

Муниципальное казенное учреждение  
Управление образования Ковдорского муниципального округа  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Ковдорского муниципального округа  
«Центр детского и юношеского творчества»

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
Протокол  
от « 19 » мая 2024 г.  
№ 5

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МАУ ДО ЦДЮТ

№ 99-А  
от « 20 » мая 2024 г.



Директор

Яковлева Т.Б.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«КРУЖЕВА»

(детский ансамбль народного танца)

Возраст обучающихся: 5-8 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования:  
Есикова М.Д.

Ковдор  
2024

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** художественная

**Тип программы:** модифицированная

**Уровень реализации:** стартовый

Программа разработана в соответствии со следующими законами и нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав МАУ ДО ЦДЮТ.

В настоящее время возросла роль традиционной народной культуры в жизни общества. Это объясняется тем, что в период сложных социальных процессов, происходящих внутри страны и на международной арене активизируются поиски путей, позволяющих усилить популяризацию и внедрение в систему дополнительного образования изучение народной художественной культуры.

С помощью народного танца в душе ребенка сохраняются истоки национальной культуры, формируется причастность к народным традициям, прививается любовь к нашей истории. На занятиях народным танцем ребенок расширяет свой кругозор, получает представление о танцевальном искусстве народов мира, узнает об истории народа, музыки, костюма, приобретает нравственные корни своего эстетического воспитания и образования.

При составлении данной образовательной программы был рассмотрен опыт работы педагога Митиной С.В. - образовательная программа «Танцевальная гимнастика для детей младшего школьного возраста» и программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ Варениченко К.С. «Гимнастика.Ритмика.Танец» и Пшеничником Н.И. «Хореографический кружок».

### **Отличительные особенности программы:**

- использование метода ассоциативной игры при занятиях с младшими школьниками для адаптации детей в новом коллективе и наибольшей восприимчивости учебного материала;
- программа рассчитана на детей без специальной подготовки. Она построена с учетом анатомо-физиологических особенностей ребёнка (чувство ритма, музыкальный слух, гибкость, растяжка), а также основана на изучении детской психологии (память, координация движений, мышление).

**Актуальность программы.** Программа способствует формированию духовно-нравственного, патриотического, этнокультурного воспитания детей путём приобщения к искусству и народному творчеству, сохранению культурного наследия народов Российской Федерации, а также выработке навыков здорового образа жизни и укреплению физического здоровья..

**Педагогическая целесообразность** обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, патриотизм. Занятия по программе помогают становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия.

**Значимость программы для обучающихся.** Программный материал нацелен на развитие ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни, способствует развитию творческих способностей детей; эмоциональной, образной сферы обучающихся, чувства сопричастности к культуре своего народа, прививает вкус к искусству, к развитию личности в целом.

Народный танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение, способствует воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравнивая право – и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно – сосудистой системы, повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка.

#### **Цель программы:**

создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе приобщения к искусству народного танца.

#### **Задачи программы:**

- формирование начальных знаний, умений и навыков в области народного танца;
- развитие образного мышления и фантазии;
- развитие индивидуальных творческих способностей обучающихся;
- формирование у обучающихся социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

**Возраст обучающихся:** 5-8 лет

**Количество обучающихся в группе:** 12-15 человек

**Объём программы:** 144 часа

**Срок реализации программы:** 1 год

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 учебных часа

**Форма организации образовательного процесса:** групповая

**Условия набора в объединение:**

Для занятий по программе родители обучающихся (или их законные представители) предоставляют:

- заявление установленного образца;
- согласие родителей на обработку персональных данных.

#### **Условия реализации программы**

- Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс

- раздевалка для обучающихся
- наличие специальной танцевальной формы
- музыкальный материал для проведения занятий
- наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем
- наличие музыкальной фонотеки
- наличие сценических костюмов
- наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

### **Ожидаемые результаты**

#### ***Предметные результаты:***

##### **В конце обучения дети должны**

###### *знать:*

- правила безопасности при выполнении упражнений
- гимнастические упражнения в партере и на середине зала
- первоначальные хореографические навыки: (положения рук и ног по позициям, построение на середине зала, постановка корпуса, выворотность ног)

###### *уметь:*

- грамотно выполнять выученные движения и комбинации в партере и на середине зала
- поддерживать правильную осанку
- выработать гибкость, выворотность стоп, растяжку
- выполнять хореографические связки и отрывки танцевальных композиций с помощью педагога
- грамотно выполнять выученные движения и комбинации.

#### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- проявление самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- формирование уважительного отношения к народным традициям;
- формирование и развитие компетентности в области творчества

#### ***Метапредметные результаты:***

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Формы диагностики результатов**

- **диагностика** первоначальных умений и навыков детского хореографического коллектива, проводится в виде наблюдения и опроса в связи с возрастом учащихся.
- **промежуточный контроль** проводится после первого полугодия обучения по программе (декабрь – январь) в форме открытого занятия. Анализ полученных

результатов позволяет педагогу наметить индивидуальную работу с детьми по каждому разделу программы, оказать необходимую консультативную помощь родителям.

- **итоговый контроль**, проводимый после завершения всей учебной программы (тест-собеседование, практическое упражнение, итоговое мероприятие).

### Учебный план

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Первичная диагностика.	2	1	1	Собеседование, наблюдение, практические упражнения
2.	История возникновения народного танца.	2	1	1	собеседование
3.	Позиции ног	8	2	6	наблюдение, практические упражнения
4.	Позиции и положения рук:	8	2	6	наблюдение, практические упражнения
5.	Основы и элементы русского танца	26	5	21	наблюдение, практические упражнения
6.	Танцы народов мира	5	2	3	наблюдение, практические упражнения
7.	Национальные виды и особенности	15	4	11	наблюдение, практические упражнения
8.	Промежуточный контроль	2	-	2	открытое занятие, наблюдение, практические упражнения
9.	Изучение экзерсиса у станка	16	5	11	наблюдение, практические упражнения
10.	Изучение движений на середине зала	20	5	15	наблюдение, практические упражнения
11.	Постановочная работа	22	4	18	наблюдение, практические упражнения
12.	Репетиционная работа	16	-	16	наблюдение, практические упражнения
13.	Итоговое занятие	2	-	2	творческий отчет перед родителями

	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Первичная диагностика.

### 2. История возникновения народного танца.

#### Теория

Народный танец – один из древнейших видов народного искусства.

#### Практика

Просмотр видеоматериала, собеседование по теме

### 3. Позиции ног

#### Теория

Пять прямых:

1-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп;

2-я – обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга;

3-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук одной ноги находится у середины стопы другой;

4-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы;

5-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

Пять свободных: Во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

Две закрытые: 1-я закрытая – обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в стороны; 2-я закрытая – обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками, каблуки разведены в стороны. Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

#### Практика

Выполнение практических упражнений.

### 4. Позиции и положения рук:

#### Теория

Семь позиций:

1-я, 2-я, 3-я позиции аналогичны 1-й, 2-й и 3-й позициям рук классического танца.

4-я – руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

5-я – обе руки скрещены на уровне груди. Но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

6-я – обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

7-я – обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талии. Запястье одной лежит на запястье другой руки.

Подготовительное положение – обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

1-е положение – обе руки, округленные в локтях, раскрыты в стороны между подготовительным положением и 2-й позицией: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

2-е положение – обе руки, округленные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между

3-й и 2-й позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

### **Практика**

Выполнение практических упражнений.

## **5. Основы и элементы русского танца**

### **Теория**

История развития русского народного танца. Связь русского народного танца с историей, бытом и обычаями народа. Хороводы, кадрили, переплясы и пляски. Сюжеты (лирические, игровые, веселые и удалые). Простые и сложные движения.

### **Практика**

Выполнение практических упражнений.

## **6. Танцы народов мира**

Танцы народов мира — это национальные танцы, созданные народом и распространённые в быту, являющиеся одновременно частью национальной культуры и всемирным достоянием. Они исполняются в своей естественной среде и имеют определённые традиционные для данной местности движения, ритмы, костюмы.

### **Практика**

Профессиональные ансамбли народного танца (просмотр видеоматериала).

## **7. Национальные виды и особенности**

Изучение основных национальных движений различных народностей.

### **Практика**

Выполнение практических упражнений

## **8. Промежуточный контроль – открытое занятие.**

Выполнение практических упражнений

## **9. Изучение экзерсиса у станка**

- Demi et grand plié по 1,2,3, позициям - деми-плие (фр. demi-plié) — полуприседание, при котором пятки остаются прижатыми к полу. Гран-плие (фр. grand plié) — глубокое приседание с максимальным сгибом коленного сустава, при этом пятки слегка отрываются от пола. При выполнении grand plié в выворотной II позиции пятки плотно прижимаются к полу

Плие развивает эластичность суставно-связочного аппарата и выворотность в тазобедренном и коленном суставах, способствует развитию прыжка за счет растягивания ахиллесова сухожилия. Добавление плие на опорной ноге во время выполнения батманов или в какой-либо устойчивой позе позволяет выработать мышечную силу.

- Battement tend «крестом» - скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперёд, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в исходное положение.

Исполнение крестом – вперед, в сторону, назад, в сторону, не более 8 раз в каждом направлении. Голова на первом этапе – en fase, затем при исполнении battement tendu вперед и назад голова поворачивается в сторону, при исполнении battement tendu в сторону – голова прямо.

- Battement tend jete «крестом»- бросок рабочей ноги в положение ноги на носок вперёд, в сторону, назад с возвращением в исходное положение.

- Соединение Battement tend «крестом» с Battement tend jete.

### **Практика.**

Выполнение практических упражнений.

## **10. Работа на середине зала**

- Простой и двойной «ключ» - дробные выстукивания на середине зала.

- «Моталочка «и «Ковырялочка» - моталочка (— это плясовое движение в русском народном танце, которое заключается в поочередных маховых движениях ногами (от себя — к себе одной, а затем от себя — к себе другой ногой).

Ковырялочка – это одно из основных движений русского народного танца. Заключается в смене положения ноги «на носок» на «на пятку». Легко комбинируется с самыми разными движениями.

- «Гармошка»— это движение в русском народном танце, которое заключается в передвижении танцора боком посредством последовательного сведения и разведения носков и пяток.

- «Веревочка» - движения ног в танце имитируют процесс завивания веревки. Это упражнение воспитывает силу, выносливость. Оно укрепляет голеностоп, легко сочетается с другими движениями.

**11. Постановочная работа.** Постановка хореографических композиций: «Моя Марусечка», «Барыня», «Во поле».

**12. Репетиционная деятельность:** хореографических композиций: «Моя Марусечка». «Барыня», «Во поле». Танцевальные импровизации.

Практика.

Отработка разученных танцевальных движений. Самостоятельное творчество детей на заданную музыкальную композицию.

**13. Итоговый контроль** - творческий отчет перед родителями. Выполнение упражнений. Танцевальные композиции.

### Методическое обеспечение программы

**В процессе обучения используются следующие методы:**

- словесный;
- репродуктивный;
- практический<sup>4</sup>
- частично-поисковый.

**Обучение детей основывается на следующих педагогических принципах:**

- лично-ориентированный подход;
- признание самобытности и уникальности каждого воспитанника объединения;
- культуросообразность (приобщение обучающихся к современной мировой культуре и их ориентация на общечеловеческие и культурные ценности);
- самостоятельное выполнение упражнений.

**Контроль знаний:**

Контроль знаний проводится в следующих формах:

- наблюдение
- собеседование
- практические задания

**Формы демонстрации результатов:**

- открытое занятие
- творческий отчет.

*Участие обучающихся в:*

- мероприятиях Центра детского и юношеского творчества.



## Литература

1. Богданов Г.Ф. «Русский народный танец. Теория и история» - Москва: Юрайт, 2019.
2. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца: упражнения у станка» - Москва: Владос, 2002.
3. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца: танцевальные движения и комбинации на середине зала» - Москва: Владос, 2004.
4. Зайцев Е.В., Колесниченко Ю.В. «Основы народно-сценического танца», 2007.
5. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста» - Москва: Айрис-пресс, 2008.
6. Картушина М. Ю. «Логоритмические занятия для всех возрастов» - Москва: ТЦ Сфера, 2009.
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. «Физическая культура: Ритмическое развитие, хореография» - Москва: Кнорус, 2016.
8. Колодницкий Г.А «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры» - Москва: Дрофа, 2003.
9. Коренева Т.Ф «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего возраста» - Москва: Владос, 2001.
10. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. «Основы характерного танца» – Санкт-Петербург «Лань», «Планета музыки», 2008.
11. Филиппова А.В. «Краткий словарь танцев» – Москва «Флинт», «Наука», 2011.

## Интернет-ресурсы

1. [https://vk.com/topic-188119039\\_46663191](https://vk.com/topic-188119039_46663191)
2. [https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333811/Gusev\\_G.P.\\_Metodika\\_prepodavaniya\\_narodnogo\\_tanca.pdf](https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333811/Gusev_G.P._Metodika_prepodavaniya_narodnogo_tanca.pdf)
3. [http://nov-school.crm.eduru.ru/media/2021/01/28/1247245333/Kruzhok\\_Tanczuj\\_vmeste\\_s\\_nami\\_7-A\\_klass.pdf](http://nov-school.crm.eduru.ru/media/2021/01/28/1247245333/Kruzhok_Tanczuj_vmeste_s_nami_7-A_klass.pdf)
4. [https://drive.google.com/file/d/0B3ZFZli4KPIUbs4cjhONUxxbGM/view?resourcekey=0-nhs6E3GqtFfqJ4KU\\_RSGMA](https://drive.google.com/file/d/0B3ZFZli4KPIUbs4cjhONUxxbGM/view?resourcekey=0-nhs6E3GqtFfqJ4KU_RSGMA)
5. [https://vk.com/wall73203330\\_1897](https://vk.com/wall73203330_1897)

## Календарный учебный график по программе «Кружева»

Количество учебных недель: 36

Срок реализации программа: 1 год

Объём программы: 144 часа

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа

Праздничные и выходные дни: согласно государственному календарю.

В каникулярное время возможно изменение в расписании занятий.

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1.	Сентябрь	1	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Первичная диагностика	Кабинет «Танцевальный класс»	Наблюдение. Практические упражнения
2.	Сентябрь	2	2	История возникновения народного танца	Кабинет «Танцевальный класс»	Наблюдение. Практические упражнения
3.	Сентябрь	3-5	2	Позиции ног	Кабинет «Танцевальный класс»	Наблюдение. Практические упражнения
4.	Октябрь	6-9	2	Позиции и положения рук:	Кабинет «Танцевальный класс»	Наблюдение. Практические упражнения
5.	Октябрь	10-17	2	Основы и элементы русского танца. История развития русского народного танца.	Кабинет «Танцевальный класс»	Наблюдение. Практические упражнения
6.	Ноябрь	18-25	2	Основы и элементы русского танца. Выполнение практических упражнений.	Кабинет «Танцевальный класс»	Наблюдение. Практические упражнения
7.	Декабрь	26-30	2	Танцы народов мира	Кабинет «Танцевальный класс»	Наблюдение. Практические упражнения

8.	Декабрь	30-35	2	Национальные виды и особенности	Кабинет «Танцевальный класс»	Наблюдение. Практические упражнения
9.	Декабрь	36	2	Промежуточный контроль	Кабинет «Танцевальный класс»	Открытое занятие, наблюдение, практические упражнения
10.	Январь	37-44	2	Изучение экзерсиса у станка	Кабинет «Танцевальный класс»	Наблюдение. Практические упражнения
11.	Февраль	45-54	2	Изучение движений на середине зала	Кабинет «Танцевальный класс»	Наблюдение. Практические упражнения
12.	Март	55-58	2	Постановочная работа	Кабинет «Танцевальный класс»	Наблюдение. Практические упражнения
13.	Апрель	59-62	2	Постановочная работа	Кабинет «Танцевальный класс»	Наблюдение. Практические упражнения
14.	Апрель	63-65	2	Репетиционная работа	Кабинет «Танцевальный класс»	Наблюдение. Практические упражнения
15.	Май	67-70	2	Репетиционная работа	Кабинет «Танцевальный класс»	Наблюдение. Практические упражнения
16.	Май	72	2	Итоговое занятие	Кабинет «Танцевальный класс»	Наблюдение. Практические упражнения

**Итоговый контроль знаний, умений и навыков учащихся  
объединения «Кружева»**

**Уровень освоения программы (критерии оценки):**

3 балла - справляется самостоятельно - высокий уровень освоения программы (7-9 баллов)

2 балла - справляется с помощью педагога – средний уровень (4-6 баллов)

1 балл - справляется с трудом (даже при помощи педагога) или не справляется совсем – низкий уровень (1-3 балла)

*Тест по хореографии содержит в себе теоретическую и практическую части. Тест, включает в себя вопросы, которые были изучены по программе.*

*Внимательно послушайте вопрос, подумайте и выберите верные варианты ответов.*

**1. Что такое танец?**

- Это – движения;
- Это – красивые движения под музыку;

**2. Урок по танцам начинается и заканчивается:**

- Словами «Здравствуйте»;
- Поклоном;
- Играми;

**3. Построение занятия по танцам по порядку:**

- Поклон-приветствие, разминка по кругу, разминка на середине зала, упражнения по диагонали, партерная гимнастика, изучение танцев, поклон-прощание.

**4. С чего начинается разминка на середине зала:**

- С головы до конечностей;
- С корпуса до головы;
- С ног до головы.

**Практика. Выполнить задания практически**

1. Показать поклон - приветствие.

**Рисунки танца:**

2. Построиться в линию.
3. Стать в круг.
4. Построиться по диагонали.

**Выполнить упражнения по кругу:**

1. «Ходьба на носочках», «Ходьба на пяточках», «Ходьба носочки пяточки», «Поочередный подъём калена», «поочередные броски ногами», «ходьба на полусогнутых ногах «Маленькое приседание»», «Ходьба в полном приседании «Гуси»».
2. «Прыжки в полном приседании «Мячики»».
3. «Легкий бег по кругу», «Бег с поджатыми ногами до «пятой точки»», «Бег с прямыми ногами «Ножницы»», «Бег с прямыми ногами в сторону», «Галоп по кругу».

#### **Выполнить упражнения по диагонали:**

1. «Ходьба «маленькие солдатики»», «Ходьба «большие солдатики»», «Ходьба «Цапля»».
2. «Вращение по диагонали».
3. «Прыжки по шестой позиции», «Прыжки «Подскоки»», «Прыжки на правой и левой ноге», «Классики», «Подбивка ногами»,
4. «Поочередные броски ногами», «Поочередные броски ногами «прямо» «боком»», «Поочередные броски ног назад с прогибом корпуса и рук назад», «Поочередные броски ногами «прямо» «боком», «назад с руками»».
5. «Прыжки с поджатыми ногами вперед и вытянутыми руками вперед».

#### **Партерная гимнастика. Выполнить упражнения (по выбору педагога)**

Упражнения:

«Угол», «Работа со стопами: «Стопы к себе и от себя» «Переменная работа стоп», «Раскрытие стоп по первой позиции»», «Книжка», «Бабочка», «Наклоны корпуса вперед» «Боковые наклоны с рукой», «Свечка», «Маятник», «Стрелки часиков», «Велосипед», «Ножницы», «Поднятие корпуса пресс», «Махи ногами из положения лёжа», «Махи из положения на коленях», «Лодочка», «Прогибы корпуса назад», «Рыбка», «Качели», «Лягушка», «Мостик», «Прогибы корпуса назад стоя на коленях с вытянутыми руками вперед», «Прогибы корпуса назад, с касанием плеча и спины», «Перекаты стоп на носочки», «Стульчик», «Кошечка», «Кошечка потягивается», «Шпагат».

## Русские народные игры для детей

### Игра «Гуси-лебеди»

Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные – гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой – живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

Гуси-гуси! Га-га-га.

Есть хотите? Да, да, да.

Гуси-лебеди! Домой!

Серый волк под горой!

Что он там делает?

Рябчиков щиплет.

Ну, бегите же домой!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра заканчивается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила игры. Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!»

### Игра: «Зайка беленький сидит и ушами шевелит...»

Цель:- развивать у детей умение согласовывать движения со словами,

-бегать, подпрыгивать на двух ногах;

-игра способствует развитию речи.

Зайка беленький сидит,

Он ушами шевелит,

Вот так, вот так

Он ушами шевелит

(Мальши поднимают руки к голове и шевелят ими как ушами.)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

(Дети на последних словах встают, начинают тереть и хлопать в ладошки, и по плечам, как будто греются.)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать, .

Скок, скок, скок, скок,

Надо зайке поскакать.

(На последних словах игроки начинают прыгать на одном месте.)

Кто-то зайку испугал,  
Зайка прыг... и убежал.  
(Воспитатель хлопает в ладошки и ребята разбегаются) .

**Игра: «Угадай чей голосок»**

Цель: Развитие слухового внимания

Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят:

Мы собрались в ровный круг,

Повернемся разом вдруг,

И как скажем скок - скок - скок! -

Угадай чей голосок?

Слова "Скок - скок - скок!" произносит один ребенок по указанию воспитателя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 4835656658306762258586771097330814030569097802462

Владелец Яковлева Татьяна Борисовна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025