.

Развивающие:

- Обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы.
- Организация поиска новых познавательных ориентиров (организация творческой деятельности )

- - развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- - развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- - формирование мышечного корсета;
- - развитие координационных способностей;

Воспитательные:

- Создание базы для творческого мышления.
- Развитие у детей активности и самостоятельности общения.
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.
- Формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.

### **Основные направления и содержание организационно-педагогической деятельности.**

Структура программы предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Возрастные группы учащихся: с 6 до 7 лет ( 1 класс). Вид групп профильный, состав постоянный.

Периодичность занятий описана в следующей таблице:

Возраст детей	Общее кол-во учащихся	Число групп	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия, час (академ.)	Общее кол-во в неделю
6-7 лет	20-25	1	1	1	1

### 3. Учебно-тематический план

Таблица 1.1. Распределение учебного времени

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	1	1	32

#### Учебно-тематический план.

Таблица 1.2.

№	Название разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			Практических	Теоритических
<b>1</b>	<b>Музыкально-ритмическая деятельность</b>	3	2	1
1.1.	Навыки выразительного движения	1	0,5	1
1.2.	Упражнения для развития ритмичного движения (бег, ходьба, прыжки) Переходы от быстрого темпа к медленному и наоборот	1	2	1
1.3.	Определение характера музыки	1	0,5	0,5
<b>2</b>	<b>Основные позиции и танцевальные движения</b>	5	3	2
2.1.	Исходные позиции ног , исходные позиции рук, позиции рук в парах	1	1	0,5
2.2.	Движения рук, хлопки Виды шага, прыжки	2	1	0,5
2.3.	Построения, танцевальные движения	2	1	1
<b>3</b>	<b>Музыкально-танцевальные игры</b>	6	3	3
3.1.	Игры под музыку	2	1	1
3.2.	Игры с хлопками	2	1	1
3.3.	Игры с предметами	2	1	1

	(флажки, мячи, обручи)			
<b>4</b>	<b>Классический танец</b>	6	3	3
4.1.	Постановка корпуса, рук, ног, головы	2	1	1
4.2.	Позиции ног и позиции рук	2	1	1
4.3.	Балетный шаг и техника простого прыжка	2	1	1
<b>5</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	6	3	3
5.1.	Простейшие элементы русского танца	3	2	1
5.2.	Хороводный шаг, композиции	3	2	1
<b>6</b>	<b>Оздоровительная гимнастика</b>	6		
6.1.	Упражнения для осанки	2	1	1
6.2.	Упражнения лежа и сидя на коврике	2	1	1
6.3.	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	1	
<b>Итого часов в год:</b>		<b>32</b>		

Работа по учебно-методическому плану ведется 1 год, педагог имеет право распределять часы по темам в пределах установленного времени, педагог соблюдает последовательность тем плана и количества часов с учетом усложнения материала, предлагаемого к изучению, также нагрузка варьируется с учетом возрастных групп и степени подготовленности учащихся.

## **Раздел 1. Музыкально-ритмическая деятельность.**

### **1.1. Навыки выразительного движения.**

#### 1. Упражнения для развития ритмичного движения.

- Первые навыки ходьбы под музыку:

Дети свободно ходят по залу, затем строятся друг за другом. С началом звучания музыки они ходят по залу, стараясь попадать в такт музыкального сопровождения. При этом необходимо учитывать возрастные особенности: у детей младшего возраста амплитуда шага короче, поэтому их шаги чаще и

быстрее, следовательно, руководитель должен подбирать музыку таким образом, что бы она соответствовала физическим возможностям детей.

Сначала ходьбу под музыку можно проводить в свободном направлении, затем детей следует строить друг за другом и приучать ходить вдоль стен зала. Поможет им построиться длинный шнур, взявшись за который правой рукой дети приучаются ходить друг за другом. С первых занятий необходимо следить за осанкой детей, напоминать им о том, чтобы они не опускали голову, не шаркали ногами.

- Ходьба с координацией движений рук и ног:

Дети строятся друг за другом. Под музыку они начинают маршировать по залу четким ритмичным шагом, координируя движения рук и ног. Необходимо следить за тем, чтобы дети при ходьбе держали корпус и голову прямо: плечи отведены назад, руки свободно покачиваются в такт музыке, при движении рук вперед необходимо слегка сгибать в локтях, ходьба начинается с левой ноги, дыхание свободное, через нос, с закрытым ртом.

- Ходьба с остановкой:

У детей развивается способность слушать музыку, вовремя останавливаться, сохраняя при этом равновесие: при ритмичной ходьбе под музыку по залу при неожиданной остановке музыки дети должны прекратить движение и стоять неподвижно, во время остановки одна нога остается позади другой в положении «на носке».

- Ходьба с хлопком:

Дети ритмично маршируют по залу, хлопая в ладоши в такт музыке, затем хлопок выполняется только под левую ногу.

- Ходьба приставным шагом:

Приставной шаг является основным танцевальным движением, овладев им дети легко смогут разучивать танцы. Ходьба приставным шагом: левая нога ставится вперед, а правая – придвигается к пятке левой ноги, затем левая нога снова выставляется вперед. Затем заносится вперед правая нога левая приставляется к пятке правой, а правая выставляется вперед и т.д.

- Бег на носках мелким шагом:

Под музыку дети легко бегут на носках, руки немного согнуты в локтях, дыхание через нос.

- Бег с хлопками:

Дети под музыку бегут на носках, хлопая в ладоши, соответствуя ритму музыки.

- Эстафета с бубном.

Дети учатся выстукивать ритм на бубне и передавать его под музыку сидящему рядом: «постучи» - ребенок отстукивает ритм, «передай» - передает соседу и так по кругу.

- Упражнения для развития умения детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки:

Ходьба на пятках и носках не сгибая колен, ходьба вперед и назад, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба с ускорением и замедлением темпа, легкий бег на носках, бег «захлест назад», подскок, галоп.

## **2. Основные позиции и танцевальные движения.**

### **Исходные позиции ног:**

Основная стойка – пятки вместе, носки врозь (под углом 45 градусов), (1-ая невыворотная позиция).

«Узкая дорожка» - носки и пятки вместе, ступни параллельны (6-я позиция)

«Широкая дорожка» - ступни ног на ширине плеч, носки в стороны, пятки вовнутрь (2-я позиция).

### **Исходные позиции рук:**

Внизу – руки вдоль тела.

Впереди – руки вытянуты на уровне груди, параллельно полу.

Вверху – руки максимально подняты вверх над головой.

В стороны – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Открытые руки – ладони вверх.

Закрытые руки – ладони в пол.

Поясок – ладони на талии, пальцы вместе, большие пальцы смотрят назад.

Кулачки на бочок – руки сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

Полочка – руки согнуты в локтях, сложены перед грудью, правая сверху.

Матрешка – руки полочкой, указательный палец правой руки делает «ямочку» на одноименной щеке.

Юбочка – пальцами взять за края юбочки и развести руки в стороны - вверх.

Фартучек – перед юбочки приподнять перед собой вверх чуть ниже талии.

За спиной – руки соединены за спиной, ладонь левой руки лежит тыльной стороной в ладони правой руки.

### **Раздел 3. Музыкально-ритмические игры**

Подвижные игры под музыку: (*зайцы и медведь, кошки-мышки, воробьи-синички и т.д.*)

Подвижные игры и игры малой подвижности: *«Мы веселые ребята», «Ловишки», «Хвостики», «Два Мороза», «Подковка», «Ручейки и озера», «Найди предмет», «Совушка», «Будь внимательней!».*

Игры с предметами: (*гори гори ясно, горячая картошка, самый ловкий, самый гибкий и тд*)

### **Раздел 4. Классический танец**

Техника танца дается на базе классической школы:

- постановка корпуса, головы, рук, ног,
- выработка выворотных, сильно натянутых ног, большого танцевального шага, высокого прыжка,
- развитие координации движений,
- развитие музыкальности и пластичности.

Занятия по классическому танцу проводятся отдельными уроками, раз в неделю, в танцевальном зале у станка и зеркала, специальной обуви.

Урок по классическому танцу состоит из упражнений у станка и на середине зала, последние делятся на экзерсис, *adagio* (сочетание поз и положений классического танца) и *allegro* (прыжки).



Последовательность выполнения упражнения у станка: *plie, battemens tendus, rond de jambe, par terre, battemens tendus, battemens frappes, battemens double frappes, rond de jambe en air, battemens developpees, grand battemens jete*.

Упражнения на середине зала исполняются в той же последовательности, что и у станка, затем вводится *adagio (epanlement, poer de bras, temps lie, pas de bourre, arabesques)* и *allegro (saute, changements de pieds, echappe assemble, jete)*. Далее исполняются композиции из движений экзерсиса. Главная задача педагога при изучении движения или позы – разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения. Используется подражательный вид деятельности учащихся: педагог выполняет движение, ученик пытается точно повторить его.

## **Раздел 5. Народно-сценический танец.**

Народный танец имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся, знакомит их с разнообразием хореографического материала народов мира.

На первых занятиях дети изучают простейшие элементы русского танца, хороводный шаг, каблучные движения, ковырялочки и присядки.

В системе преподавания народного танца упражнения способствуют:

- развитию всего организма учащегося, его двигательного аппарата (костей, суставов, связок, мышц);
- повышению технической стороны танца, выработка силы и гибкости, мягкости и точности движений;
- развитию выразительности, которая характерна для народного танца.

Последовательность работы у станка: полуприседания и глубокие приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, *battemens tendus*, каблучные упражнения, маленькие броски, упражнения с ненапряженной стопой *flic-flac*, выстукивания, вращательные движения, «раскрывания» ноги

на 90 градусов, зигзаги, большие броски ноги на 90 градусов, прыжки, присядки.

Сценические движения, исполняемые на середине зала и по диагонали включают выстукивания, вращательные движения, «раскрывания» ноги на 90 градусов, зигзаги, большие броски ноги на 90 градусов, прыжки, присядки.

На последующие года обучения предусмотрено знакомство с танцами народов мира : ирландский, испанский, латиноамериканский и др.

Постановка танцевального номера является итогом работы с учениками.

### **Раздел 6. Оздоровительная гимнастика.**

- упражнения для формирования и закрепления правильной осанки (партерная гимнастика)
- упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;
- упражнения в положении стоя;
- упражнения в положении сидя;
- упражнения в положении лежа на спине и животе;
- упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии. (описание упражнений в приложении)

### **Форма оценки учащихся**

За период обучения контроль за качеством усвоения знаний, навыков и умений проводится в форме зачетных уроков по пластике и ритмике (2 раза в год) и открытых уроков для родителей и администрации (2 раза в год). Руководитель подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Формы и способы работы с детьми:**

По каждому разделу программы планируются групповые практические занятия (т.е. уроки). Используется подражательный вид деятельности

учащихся: педагог выполняет движение, ученик пытается точно повторить его. Методика и основные принципы построения тренажа: все упражнения выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки – от простых движений к сложным, от медленного исполнения к быстрому, от связок к отрывкам, постепенно варьируя элементы, осваиваются более сложные по координации движения. Главная задача педагога при изучении движения или позы – разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения.

#### Критерии отбора педагогов для реализации программы:

- высшее педагогическое образование или профильное хореографическое,
- владение всеми вышеперечисленными в программе знаниями, умениями и навыками,
  - опыт работы в сфере детского творчества.

#### Материально-технические условия:

- светлый и просторный зал
- деревянный настил пола
- зеркальная стена
- аудиоаппаратура
- хореографические станки (деревянные или металлические )
- коврики для оздоровительной гимнастики (в расчете на количество учащихся)
- специальная одежда и танцевальная обувь
- сценические костюмы

## Список литературы

1. Анализ музыкально-танцевальных форм. Московский Государственный Университет Культуры и Искусств (МГУиКиИ), М,2005г.
2. Ваганова А.В. Основы классического танца. Спб. Изд. Лань,2003г.
3. Грим. Программа для студентов. МГУКиИ, М,2002г.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (в 3 т.)М, Владос, 2004г.
5. Мастерство хореографа. Методические рекомендации. МГУКиИ, М,2004г.
6. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
7. Медова М.-Л. Классический танец. Уроки спорта. М., АСТ, Астрель2004г.
8. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год
9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. М. ВУХТ,1998г.
10. Образовательные программы по эстетическому воспитанию детей, М,ВУХТ, 2000г.
11. Полятков С.С. Основы современного танца. Ростов-на –Дону, Феликс, 2005г.
12. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год
13. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у школьников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год;

## Список литературы для учащихся и родителей

1. Баранова С.В. Танцы и йога для здоровья. Ростов-на Дону.,Феликс, 2004г.
2. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего школьного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
3. Медова М.-Л. Там, где рождается танец. Уроки спорта. М., АСТ, Астрель, 2004г.
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз пластика (альбом). М. ВУХТ,2005г.

## Приложение

### Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

1. И.П.- стоя, руки на пояс.  
1-правая на носок, 2-на пятку,3-на носок, 4-и.п.  
5-6-то же с другой ноги.
  2. И.П.- стоя, руки на пояс.  
1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.
  3. И.П.- стоя руки на пояс.  
1- правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
  4. И.П.- стоя на краю коврика.  
Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
    5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
    6. Ходьба на носках, на пятках.
    7. Ходьба на наружных сводах стопы.
    8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
    9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
    10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
    11. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
    17. И.П.- стоя на наружных сводах стоп.  
1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

### Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

1. И.П.- основная стойка.  
1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).
1. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены.  
1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.
1. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх.  
1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в сторны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.

### Комплекс упражнений в положении сидя.

1. И.П.- сед в упоре сзади.  
1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).
  2. И.П.- сед в упоре сзади.  
1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.
  3. И.П.- сед в упоре сзади.  
1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.
  4. И.П.- сед в упоре сзади.  
1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.
  5. И.П.- сед в упоре сзади.  
1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.
  6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.  
1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
  7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.  
1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.
  8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.  
1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.
  9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову.  
1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

### Комплекс упражнений в положении стоя.

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу.  
Рывки руками над головой.
1. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.  
1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.
  3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам.  
1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.
  4. И.П.- основная стойка.  
1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.

5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.

6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.

Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.

#### Комплекс упражнений в положении лежа.

*Упражнения для укрепления мышц спины:*

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук.

Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .

2. То же, но руки к плечам, за голову.

3. То же, но руки назад, в стороны.

4. То же, но руки вверх.

5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.

6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.

7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.

8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.

9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.

10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.

11. Движения руками, имитация «бокса».

12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.

13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверх до окончания передачи.

14. То же, но передача предмета слева направо.

15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие ноги вверх.

16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.

17. И.П. - то же. Поднятие обеих ног вверх.

18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.

19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.



20. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднятие ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

*Упражнения для укрепления мышц живота:*

1.И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поочередное поднятие ног на 45°.

2.Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.

3.«Велосипед».

4.Движение ногами, как при плавании кроль на спине.

5.Одновременное поднятие и опускание прямых ног.

6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.

7.Движения ногами, как при плавании

8. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.

Упражнения для формирования  
и закрепления правильной осанки.

1.Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2.Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.

3.Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.

4.Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

5.Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.

6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).

9.И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.

10.И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа.

11.И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

Упражнения стоя на четвереньках  
и упражнения в равновесии.

1. И.П.- опора на кисти рук и колени.

1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.

1. И.П.- то же.

1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же другой рукой и ногой.

3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук.

1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись», 2- обратно.

4. Перекаты в группировке из упора присев.

5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.

6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).

7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.

8.И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.

9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх.

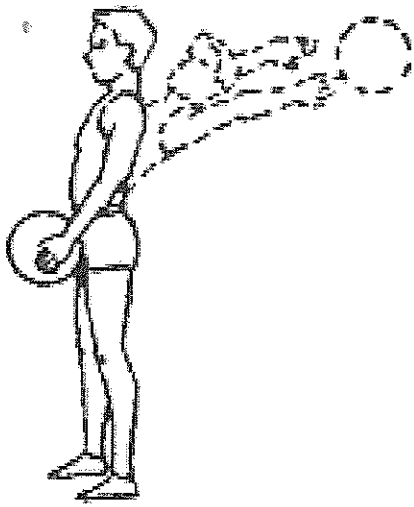
3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.

10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,

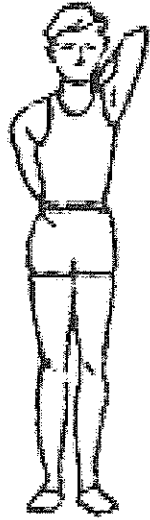
11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой .

12.И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.

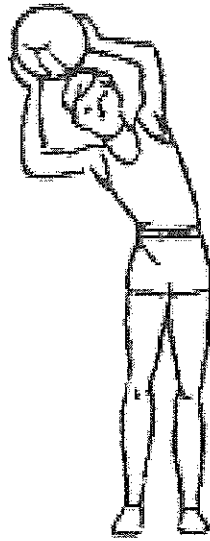
13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук



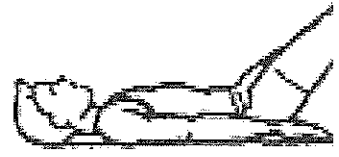
2



3



4



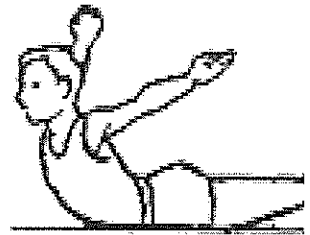
5



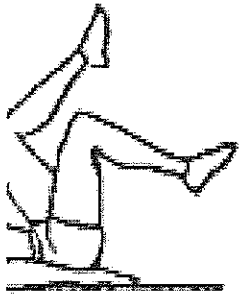
6



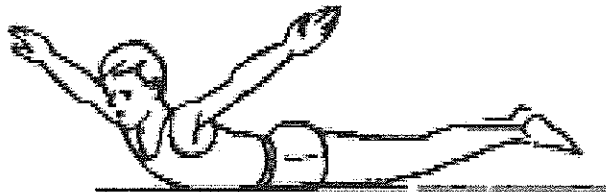
8



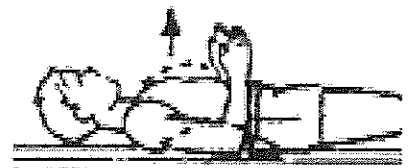
9



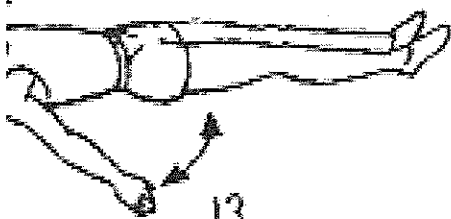
0



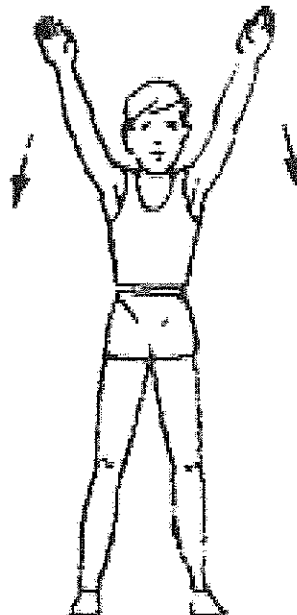
11



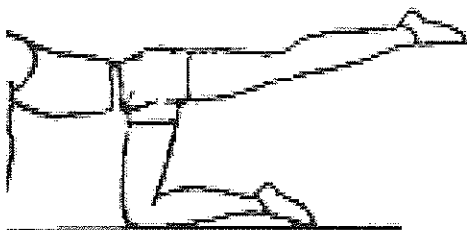
12



13



15



14



16

