

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Центр дополнительного образования «Радуга»

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
протокол от  
«16» 08 2022 № 1



УТВЕРЖДАЮ  
и.о. директора МБОУ ЦДО «Радуга»

Е.И. Сулейманова  
2022

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Лестница успеха»**

Направленность: художественная  
Возраст детей: 10 – 18 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Заика Ольга Алексеевна,  
педагог дополнительного  
образования

с. Белый Яр,  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Направленность
- Актуальность
- Цель программы
- Задачи
- Прогнозируемые результаты
- Способы и формы проверки результатов
- Возраст учащихся, возрастные особенности
- Формы занятий
- Форма обучения
- Объем программы

### II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- Учебно-тематический план
- Содержание обучения

### III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- Календарный учебный график
- Рабочая программа (КТП)
- Методическое обеспечение программы
- Условия реализации программы
- Формы аттестации
- Список литературы

### ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Профилактика сколиозов и остеохондрозов на занятиях.

Приложение 2. Комплекс упражнений лечебной физкультуры на занятиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лестница успеха» художественной направленности разработана на основе образовательной программы по дисциплине «Характерный танец, предполагающий системный синтез элементов танцев различных народностей на основе классического танца», утверждена Министерством Образования Российской Федерации, рекомендовано для хореографических коллективов и образовательных учреждений.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16)
- Устав МБОУ ЦДО «Радуга»;
- Образовательная программа МБОУ ЦДО «Радуга».

**Актуальность программы** заключается в том, что программа рассчитана на детей, имеющих навыки танцевального искусства и направлена на активную подготовку коллектива к участию в концертах, фестивалях, конкурсах различного уровня. Эта программа с более углубленной профессиональной подготовкой артистов к выступлениям, а также в уменьшении времени реализации обучения в комплексе до 1 года. Дети, обучающиеся по этой программе, уже составляют костяк основного состава, что дает возможность достичь более высоких результатов в дальнейшем посещении хореографических занятий. Методика преподавания нацелены на достижение высокого хореографического мастерства и культуры исполнения.

**Цель:** совершенствование хореографических навыков через подготовку коллектива к участию в мероприятиях различного уровня.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать специальные хореографические способности.
- учить самостоятельно выполнять приемы музыкального движения, средствами пластики выражать задаваемый образ;
- учить владеть элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений.

Развивающие:

- развивать художественную одаренность в области танцевально-исполнительского мастерства;
- развивать устойчивый интерес к танцевальному искусству;
- развивать умение самостоятельно находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;

Воспитательные:

- воспитывать умение самостоятельно пользоваться разнообразием и манерой исполнения танцев;

- воспитывать умение самостоятельно действовать и создавать образ и манеру исполнения;

#### **Планируемые результаты**

В конце обучения учащиеся:

##### Должны знать:

- специальную терминологию;
- приёмы музыкального движения и средства выражения задаваемого образа;
- элементы сценических действий.

##### Должны уметь:

- самостоятельно выполнять приёмы музыкального движения, выражать задаваемый образ;
- самостоятельно находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- самостоятельно действовать и создавать образ и манеру исполнения;
- пользоваться элементами сценического действия.

**Личностными результатами** обучение по программе являются:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;

*У учащихся формируются умения:*

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни;

#### **Способы и формы проверки результатов:**

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме:

- концертных выступлений как районного, так и республиканского значения;

**Возраст обучающихся:** 10-18 лет. У детей увеличиваются темпы роста, особенно у девочек, которые по длине и массе тела обгоняют мальчиков. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов).

**Формы занятий:** Аудиторные. Занятия проводятся по группам.

**Форма обучения:** очная.

**Объём программы:** Программа рассчитана на 1 год, 216 часов. Режим занятий: 3 раз в неделю по 2 занятия. Продолжительность одного занятия для учащихся по 40 мин.

## **II. Содержание программы**

### **Учебный план**

№	Разделы	Кол часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Азбука музыкального сопровождения, азбука танцевального движения. Развитие музыкальности	16	2	14	

3.	Тренаж современной пластики	18	2	16	
4.	Основы классического танца, основы русского – народного танца.	28	6	22	
5.	Танцы в современных ритмах.	22	2	20	
6.	Рисунок в танце.	22	4	18	
7.	Постановочная работа.	30	4	26	
8.	Репетиционная работа.	46	6	40	Концертное выступление
9.	Сценическая практика.	30	2	28	Концертное выступление
10.	Итоговое занятие.	2	2		
Итого		216	40	176	

## Содержание

### 1. Вводное занятие – 2 ч.

*Теория:* Введение в планирование на новый учебный год. Правила техники безопасности и поведения в танцевальном зале. Обсуждение репертуара. Повторение знаний за предыдущие года. Продолжение формирования у детей исполнительских и творческих способностей с помощью изучения танцев. Знание особенностей тренажа и основных танцевальных элементов, название элементарных хореографических терминов. Требования, предъявляемые к исполнителям.

### 2. Азбука музыкального сопровождения, азбука танцевального движения –16ч.

*Теория:* Повторение основ музыкальной, динамические оттенки; акценты; особенности ритмов изучаемых танцев; музыкальный размер. Повторение танцевальной грамоты: тренаж современной пластики

*Практика:* Отработка элементов техники музыкальной и танцевальной грамоты. Тренаж современной пластики. Упражнения для различных групп мышц, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений. Разогревающий тренаж (элементы шейпинга, аэробики, классики); по основным законам от простого к сложному; по эстрадным принципам; по возможностям каждого учащегося. Определение характера танцевальной музыки словами и передача ее характера в движениях, начало и окончание движений вместе с музыкой. Музыкальные игры (учимся правильно передавать музыку).

Учебно-тренировочная работа: комплекс упражнений сопутствующий выработке музыкально – хореографических навыков.

### 3. Тренаж современной пластики-18ч.

*Теория:* Закрепление знаний по основным законам драматургии; по принципам постановки. Осанка, мышечное напряжение, сила движений, правила исполнения, выворотность, точность направления, понятия о воспроизводительности, музыкальности. Знание правил, исполнение каждого в отдельности движения, представления о характерных движениях танцев разных народов, понятие о стиле и манере исполнения движений современных, эстрадных танцев. Знание основных законов движений по позициям.

*Практика:* Разогревающий тренаж (элементы шейпинга, аэробики, классические упражнения), упражнения для различных групп мышц, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, по тем же основным позициям рук и ног; по композиционному рисунку; по манере исполнения, для профилактики сколиоза и остеохондроза.

Учебно-тренировочная работа: комплекс упражнений сопутствующий выработке музыкально – хореографических навыков.

### 4. Основы классического танца, основы русского – народного танца – 28ч.

*Теория:* беседа о понятии классический танец, русский танец – их виды и отличительные черты: балет, хоровод, перепляс, кадрили. Музыкальное сопровождение в этих танцах.

*Практика:* Закрепление пройденного материала и его усовершенствования. Общеразвивающие движения классического и народного танцев. Отработка основных позиций рук и ног. Отработка движений – притопы, моталочка. Ходы – с носка, на полупальцах, припадание, переменный шаг. Верчения по диагонали, на середине класса: по 6 позиции, «ах вы сени мои сени», с переменной позиций рук, молдавское т.д. Учебно-тренировочная работа: комплекс упражнений сопутствующий выработке музыкально – хореографических навыков. Свободное размещение в танцклассе. Упражнения в различных темпах. Грант – батманы у станка и на середине класса. Ритмичные упражнения на заданную тему на шагах, прыжках в повороте, с хлопками, притопами. Усложняется поклон, дробь, ковырялочка, гармошка. Готовим исполнителей к более сложным композициям веревочки в разнообразных рисунках. Разучивание и отработка танцев, работа над новыми композициями, продолжается работа над темпами, характер темы, размер, ритмический рисунок, динамические оттенки, особенности танцевальных жанров: «вальс», «полька», «полонез», «краковяк», «пляски», «перепляс».

Учебно-тренировочная работа: комплекс упражнений сопутствующий выработке музыкально – хореографических навыков. Различные творческие задания: упражнения на ориентировку в пространстве, построение в тройки, перестроение из колонны по одному в четверки, перестроение из троек и четверок в круг, звездочки, перестроение из большого круга в звездочку, волна, клубок, завиток, гребешок, ручеек, и т.д;

#### **5. Танцы в современных ритмах, танцевальная импровизация – 22ч.**

*Теория:* Танцевальная импровизация, творческое задание. Законы драматургии.

*Практика:* Танцы подбираются с учетом новых направлений и тенденций в современной хореографии. Танцевальная импровизация (творческое задание). Упражнения на развитие артистичности, воображения, фантазии. Импровизация на разнообразные музыкальные темы. Танцевальные этюды с изображением шуточных героев из русских кинофильмов. Создание обстановки на занятиях для вовлечения всех учащихся в импровизационную деятельность (желательно иметь в костюмерной легкие детали костюмов и полумаски), различные музыкальные вариации. Танцевальные этюды с исполнением творческого задания: изобразить времена года; настроения людей; конкретный сюжет.

Учебно-тренировочная работа: комплекс упражнений сопутствующий выработке музыкально – хореографических навыков.

#### **6. Рисунок в танце – 22ч.**

*Теория:* Основные рисунки в танце, изучение новых рисунков. Просмотр хореографического материала. Просмотр концертных выступлений старших товарищей, специального материала, предыдущих выступлений, обсуждение и анализ. Просмотр художественного фильма «Танцующие призраки», концертных номеров хореографического коллектива «Тодес»-обсуждение увиденного.

*Практика:* Упражнения с использованием изученных элементов в танцевальной композиции («звездочка», «круг», «полукруг», «змейка»). Постановка танцевальных номеров.

#### **7. Постановочная работа – 30ч.**

*Теория:* Драматургия танца, сюжет, композиция, кульминация, художественное воплощение музыкального материала. данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и само утверждают. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива,

определяется новый репертуар. Результаты анализа и анкетирования помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных постановок, но и музыкальный репертуар.

*Практика:* Рождение образов. Постановка танцевальных номеров

Учебно-тренировочная работа: комплекс упражнений сопутствующий выработке музыкально – хореографических навыков.

#### **8. Репетиционная работа- 46ч.**

*Теория:* Культура поведения на сцене во время репетиций и концертных выступлений. Ведется объяснение постановочного материала.

*Практика:* Разучивается танцевальная композиция, построенная на изученных танцевальных движениях и выстраивается в законченную форму-танец

Отработка движений танцевального номера. Работа над синхронностью исполнения танцев. Точность исполнения фигур, лексики и перестроений в танце. Ориентирование на сценической площадке.

Учебно-тренировочная работа: комплекс упражнений сопутствующий выработке музыкально – хореографических навыков. Проучивание танцев для концертных выступлений.

*Форма контроля* - Концертное выступление

#### **9. Сценическая практика- 30ч.**

*Теория:* Правила поведения перед, во время и после концерта, выступления на сцене. Правильное нанесение сценического грима.

*Практика:* Выступления с подготовленными танцевальными номерами на различных концертных площадках. Наложение сценического грима. Индивидуальная работа с солистами, с отстающими детьми. Работа на сцене. Массовая работа с участниками коллектива.

Выступления с подготовленными танцевальными номерами на различных концертных площадках. Наложение сценического грима. Индивидуальная работа с солистами, с отстающими детьми. Работа на сцене. Массовая работа с участниками коллектива.

*Форма контроля* - Концертное выступление

#### **10. Итоговое занятие -2ч.**

*Теория:* Обсуждение отчетного концерта. Подведение итогов достижений объединения и каждого в отдельности за год.

### **III. Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Календарный учебный график**

Образовательная деятельность	
Направленность	Художественная
Форма освоения	Очная
Количество обучающихся	12-15 человек
Возраст обучающихся	10-18 лет
Начало учебного года	01.09.
Окончание учебного года	25.05.
Продолжительность учебного года	36 недель
Количество часов в год	216 часа
Режим работы объединения	В соответствии с расписанием на текущий учебный год
Продолжительность занятия	40 минут
Количество занятий в неделю	3 раз по 2 часа
Аттестационные занятия	Ноябрь-декабрь, апрель-май
Работа на каникулах ведётся по расписанию.	

#### **Методическое обеспечение**

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

- словесный (устное изложение, беседа, пояснение);
- наглядный (показ мультимедийных и видео материалов, иллюстраций, наблюдение, показ педагогом);
- практический (отработка движений, репетиционные занятия);

*Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- дистанционный (применение дистанционных технологий в программе создает обучающимся условия для свободного доступа к информационным ресурсам, образовательному информационному Интернет - пространству коллектива, где размещается информация для обучающихся и их родителей, например, сайт учреждения, группа в Viber, WhatsApp).

*Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности, обучающихся на занятиях:*

- фронтальная – одновременная работа со всеми обучающимися;
- групповая – отработка движений по группам;
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий.

Для решения задач используются также следующие методы:

- метод эмоциональной драматургии;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения- приучение, требование, упражнения, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности.

Принципы программы:

- связи теории и практики;
- сознательности и активности;
- наглядности;
- образности и ассоциативности.

На занятиях применяются различные педагогические технологии: традиционного обучения, здоровье сберегающие. Также на занятиях активно используются следующие методы и технологии: метод целостного освоения упражнений и движений (использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее; в эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения); ступенчатый метод (практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения движения, улучшения выразительности движения; метод может применяться при изучении сложных движений); игровой метод (используется при проведении музыкально-ритмических дидактических игр, основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата, повышает эмоциональность обучения).

Технология проектной деятельности: умение работать в коллективе, умение анализировать результаты деятельности, умение определять особенности различных танцевальных жанров, приобретение навыков импровизации на заданную музыку, умение оценивать свои профессиональные достижения.

### **Условия реализации программы**

Для полного и качественного развития личности, а также, реализации данной программы - необходимо создать условия развития творчества.

**Материально-техническое обеспечение:** большой светлый класс, специально оборудованный, с хорошей вентиляцией, комната для переодевания, магнитофон, или музыкальный центр; реквизит.



**Информационное обеспечение:** аудиозаписи используемых композиций; видеозаписи выступлений коллектива для обсуждения, работы над ошибками; Интернет-ресурсы: танец и виды танцевального искусства -<http://mydocx.ru/6-18246.html>; азбука танцев в танцевальном движении - <http://ok.ru/video/65441765682104-2>

**Кадровое обеспечение:**

Требования к образованию ПДО:

- Среднее профессиональное образование;
- Высшее образование (бакалавриат), профиль должен соответствовать направленности ДОП;
- Дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка;
- Дополнительное профессиональное педагогическое образования (м.б. освоена после трудоустройства).

### Формы аттестации

Промежуточная аттестация – проводится в декабре и в мае, с целью выявления образовательного и творческого уровня детей.

Аттестация проводится в форме:

- участие в концертах, смотрах и фестивалях как районного, так и республиканского значения.

### Список литературы для педагога

1. Базарова Н.П. и Мей В.П. Азбука классического танца Л - М., 1964.
2. Бондаренко Л.А. Ритмика и танец. Киев, 1972.
3. Богаткова Л. Танцы Под редакцией Н.А. Ветлугиной
4. Климов А.А. Основы русского народного танца: Учебник для ВУЗов
5. Овчаренко Е. Народно-сценический танец. – Барнаул, 1996
6. Программа воспитания и обучения в детских учреждениях Министерство просвещения РСФСР, Москва. «Просвещение» 1987г

7. С.В. Петерина Воспитание культуры поведения у детей. Москва, «Просвещение»
8. Программы для внеклассной и внешкольной работы. Кружки и студии общего музыкального воспитания. Издательство «Просвещения» Москва 1971г
9. Чеховская Р.Л. Танцевать могут все. Минск, 1973.
10. Эстетическое воспитание детей Москва «Просвещение» Москва 1999г
11. Методические пособия по хореографии педагогов г. Абакан Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова" - 2006г
12. Характерный танец др. наим. — народно-характерный, народно-сценический (Characterdance)- вид сценического танца, предполагающий системный синтез элементов танцев различных народностей на основе классического танца. А. В. Ширяев, А. В. Лопухов, А. И. Бочаров. Издательство: Лань, 2007г., <http://fidelio.com.ua/2013/11/xarakternyj-tanec/>, <http://www.setbook.ru/books/193021.html>
13. Танец и виды танцевального искусства <http://mydocx.ru/6-18246.html>

#### Список литературы для детей

1. Кристине Мельдаль. Поэтика и практика хореографии - Екатеринбург – Москва Кабинетный ученый 2015г
2. <http://ok.ru/video/65441765682104-2> азбука танцев в танцевальном движении
3. Зайцев Г. Твои первые уроки здоровья. –М.: Компания Балтрус, 2000
4. Учебное пособие Д. Зайферт Педагогика и психология танца – заметки хореографа . Издательство «Планета музыки», 2015г Санкт-Петербург, Москва, Краснодар.

#### Приложение № 1

Профилактика сколиозов и остеохондрозов на занятиях

**Цель:** показать комплекс упражнений на расслабление, восстановление суставов и мышц позвоночника, (для использования педагогом на своих занятиях)

Современное общество предъявляет к человеку всё более высокие требования. В условиях роста социальной конкуренции человеку необходимо уметь выживать в быстротечном потоке жизни, быстро реагировать на изменения в окружающей сфере, применять те знания и навыки, которыми он обладает, для того, чтобы быть востребованным в современном обществе, необходимо привносить в него новое своей деятельностью, т.е. быть

«незаменимым». А для этого, что очевидно, нужно вкладывать много сил и здоровья в свою деятельность, чтобы постоянно быть на должном уровне в профессии.

Данные упражнения способствуют:

координации движений, снятию усталости и напряжения, поднятию общего тонуса, воспитанию осанки, развитию гибкости, для профилактики остеохондроза, снижению тревожности, коррекция интеллектуального развития (восприятия внимания, памяти, мышления), развитию двигательной сферы, повысится энергетический уровень активности, *Все упражнения делаются на вдохе с задержкой дыхания (на 7-8 секунд, смотря как того требует упражнение)*

Упражнения для верхней части позвоночника:

(дает приток крови)

1. - Сидя перед зеркалом, ровно пытаемся повернуть голову, а рукой с силой удерживаем голову на месте, как бы мешая, повороту в сторону... точно так же с сопротивлением делаем наклоны в стороны ( давим шеей, головой – так в каждую сторону: вперед, назад, вправо, влево);

2. - 5 минут ровно сидеть на стуле (как надо – спина прямая, руки сбоку, колени вместе...) затем руками с силой раздвинуть колени в стороны, так несколько раз;

3. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах сбоку, прогибаемся назад

4. руки сцеплены за спиной, прогибаем спину, расправляя грудную клетку, напрягаем мышцы. Задержаться в этом положении, затем расслабиться

5. Руку правую берем за локоть и закидываем в противоположную сторону за шею = тянем мышцы

6. «болванчики»

сидя на стуле – руки на коленях ладонями вверх:

А)- повороты головы из стороны ,

Б)- наклоны головы из стороны в сторону в ритме маятника.

В)- плечами по очереди движения вперед и назад, ритм маятника;

= суставы разогреваются, не срастаются.

7. «бабочка»

Пальцами рук упереться в ключицу, руки сложить как крылышки и поднимая вверх и вниз – касаясь сверху ладонью щеки, а внизу как бы хлопая себя с силой, ритм маятника;

Упражнения развивающие осанку в положении стоя

Упр 1. Голова

(вращения, наклоны, «восточное движение», в сторону..);

Упр . 2.Плечи

- Круговые движения плечами: вперед, назад – одновременно и потом по очереди (одно плечо идет назад другое догоняет...);

прогибаемся – ноги на ширине плеч, руки на бедрах сбоку, прогибаемся назад

Упр. 3 руки сцеплены за спиной, прогибаем спину, расправляя грудную клетку, напрягаем мышцы. Задержаться в этом положении, затем расслабиться

Упр. 4. наклоны в сторону (пордебра) –

руки прижаты к телу сбоку и идут по бедру = наклон в сторону как м ниже, ноги по 6 позиции 25 раз,

упр . 5 «вертолет» как бы вокруг корпуса туда – сюда...

( голова прямо, а руки расслаблено)

Движения на полу

1. Упражнение «Кошечка»

2. Упражнение «Колесико»

3. Упражнение сидя на полу повороты, пятки не отрывая от пола, ухом достаем до пола....  
«ЩЕЛКНУТЬ»

4. Упражнение сидя на полу- вытягиваем позвоночник (руки) вверх;

5. Упражнение «лодочка»

= закачиваем мышцы спины:

Поднимая с силой на прессе вверх руки и ноги задержать вместе с дыханием на 7-8 секунд; можно руки оставить сбоку; ноги зафиксировать на полу (можно под мебелью) поднимать высоко вверх, прогибаясь назад спину, руки при этом как у лягушки;

### **Практическая часть**

Упражнения, способствующие развитию гибкости, выносливости, координации движений:

Упр. 1. Голова (вращения, наклоны, «восточное движение», в сторону);

Упр. 2 плечи - Круговые движения плечами: вперед, назад – одновременно и потом по очереди (одно плечо идет назад другое догоняет);

Упр. 3. повороты (вращение плечевыми суставами, с руками повороты корпуса вправо и влево-ноги не отрывая от пола, руки подняты и согнуты в локтях);

Упр. 4. Сидя на полу- вытягиваем позвоночник (руки) вверх;

Упр. 5. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах сбоку, прогибаемся назад

Упр. 6. руки сцеплены за спиной, прогибаем спину, расправляя грудную клетку, напрягаем мышцы. Задержаться в этом положении, затем расслабиться наклоны (пордебра) – руки прижаты к телу сбоку и идут по бедру = наклон в сторону как м ниже, ноги по 6 позиции 25 раз, потом голова прямо а руки расслаблено «вертолет» как бы вокруг корпуса туда – сюда.

Упр. 7. 5 минут ровно сидеть на стуле (как надо – спина прямая, руки сбоку, колени вместе) затем руками с силой раздвинуть колени в стороны, так несколько раз;

Упр. 8. Наклоны в течении 3-х минут касаясь пальцами рук пяток, колени прямые, ноги вместе;

Упр. 9. На ладонь, которую стараемся путем сопротивления удержать на месте - давим шей, головой – так в каждую сторону: вперед, назад, вправо, влево;

Упр. 10. Руку правую берем за локоть и закидываем в противоположную сторону за шею = тянем мышцы, почти так же за голову вверх, так правую затем левую руки;

Упр. «болванчики» сидя на стуле – руки на коленях ладонями вверх:

- повороты головы из стороны в сторону, быстро в ритме маятника; - наклоны головы из стороны в сторону в ритме маятника (не медленно и не очень быстро); - плечами по очереди движения вперед и назад, ритм маятника; = суставы разогреваются, не срастаются.

Упр. «бабочка» Пальцами рук упереться в ключицу, руки сложить как крылышки и поднимая вверх и вниз – касаясьверху ладонью щеки, а внизу как бы хлопая себя с силой, ритм маятника;

-Сидя перед зеркалом, ровно пытаемся повернуть голову, а рукой с силой удерживаем голову на месте, как бы мешая, повороту в сторону... точно так же с сопротивлением делаем наклоны в стороны.

Упр. «лодочка» = закачиваем мышцы спины: Поднимая с силой на прессе вверх руки и ноги задержать вместе с дыханием на 7-8 секунд; можно руки оставить сбоку; ноги зафиксировать на полу (можно под мебелью) поднимать высоко вверх, прогибаясь назад спину, руки при этом как у лягушки;

## **Приложение 2**

### **Комплекс упражнений лечебной физкультуры на занятиях**

В результате регулярных занятий с использованием упражнений лечебной физкультуры:

- Уменьшается плоскостопие
- Создается мышечный корсет
- Исправляются недостатки осанки

Решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Упражнения для стоп:

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной  
На счет 1 – носки стоп натянуть на себя;  
На счет 2 – носки стоп вытянуть вниз.
- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной  
На счет 1 – одна стопа вытянута вниз, другая натянута на себя;  
На счет 2 – поменять положение стоп.
- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной  
На счет 1 – круговые движения стоп от центра  
На счет 2 – круговые движения стоп к центру.

**Упражнения на создание мышечного корсета:**

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик,) ноги вытянуты, руки за спиной  
На счет 1 – мах правой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)  
На счет 2 – нога опускается в исходное положение  
На счет 3 – мах левой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)  
На счет 4 – нога опускается в исходное положение.
- ✓ («Ножницы») Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной  
На счет 1 – две ноги (крепко вытянутые) поднимаются и делают движение на крест  
На счет 2 - две ноги (крепко вытянутые) Раскрываются в стороны
- ✓ («Уголок») Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной  
На счет 1 .2 .3 - крепко вытянутые ноги (носки острые) поднимаются на 45 градусов,  
руки раскрываются в стороны  
На счет 4 – ноги возвращаются в исходное положение

**Упражнения растяжки:**

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги поджаты к себе, колени вместе, руками держаться за носочки  
На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – переступая пятками, ноги вытягиваются вперед, корпус ложиться на ноги. В положении лежа, ребенок находится на 4 счета
- ✓ Исх. пол. - сидя на ковриках, ноги широко раскрыты, крепко вытянуты, руки тянутся вверх, спина – прямая  
На счет 1 – лечь на правую ногу  
На счет 2 – исходное положение  
На счет 3 – лечь на левую ногу  
На счет 4 – исходное положение  
На счет 5, 6, 7 – лечь вперед, руки поставить на локти, голову положить на руки  
На счет 8 – исходное положение
- ✓ («Лягушка») Исх. пол. - сидя на коврик, ноги сложены стопа к стопе, поджаты к корпусу, руки кладутся на колени)  
На счет 1, 2, 3 – руками нажимать на колени, стараясь положить колени на пол  
На счет 4 – вернуться в исходное положение
- ✓ Исх. пол. - лежа на спине, ноги крепко вытянуты на полу  
На счет 1,2 – поднять крепкие, прямые ноги.  
На счет 3, 4, 5, 6 – раскрыть крепкие ноги в стороны (шпагат лежа)  
На счет 7 – ноги собрать вместе  
На счет 8 – вернуться в исходное положение

**Упражнения на гибкость корпуса:**

- ✓ («Кошечка 1») Исх. пол. – стоя на четвереньках, колени вместе

- На счет 1, 2 – прогиб спины (ямка), голова поднята вверх  
 На счет 3, 4 – Спина выгибается в другую сторону (горка), голова опускается вниз
- ✓ («Кошечка 2») Исх.пол. – стоя на четвереньках, колени вместе  
 На счет 1, 2 – сесть на ноги  
 На счет 3, 4, 5, 6, 7, 8 – лечь на пол (изображая как кошечка пролезает под забором), голова поднимается назад  
 На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6 – возвращение в положение сидя по той же траектории  
 На счет 7, 8 – встать в исходное положение
- ✓ (Упр. – отдых «Дельфин и русалка») Исх. пол. – лежа на животе, ноги вытянуты, стопы раскрыты в первую позицию («рыбий хвостик»), руки перед собой
- ✓ Исх. пол. – лежа на животе ноги вытянуты, носки и пятки вместе, руки согнуты в локтях  
 На счет 1, 2, 3, 4 – подняться на вытянутые руки и прогнуться назад, голова тянется назад  
 На счет 5, 6, 7, 8 – медленно вернуться в исходное положение
- ✓ («Лодочка») Исх. пол. – лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу вперед  
 На счет 1, 2, 3, 4 – напрягая мышцы, поднять крепкие руки и вытянутые ноги, голова остается прижата к коврику  
 На счет 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение
- ✓ («Самолет») Исх. пол. - лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу в стороны  
 На счет 1, 2, 3, 4 - напрягая мышцы, поднять крепкие руки (в стороны) и вытянутые ноги (вместе)  
 На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение
- ✓ («Корабль») Исх. пол. - лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты вдоль корпуса  
 На счет 1, 2, 3, 4 - напрягая мышцы, поднять крепкие руки (скрепленные в замок за спиной) и вытянутые ноги (вместе)  
 На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение
- ✓ («Корзиночка») Исх. пол. – лежа на животе, руками взять ноги за щиколотки  
 На счет 1, 2, 3, 4, - поднять руками ноги вверх, изображая корзиночку  
 На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение
- ✓ («Колобок») Исх. пол. – сидя на ковриках, обхватить руками колени, голу прижать к коленям  
 На счет 1, 2 – оттолкнуться ногами и качнуться назад, положение корпуса остается сгруппированным  
 На счет 3, 4 - вернуться в исходное положение

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341370

Владелец Сулейманова Екатерина Ивановна

Действителен с 30.08.2022 по 30.08.2023