

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества № 2»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
от 14.03.2023 г.
протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО / ДТТ № 2
Л.Ф.Лазарева
приказ № 25 от 15.03.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Художественной направленности

« Ритмика. Старт »

Стартовый уровень

Возраст обучающихся 7-12 лет

Срок реализации : 1 год

Составитель:

Солынит О.В. - педагог
дополнительного образования

г. Знобдарный
2023 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (действует с 01.01.2021)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
- Приказ министерства труда и социальной защиты РФ от 05.03.2018 №298н «об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее - Программа) ориентирована на приобретение навыков здорового образа жизни, развитие физических и эстетических качеств, укрепление здоровья средствами танцевальной аэробики.

Систематические занятия физической культурой и спортом определены в качестве одного из ведущих факторов демографического развития и общей политики народосбережения г. Заполярный Печенгского района Мурманской области

Регулярные занятия физической культурой и спортом являются универсальным механизмом сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности населения. Именно поэтому данная программа вносит

вклад в увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни населения.

Актуальность программы

Актуальность обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье учащихся. Программа направлена на приобщение учащихся к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Программа создает прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей.

Новизна программы определяется тем, что содержание программы включает новое направление в спорте – танцевальную аэробику, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Отличительной особенностью программы является то, что художественная и ритмическая гимнастика дополнена новыми видами оздоровительной аэробики, элементами черлидинга (упражнения с предметом). Программа разработана на основе опыта мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – А.Я.Ваганова, Т.А.Устиновой, Т.С.Ткаченко и др. Используются учебно – методические пособия Т.И.Суворовой «Танцевальная ритмика», А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика», личный опыт педагога. Программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области танцевальной аэробики.

Педагогическая целесообразность

Как и многие другие виды спорта, аэробика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному, программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к занятиям спортом. Программа направлена на удовлетворение эстетических потребностей личности, способствует формированию ее сознания, расширяет жизненный опыт, способствует духовному, социальному и профессиональному становлению личности ребенка.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития учащихся.

Адресат программы Программа предназначена для учащихся 7-12 лет. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей). Обязательно наличие медицинского заключения о состоянии здоровья и возможности заниматься в физкультурно-спортивном объединении.

Срок освоения программы.

Программы рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы составляет 216 часов теоретических и практических занятий.

Учебная нагрузка распределена следующим образом: три раза в неделю по 2 часа.

(1 ак.час – 45 мин. Перемена 10 мин.)

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академ. часах	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	2	3	6	216

Формы организации образовательного процесса.

Программа предполагает очную форму обучения; в период невозможности организации учебного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, отсутствие педагога), может быть организована самостоятельная работа с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. **(Приложение №1).**

- групповые, в которых обучение проводится с группой учащихся и включают в себя теоретическую и практическую части, связанные между собой.

- индивидуальные занятия направлены на решение творческих задач, для отработки с учащимися сложных хореографических (танцевальных) элементов и подготовки к сольному номеру.

- репетиционные занятия (коллективные и индивидуальные) необходимы для осуществления постановочной работы с коллективом и участия в различных концертах.

Для отработки элементов повышенной сложности могут быть организованы индивидуальные занятия, работа в тройках, двойках, малых группах. Учащиеся участвуют в организации творческих мероприятий разного уровня, принимают участие в конкурсах. Темы занятий предполагают организацию познавательной, творческой деятельности. Каждая тема включает в себя теоретическую и практическую части, которые предусматривают проведение занятий вне учебного заведения, работу учащихся в группах, парах, индивидуальную работу, работу совместно с

участниками других детских объединений, с привлечением родителей. Программой предусмотрено проведение экскурсий, походов.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных материалов, самостоятельное изучение специальной литературы.

Практические занятия проводятся на всех этапах, главный метод, применяемый на практическом занятии – упражнение.

Виды занятий:

- учебные, деловые, развивающие и подвижные игры;
- беседы, встречи, викторины;
- социальные акции;
- коллективные творческие дела;
- мастер классы;
- открытые занятия;

Режим занятий

Учащиеся имеют три занятия в неделю; продолжительность каждого занятия-два академических часа с 10-минутным перерывом между ними. Длительность одного академического часа составляет 40 мин., что соответствует требованиям СП. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физкультурно-оздоровительных навыков учащихся через расширение знаний о здоровьесбережении, средствами музыкально – ритмической активности.

Задачи:

обучающие:

- освоить базовые знания и общие представления о физической культуре, её истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- учить самостоятельной организации отдыха и досуга;
- обучить основам аэробики, танцевальных движений;

развивающие:

- формировать навыки организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени;
- формировать умение анализировать и давать объективную оценку результатам собственного труда;

воспитательные:

- прививать интерес к музыкально - ритмической деятельности и танцевальному творчеству;
- способствовать формированию воли, дисциплинированности;
- воспитать такие нравственные качества как настойчивость, выдержку, трудолюбие, целеустремленность;

- учить понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/к онтроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение: Ритмика - оздоровительная система упражнений под музыку.	6	2	4	Беседа
2.	Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности.	14	8	6	Тест
2.1	Понятие ЗОЖ. Значение и принципы.	4	2	2	Беседа
2.2	Важнейшие системы организма и их функции. Влияние физических упражнений на организм человека.	4	2	2	Беседа
2.3	Опора и тела движение. (Опорно-двигательная система).	6	4	2	Беседа
3.	Музыкально-ритмические движения.	50	6	44	Текущий контроль
3.1	Утренняя зарядка- что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект.	4	2	2	Беседа
3.2	Физкультминутка и ее значения для организма человека. Строевые упражнения.	4	2	2	Наблюдение
3.3	Базовые аэробные движения.	42	2	40	Наблюдение
4.	Музыкально-ритмические игры.	40	4	36	Тест
4.1	Музыкальные игры, их значение для физического развития.	8	2	6	Наблюдение
4.2	Ориентация в пространстве. Музыкально-ритмические	32	2	30	Наблюдение

	игры: «Делай с нами, делай как я, делай лучше нас!»				
5.	Азбука танца.	46	6	40	Тест
5.1	Движение и позы.	10	2	8	Наблюдение
5.2	Пластика и мимика.	8	1	7	Наблюдение
5.3	Ходьба, бег, прыжки, лазание.	8	1	7	Наблюдение
5.4	Ритм и темп.	10	1	9	Наблюдение
5.5	Танцевальные зарисовки.	10	1	9	Наблюдение
6.	Подвижные игры и игровые упражнения.	40	4	36	Тест
6.1	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры малой, средней, интенсивности.	40	4	36	Беседа
7.	Соревнования, конкурсы, праздники	20	4	16	Тест
7.1	Репетиционные занятия	8	2	6	Наблюдение
7.2	Выступления	12	2	10	Промежуточная аттестация
Итого:		216	34	182	

1.3. Содержание учебного плана

Тема 1.1. Введение. Ритмика - оздоровительная система упражнений под музыку. Презентация программы.

Теория: Знакомство. Наблюдения. Интересы.

Практика: Игра «Давайте познакомимся».

Раздел 2 Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности.

Тема 2.1. Понятие ЗОЖ. Значение и принципы.

Теория: Понятие о здоровом образе жизни. Гигиенические требования к занятиям/ Техника безопасности на спортивных занятиях. Правила пользования инвентарем и оборудованием. Профилактика травматизма.

Практика: Создание своей эмблемы «Я за здоровый образ жизни».

Тема 2.2. Важнейшие системы организма и их функции.

Теория: Строение организма человека. Режим дня.

Соблюдение баланса веществ (жиры, углеводы, белки, витамины, минеральные вещества).

Практика: Контроль массы тела.

Тема 2.3. Опора и тела движения (опорно-двигательный аппарат). Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Основные части тела человека.

Практика: Упражнения на заданные части тела человека.

Раздел 3 Музыкально-ритмические движения.

Тема 3.1 Утренняя зарядка, основа здорового образа жизни. Правила утренней зарядки.

Теория: Знакомство с терминами: громко-тихо, высоко-низко. Характер в музыке (бодрый, весёлый, печальный, грустный. Как сформировать полезную привычку и избежать ошибок при выполнении зарядки. Когда заниматься и как составить утренний график. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность.

Практика: Комплекс для легкого старта. Изучение простых танцевальных шагов (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп). Выполнение упражнений с предметом и без них под музыку преимущественно 2/4 и 4/4. Просмотр видеороликов.

Тема 3.2 Физкультминутка.

Теория: Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Практика: Комплексы тематических физкультминуток. Просмотр видеороликов.

Тема 3.3 Базовые аэробные движения.

Теория: Виды. Терминология. Роль хореографии в формировании осанки, грации и пластики тела.

Практика: Общие понятия движений и позиций в хореографии. Базовые элементы и правильность их выполнения. Базовые аэробные движения – шаг, марш, выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднятие колена. Переключение с одного движения на другое. Техника выполнения танцевальных движений под музыку.

Раздел 4 Музыкально-ритмические игры.

Тема 4.1 Музыкальные игры, их значение для физического развития.

Теория: Знакомство с инвентарем для проведения игр, а также правилами игр.

Практика: Прослушивание музыкальных произведений, используемых в игре.

Тема 4.2 Ориентация в пространстве. Игры.

Теория: Ориентация в окружающем пространстве (движение в заданном направлении)

Практика: Игры: «Для самых маленьких», «Ручеек», «Игровой модный рок», «Встаньте в круг по...»

«Если весело живётся, делай так!» «Водим хороводы», «Как мы умеем танцевать». «Танец встреч и расставаний».

Раздел 5 Азбука танца.

Тема 5.1 Движения и позы

Теория: Понятия: Сгибание, разгибание, отведение, приведение. Основные положения рук и ног в танце, как с партнером, так и без партнера.

Практика: Работа на середине зала.

Тема 5.2 Пластика и мимика

Теория: Знакомство с понятиями: пластика и мимика.

Практика: Локальные движения частями тела, движения для обширных мышечных групп, стретчинг.

Тема 5.3 Ходьба, бег, прыжки, лазание.

Теория: Движения, как жизненно необходимые движения, используемые человеком в своей многообразной деятельности..

Практика: Различные виды равновесия, упражнения общего воздействия.

Тема 5.4 Ритм и темп

Теория: Понятие. Разница.

Практика: Выполнения различных движений в заданном ритме и темпе.

Тема 5.5 Танцевальные зарисовки

Теория: Танец-образ. Танец-инструкция.

Практика: Серия движений в выбранном стиле.

Раздел 6 Подвижные игры и игровые упражнения.

Тема 6.1 Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития.

Теория: Правила и игровые действия подвижных игр.

Практика: Подвижные игры малой интенсивности: «Воротца», «Запрещенное движение». Подвижные игры средней интенсивности: «Приветтики», «Сбей грушу». Подвижные игры «Озорные гномы» «Слушай-танцуй». Задание на развитие физических качеств: спортивные эстафеты. Игры северных народов. Коми народные игры.

Раздел 7 Соревнования, конкурсы, праздники

Тема 7.1 Репетиционные занятия

Теория: Этика и эстетика выступления на сцене, взаимоуважение участников мероприятия.

Практика: Проведение индивидуальных и групповых репетиций согласно плану мероприятий.

Тема 7.2 Выступления

Теория: Положения о соревнованиях и конкурсах.

Практика: проведение мероприятий согласно плану мероприятий, а так же городских мероприятий.

«Играем, танцуя»

Образовательная задача: Развить физические качества и познавательную активность учащихся средствами игровой деятельности.

Учебные задачи:

- научить хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- научить ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеет представить различные образы;
- посредством групповой работы развить коммуникативные умения, умения импровизировать, показывая во время танцевальной игры произвольные танцевальные движения.
- воспитать чувство солидарности и взаимопонимания друг к другу через процесс участия в танцевальных играх.

Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые (работа на середине зала, игры на командообразование, на сплочение коллектива и др.);
- подгрупповые (импровизация, пластические этюды и др)

Тематическая программа модуля

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
«Играем, танцуя»			
Тема 1.1. Введение. Ритмика - оздоровительная система упражнений под музыку. Презентация программы.	Тренинг на знакомство. Групповая работа. Беседа.	Этапы: Знакомство. Наблюдения. Интересы. Интервью. Презентация. Игра «Давайте познакомимся»	6ч.
Тема 2.1 Понятие ЗОЖ. Значение и принципы.	Групповая работа. Беседа. Практикум	Понятие о здоровом образе жизни. Гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на спортивных занятиях. Правила пользования инвентарем и оборудованием. Профилактика травматизма. Создание своей эмблемы	4ч.

		«Я за здоровый образ жизни».	
Тема 2.2 Важнейшие системы организма и их функции. Влияние физических упражнений на организм человека.	Групповая работа. Беседа. Лекция. Практикум.	Строение организма человека. Соблюдение баланса веществ (жиры, углеводы, белки, витамины, минеральные вещества). Режим дня. Контроль массы тела. Здоровый образ жизни и его составляющие. Рациональное питание.	4ч.
Тема 2.3 Опора и тела движение. (Опорно-двигательная система).	Групповая работа. Беседа. Работа на середине зала.	Влияние физических упражнений на организм человека. Основные части тела человека. Выполнение комплекса на заданные части тела человека.	6ч.
Тема 3.1 Утренняя зарядка- что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект.	Групповая работа. Беседа. Работа на середине зала.	Утренняя зарядка, основа здорового образа жизни. Правила утренней зарядки. Знакомство с терминами: (громко-тихо, высоко-низко) Характер в музыке (бодрый, весёлый, печальный, грустный). Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность. Комплекс для легкого	6ч.

		<p>старта. Изучение простых танцевальных шагов (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп). Выполнение упражнений с предметом и без них под музыку преимущественно 2/4 и 4/4. Просмотр видеороликов.</p>	
<p>Тема 3.2 Физкультминутка и ее значения для организма человека. Строевые упражнения.</p>	<p>Групповая работа. Беседа. Работа на середине зала.</p>	<p>Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Комплексы тематических физкультминуток. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Просмотр видеороликов.</p>	6ч.
<p>Тема 3.3 Базовые аэробные движения.</p>	<p>Групповая работа. Беседа. Работа на середине зала.</p>	<p>Роль хореографии в формировании осанки, грации и пластики тела. Общие понятия движений и позиций в хореографии. Базовые аэробные движения: - шаг марш (March); - ходьба (Walking); - базовый шаг (Basic step); - бег (Beg); - подскок (Bounce); - галоп (Gallop) - шаг польки (Polka step), выпады вперед, в сторону, назад, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднимание колена. Переключение с одного движения на другое. Техника выполнения танцевальных движений</p>	38ч.

		под музыку.	
Тема 4.1 Музыкальные игры, их значение для физического развития.	Групповая работа. Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала.	Музыкальные игры, их значение для физического развития. Знакомство с инвентарем для проведения игр, а также правилами игр. Прослушивание музыкальных произведений, используемых в игре.	10ч.
Тема 4.2 Ориентация в пространстве. Музыкально-ритмические игры: «Делай с нами, делай как я, делай лучше нас!»	Групповая работа. Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала.	Ориентация в окружающем пространстве (движение в заданном направлении) Игры: «Для самых маленьких», «Ручеек», «Игровой модный рок», «Встаньте в круг по...» «Если весело живётся, делай так!» «Водим хороводы», «Как мы умеем танцевать». «Танец встреч и расставаний».	30ч.
Тема 5.1 Движение и позы.	Групповая работа. Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала.	Понятия: Сгибание, разгибание, отведение, приведение. Основные положения рук и ног в танце, как с партнером, так и без партнера. Упражнения на гибкость, пластичность, координацию рук, ног («лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка»). Повороты туловища вправо, влево, наклоны. Упражнения для отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц разгибателей бедра (передняя поверхность бедра). Упражнения для	6ч.

		<p>мышц сгибателей бедра (задняя поверхность бедра). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Общеразвивающие упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой. Упражнения с отягощениями.</p> <p>Упражнения на сгибание и разгибание рук из упора лежа и стоя на коленях.</p> <p>Выполнение движений под медленную музыку – растяжка мышц ног, рук, шеи, косых и прямых мышц живота, спины, большой и малой грудных мышц, мышц, выпрямляющих позвоночник, ягодичные мышцы. Упражнения на сгибание и разгибание тела. Выполнение правильного дыхания через нос, глубоко, без задержки.</p>	
<p>Тема 5.2 Пластика и мимика.</p>	<p>Групповая работа. Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала.</p>	<p>Знакомство с понятиями: пластика и мимика.</p> <p>Локальные движения частями тела, движения для обширных мышечных групп, стретчинг.</p> <p>Упражнения на гибкость, пластичность, координацию рук, ног («лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка»). Понятие о нетрадиционных видах упражнений: игропластика, стретчинг, музыкально – подвижные игры, игры –</p>	<p>10ч.</p>

		путешествия.	
Тема 5.3 Ходьба, бег, прыжки, лазание.	Беседа, групповые занятия, пластические этюды, хореографические этюды.	Движения, как жизненно необходимые движения, используемые человеком в своей многообразной деятельности. Различные виды равновесия, упражнения общего воздействия. Гимнастические упражнения в устойчивом темпе (под музыку) с движениями рук, ног, туловища. Комбинации упражнений танцевального характера в медленном темпе (с хлопками, прыжками на одной и двух ногах, на месте, с продвижением вперед, в стороны, галопом, подскоками, поворотами, приседаниями). Махи прямыми или согнутыми ногами вперед, в сторону, назад, из положения стоя, и на коленях. Приседания, выпрыгивания, выпады.	10ч.
Тема 5.4 Ритм и темп	Беседа, групповые занятия. Работа на середине зала.	Определение. Понятие. Разница. Выполнения различных движений в заданном ритме и темпе.	10ч.
Тема 5.5 Танцевальные зарисовки.	Беседа, групповые занятия, пластические этюды, хореографические этюды. Работа в подгруппах.	Танец-образ. Танец-инструкция. Серия движений в выбранном стиле.	10ч.

Тема 6.1 Подвижные игры и игровые упражнения.	Беседа, групповые занятия. Работа на середине зала.	Правила и игровые действия подвижных игр. Подвижные игры малой интенсивности: «Воротца», «Запрещенное движение». Подвижные игры средней интенсивности: «Приветтики», «Сбей грушу». Подвижные игры «Озорные гномы» «Слушай-танцуй». Задание на развитие физических качеств: спортивные эстафеты. Игры северных народов.	40ч.
Тема 7.1 Репетиционные занятия.	Беседа, групповые занятия. Работа в подгруппах. Репетиционные занятия, постановочные занятия.	Этика и эстетика выступления на сцене, взаимоуважение участников мероприятия. Основные правила спортивных соревнований. Проведение индивидуальных и групповых репетиций.	10ч.
Тема 7.2 Выступления	Беседа, групповые занятия. Работа в подгруппах.	Проведение мероприятий согласно плану мероприятий, а так же городских мероприятий. Выступления на конкурсах и соревнованиях. Вечера отдыха, дни именинников, традиционные праздники. Экскурсия по городу. Посещение городских музеев, выставок.	10ч.

Календарно – тематическое планирование (Приложение № 2)

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- освоили общие представления о физической культуре, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

- самостоятельно организуют отдых и досуг;
- владеют основами аэробики, танцевальных движений;

Метапредметные:

- владеют навыками организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени;

Личностные:

- проявляют интерес к музыкально - ритмической деятельности и танцевальному творчеству;
- демонстрируют волю, дисциплинированность;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале. Для занятий необходимо следующее оборудование:

- хореографические станки;
- зеркала;
- гимнастические маты;
- спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические палки, мячи надувные, мячи резиновые, обручи малые и большие, гантели массой 0.5 кг);
- костюмы (эстрадно-спортивные).

Перечень технических средств обучения:

- компьютер;
- мультимедиа-проекторы;
- музыкальный центр.

Иллюстративный и демонстрационный материал:

- иллюстрации с изображением ведущих танцовщиков;
- иллюстрации с изображением танцевальных костюмов;
- фотографии танцевальных коллективов.

Раздаточный материал:

- карточки для творческих заданий;
- реквизит для танцевальных постановок.

Материалы для проверки освоения программы:

- тестирование;
- опросные листы;
- отчеты коллектива.

На занятиях учащиеся должны быть в спортивной форме, из обуви предпочтительнее кроссовки.

2.2 Информационно-методическое обеспечение программы

Методическая литература:

1. Программа для учащихся 8-11 классов по физической культуре на основе

- фитнес – аэробики. Авторы : Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. ...
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – Спорт Академ Пресс.-М., 2002

Общие требования безопасности

Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
- наличие посторонних предметов в зале.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий:

- последовательное и прочное освоение учащимся техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

Требования безопасности перед началом занятия

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий;
- стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.);
- проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры;
- знакомить учащихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия;
- проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

Требования безопасности во время занятия:

- правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки;
- учащиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы;
- соблюдать дисциплину на занятиях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала;
- при получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрацию учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой.

Основные требования к проведению современных учебных занятий:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
 - целесообразное расходование времени занятия;
 - применение разнообразных методов и средств обучения;
 - высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
 - практическая значимость полученных знаний и умений.
- учет психологических особенностей учащихся, уровня их подготовленности, интересов.

2.3 Методы и технологии обучения и воспитания

Успешное решение поставленных задач возможно при использовании узкоспециальных методов обучения:

- Наглядный (наглядная демонстрация формируемых навыков, демонстрация фильмов, просмотр видеозаписи открытых занятий, хореографических номеров);
- Словесный (беседа о танце, объяснение техники исполнения хореографических движений, рассказ о средствах выразительности музыкального сопровождения, аналитическая оценка результатов учебного процесса);
- Эмоциональный (подбор ассоциаций, образов);
- Практический (самостоятельное выполнение учащимися хореографических (танцевальных) действий, исполнение движений и танцевальных этюдов);
- Репродуктивный (воспроизведение полученных знаний, умение создавать свой танцевальный рисунок, хореографический образ).

Разнообразие методов позволяет создать как можно больше вариантов обучения движениям, делает занятия интересными и разнообразными. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное изучение теоретических знаний и приобретения практических умений и навыков.

На занятиях применяются разнообразные педагогические технологии:

Технология проблемного обучения заключается в создании проблемных ситуаций под руководством педагога и активной самостоятельной деятельности учащихся по их решению; в результате таких занятий происходит творческое овладение знаниями, навыками, умениями, а также развитие мыслительных способностей. Проблемное обучение проходит через активизацию личности, умеющей видеть, ставить и решать нестандартные проблемы. На занятиях учащиеся включаются в поисковую деятельность, находят принципы решения.

Развивающее обучение нацелено на общее, гармоничное, психическое, духовное и физическое развитие. Развитие творческого воображения и

фантазии, восприятия, внимания, воли, памяти, мышления. Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Игровые технологии создавая тот или иной образ в игре, учащийся искренне верит тому, что он изображает и лучше запоминает тот или иной танцевальный элемент. С помощью игр учащиеся учатся выразительности движений, оживит их фантазию и воображение. Игры позволяют сделать интересными и увлекательными не только работу учащихся на творческом уровне, но и будничные шаги по изучению базового материала; решается одна из главных проблем педагогики – проблема мотивации учебной деятельности. Подвижные игры, которые помогают снять излишнюю зажатость, скованность, развивают эмоциональность, образность мышления, закаляют физически. Используются игры-упражнения для выработки чувства ритма; игры на координацию, на повышение эмоционального состояния, на развитие коммуникативных умений, смелости, решительности. Музыкальные игры на развитие физических качеств, проверки степени овладения двигательными навыками, развития музыкальности (**Приложение № 13**)

Информационно-коммуникативные технологии позволяют накапливать и хранить музыкальные файлы, фото- и видеоматериалы коллектива, оформлять документацию в электронном виде. Специальные программы позволяют производить монтаж и компоновку музыкального произведения, менять темп и частоту звука, создавать презентации для проведения занятий. Компьютер дает возможность активно пользоваться ресурсами Интернет: прослушивать музыкальный репертуар, знакомиться с работами других хореографов, осуществлять поиск и переработку информации, поддерживать контакты и осуществлять деловое общение. При подготовке к выступлениям используется видеосъемка с дальнейшей проработкой для анализа и сравнения, что позволяет оценить достоинства и недостатки работы.

Здоровьесберегающие технологии. Система здоровьесберегающих методов включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, упражнения на расслабление и восстановление;
- формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

Первый год обучения происходит развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки, стопы; музыкально-двигательной

памяти. **Коллективно-творческая деятельность** (авторы **И.П. Волков, И.П. Иванов**) - это подготовка и проведение совместных с детьми творческих, концертных, конкурсных мероприятий; позволяет целенаправленно развивать художественно – эстетические вкусы детей и взрослых, пробуждают желание испробовать себя в творчестве.

Коллективные творческие дела – это социальное творчество. Основным методом обучения – диалог, речевое общение.

Групповой метод обучения способствует созданию соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность. Общим принципом обучения является движение от простого к сложному. Последовательность изучаемых тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей учащихся. Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных материалов, самостоятельное изучение специальной литературы. Большую роль в проведении занятий играют методы нравственного и интеллектуального воспитания. Проводятся беседы на этические и психологические темы, используются положительные примеры, стимулируются положительные действия (поощрение, похвала), предупреждаются и обсуждаются отрицательные действия, учащиеся знакомятся со способами контроля и самоконтроля.

Практические занятия проводятся на всех этапах обучения, и основываются на методах воспитания, обучения и тренировки. Главный метод, применяемый на практическом занятии, – упражнение. Упражнение имеет три разновидности: повторение, игра, соревнование.

Большое место в процессе обучения отводится методу показа. Это показ упражнений, базовых элементов, связок, объяснение педагога, использование мультимедийных презентаций.

Формами проведения практических занятий также являются экскурсии, соревнования, викторины, конкурсы, концерты, ролевые игры, праздники. Наряду с традиционными формами проведения занятий применяются творческие задания (импровизации и пантомимы), сюжетно-танцевальные постановки, занятия-фантазии, интегрированные занятия, презентации, КТД (коллективные творческие дела), защита проектов и др.

Основные направления работы с родителями:

- информационное педагогическое обеспечение в вопросах воспитания, оздоровления, знакомство с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение в образовательный процесс через участие в занятиях учебных групп, демонстрацию учебных и творческих достижений детей;

- совместные мероприятия. (Приложение № 5,6)

2.4 Формы контроля

Текущий контроль успеваемости может проводиться: на каждом занятии методом наблюдения в процессе выполнения учащимися заданий, данных педагогом на занятии; по окончании изучения раздела или темы в формах, определяемых программой; после проведения самостоятельной работы учащихся. Формами контроля могут быть тесты, творческие и контрольные задания, анкетирование, игры, конкурсы, викторины, отчетные концерты, соревнования.

Фиксация результатов текущего контроля осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно в Протоколе текущего контроля по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершению года обучения. Промежуточная аттестация проводится один раз в конце учебного года. Может осуществляться в форме зачета, тестовых заданий, защиты творческих работ и проектов, конкурса.

В зачет аттестации входит участие и призовые места в концертах, конкурсах различного уровня.

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания.

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	КИМы, (Приложения)
Текущий (ноябрь)	Определить уровень подготовленности учащихся через средства танцевально игровой гимнастики. Выявить уровень развития внимания, воображения и чувство ритма. Отследить в течении занятия знания в перестроениях.	Повторение упражнений за педагогом.	Музыкально танцевальный комплекс.	Приложение 3,4
Промежуточная аттестация (май)	Определить общую оценку качества обучения. Выявить качество выполнения танцевально ритмических упражнений в сопровождении музыки. Участие в концертах, конкурсах. Выработка	Исполнение танцевальной композиции.	Музыкально танцевальный комплекс. Показ	Приложение 3,4

	позитивного отношения к ЗОЖ.		Тест	
--	---------------------------------	--	------	--

Методическая работа по подбору музыкального репертуара в основном приходится на каникулярное время, поэтому:

- во время осенних каникул изучение репертуара на зимнюю тематику;
- зимние каникулы изучение репертуара на весеннюю тематику;
- весенние каникулы изучение репертуара на тему музыкально – ритмических игр
- летние каникулы – анализ работы, выявление проблемных зон, планирование.

Помимо этого подготовка к занятиям проводится ежедневно, и зависит от учебной ситуации, от планирования учебных занятий.

2.5 Список литературы

Литература для педагога:

1. Сироткина, Ирина Шестое чувство авангарда. Танец, движение, кинестезия в жизни поэтов и художников / Ирина Сироткина. - М.: Издательство Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2016. - 232 с.
2. Сапогов, А. А. Школа музыкально-хореографического искусства / А.А. Сапогов. - М.: Лань, Планета музыки, 2014. - 264 с.
3. Есаулов, И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / И.Г. Есаулов. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 256 с.
4. Безуглая, Г. А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие / Г.А. Безуглая. - М.: Планета музыки, Лань, 2015. - 272 с.
5. Штемпель, Наталья Наталья Штемпель. Урок классического танца. Учебное пособие / Наталья Штемпель. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2014. - 172 с.
6. Жаки, Грин Хаас Анатомия танца / Жаки Грин Хаас. - М.: Попурри, 2014. - 200 с.
7. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с
8. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014. - 637 с.
9. Мельдаль, Кристине Поэтика и практика хореографии / Кристине Мельдаль. - М.: Кабинетный ученый, 2015. - 106 с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации. <http://mon.gov.ru/>
2. Федеральный институт развития образования. <http://www.firo.ru/>
3. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. <http://turcentrrf.ru/>
4. Сеть творческих учителей: Педагоги дополнительного образования. <http://www.it-n.ru>
5. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании ВНЕШКОЛЬНИК.РФ <http://www.dop-obrazovanie.com/> / Статья на тему: Основные принципы развития ребёнка на занятиях хореографией/ Волкова Н.А./ Доклад На тему: Личностно-ориентированное обучение/ Донгак Н.О. 6. Обучение Танцам от Артёма Юрзина/ https://vk.com/topic48901069_27911086
6. Youtube-канал <https://www.youtube.com/user/MahaloDance>, приложение Learn Hip Hop Dance <https://itunes.apple.com/ru/app/learn-hip-hop-dance-free>

Литература для учащихся:

- 1.Ковшура Е. О. Оздоровительная классическая аэробика; Феникс - Москва, 2013. - 176 с.
- 2.Бочкарева Н.И. Развитие творческих способностей детей на занятиях ритмики и хореографии/ Н.И. Бочкарева.- Кемерово, 2008.- 47 с.
3. Буренина, А.И Коммуникативные игры – игры для детей: учебное пособие/А.И Буренина. – СПб.; Издательство «Музыкальная палитра». 2004. – 112 с.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. /автор - составитель О.В. Белоснежкина и др..- Волгоград: Учитель, 2007.
- 5.Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42-43.
- 6.Зайдов, Андрей Секреты здорового образа жизни / Андрей Зайдов. - М.: Другое Reshenie, 2014. - 216 с.

Приложение 1
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

№ п/п	Раздел учебного плана	Задания для самостоятельной с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
1.	Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности	https://www.youtube.com/watch?v=V6kpDj7nrnc https://www.youtube.com/watch?v=HpNxjMLseZs https://www.youtube.com/watch?v=sHHmfFwV1AA https://www.youtube.com/watch?v=gADDozbKo-w https://www.youtube.com/watch?v=qkRr8LUyWU4 https://www.youtube.com/watch?v=j2P1kDyc1Sk
2.	Музыкально- ритмические движения	https://www.youtube.com/watch?v=vxu-ohiQMsc https://www.youtube.com/watch?v=uzbIqe2Ts2Y https://www.youtube.com/watch?v=OPJ6Z4RbudY https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw https://www.youtube.com/watch?v=G_HyrnC1Dwc https://www.youtube.com/watch?v=a7mhch8MnuQ https://www.youtube.com/watch?v=uzbIqe2Ts2Y https://www.youtube.com/watch?v=A_ffOfnLquk https://www.youtube.com/watch?v=VuFyF8iZicw https://www.youtube.com/watch?v=PgQWK-XQ7NY https://www.youtube.com/watch?v=kquH8ov6fPQ https://www.youtube.com/watch?v=JI4NydKz2-c https://www.youtube.com/watch?v=mrBQ3nPvK10 https://www.youtube.com/watch?v=CE1rJ4IXjXM https://www.youtube.com/watch?v=MqiE0Hi-L0E
3.	Нетрадиционные виды упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=rs9A4Hrarxs https://www.youtube.com/watch?v=BhA0hnxom2w https://www.youtube.com/watch?v=S5mftdidSe0 https://www.youtube.com/watch?v=NRGQsVUQfzg https://www.youtube.com/watch?v=0qC4EXupouU https://www.youtube.com/watch?v=6msxlniilzM

4.	Упражнения с предметом и без предмета	https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw https://www.youtube.com/watch?v=S3RmyMIFG5k https://www.youtube.com/watch?v=60GNTR9CRGs https://www.youtube.com/watch?v=7yzcB-FjV9g https://www.youtube.com/watch?v=1OsKQOXxKiU
5.	Музыкально-ритмические и подвижные игры	https://www.youtube.com/watch?v=nZnlOX59Ubs https://www.youtube.com/watch?v=NO0sSEKUbHA https://www.youtube.com/watch?v=fZeNR-Mu_hg https://www.youtube.com/watch?v=MwX_esLWcZ0 https://www.youtube.com/watch?v=Yiw8zINrRU4 https://www.youtube.com/watch?v=41mb83ZNvAQ https://www.youtube.com/watch?v=L1FwJKVHmkQ https://www.youtube.com/watch?v=nZnlOX59Ubs https://www.youtube.com/watch?v=s6c8U-5c74g https://www.youtube.com/watch?v=ttuj5CpDfmU https://www.youtube.com/watch?v=QrewVi7Q-Ho https://www.youtube.com/watch?v=CQ0epWeacAo

Приложение 2
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Календарно – тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Введение. Ритмика - оздоровительная система упражнений под музыку. Презентация программы . Игра «Знакомство.	2	
2	Ритмика - оздоровительная система упражнений под музыку. Презентация программы .	2	
3	Ритмика - оздоровительная система упражнений под музыку. Презентация программы . Игра «Знакомство.	2	
4	Понятие ЗОЖ. Значение и принципы.	2	
5	Понятие ЗОЖ. Значение и принципы.	2	
6	Гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на спортивных занятиях. Профилактика травматизма.	2	
7	Понятие ЗОЖ. Значение и принципы. Создание своей эмблемы «Я за здоровый образ жизни».	2	
8	Понятие ЗОЖ. Значение и принципы. Создание своей эмблемы «Я за здоровый образ жизни».	2	
9	Опора и тела движение. (Опорно-двигательная система). Влияние физических упражнений на организм человека.	2	
10	Основные части тела человека. Выполнение комплекса на заданные части тела человека.	2	
11	Утренняя зарядка- что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект. комплекса «Утренняя зарядка» (просмотр видео ролика «Зарядка»).Строевые упражнения.	2	
12	Комплекс «Веселая переменка». Строевые упражнения.	2	

13	Физкультминутка и ее значения для организма человека. Строевые упражнения. Комплекс «Раз, два, три, четыре, пять». Строевые упражнения.	2	
14	Комплекс «Тирлим-бом-бом» для развития физических качеств. Строевые упражнения. Комплекс «Танцевальная зарядка» в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.	2	
15	Базовые аэробные движения.	2	
16	Роль хореографии в формировании осанки, грации и пластики тела.	2	
17	Роль хореографии в формировании осанки, грации и пластики тела.	2	
18	Роль хореографии в формировании осанки, грации и пластики тела.	2	
19	Роль хореографии в формировании осанки, грации и пластики тела.	2	
20	Базовые аэробные движения. Общие понятия движений и позиций в хореографии.	2	
21	Базовые аэробные движения. Общие понятия движений и позиций в хореографии.	2	
22	Базовые аэробные движения. Общие понятия движений и позиций в хореографии.	2	
23	Базовые аэробные движения. Общие понятия движений и позиций в хореографии.	2	
24	Шаг, марш, выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднимание колена.	2	
25	Шаг, марш, выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднимание колена.	2	
26	Шаг, марш, выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднимание колена.	2	
27	Шаг, марш, выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднимание колена.	2	
28	Бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднимание колена.	2	

29	Бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднимание колена.	2	
30	Бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднимание колена.	2	
31	Бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднимание колена.	2	
32	Переключение с одного движения на другое	2	
33	Переключение с одного движения на другое	2	
34	Переключение с одного движения на другое	2	
35	Переключение с одного движения на другое	2	
36	Музыкально – ритмические игры. Музыка, инвентарь используемый для проведения музыкальных игр. Музыкально-ритмические игры: «Для самых маленьких» «Ручеек».	2	
37	Музыкально-ритмические игры: «Игровой модный рок». «Встаньте в круг по...»	2	
38	Выбор одежды и обуви для игр. Музыкальные игры - их значения для физического развития. Музыкально-ритмические игры: «Большая прогулка». «Заглядывание».	2	
39	Музыкально-ритмические игры:«Танец на стуле», «Кто первый?».	2	
40	Музыкально-ритмические игры: «Водим хороводы», «Как мы умеем танцевать»	2	
41	Ориентация в пространстве.Музыкально-ритмические игры: «Делай с нами, делай как я, делай лучше нас!	2	
42	Ориентация в окружающем пространстве. Движение в заданном направлении, меняя его по сигналу, а так же в соответствии со знаками-указателями направления движения. Музыкальные повторяшки.	2	
43	Движение в заданном направлении, меняя его по сигналу, а так же в соответствии со знаками-указателями направления движения. Музыкальные повторяшки.	2	
44	Движение в заданном направлении, меняя его по сигналу, а так же в соответствии со знаками-	2	

	указателями направления движения. Музыкальные повторяшки.		
45	«Если нравится тебе, то делай так!»	2	
46	«Если нравится тебе, то делай так!»	2	
47	«Если нравится тебе, то делай так!»	2	
48	Музыкальные повторяшки.	2	
49	Музыкальные повторяшки.	2	
50	Музыкальные повторяшки.	2	
51	Проведение игр с объяснением правил.	2	
52	Проведение игр с объяснением правил.	2	
53	Проведение игр с объяснением правил.	2	
54	Проведение игр с объяснением правил.	2	
55	Проведение игр с объяснением правил.	2	
56	Азбука танца. Движения и позы. Основные положения рук и ног в танце, как с партнером, так и без партнера.	2	
57	Упражнения на гибкость, пластичность, координацию рук, ног («лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка»). Повороты туловища вправо, влево, наклоны. Упражнения для отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц сгибателей бедра (задняя поверхность бедра). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Общеразвивающие упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой. Упражнения с отягощениями.	2	
58	Упражнения на сгибание и разгибание рук из упора лежа и стоя на коленях. Выполнение движений под медленную музыку – растяжка мышц ног, рук, шеи, косых и прямых мышц живота, спины, большой и малой грудных мышц, мышц, выпрямляющих позвоночник,	2	

	ягодичные мышцы. Упражнения на сгибание и разгибание тела. Выполнение правильного дыхания через нос, глубоко, без задержки.		
59	Пластика и мимика. Знакомство с понятиями: пластика и мимика. Локальные движения частями тела, движения для обширных мышечных групп, стретчинг.	2	
60	Упражнения на гибкость, пластичность, координацию рук, ног («лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка»).	2	
61	Понятие о нетрадиционных видах упражнений: игропластика, стретчинг, музыкально – подвижные игры, игры – путешествия.	2	
62	Ходьба, бег, прыжки, лазания. Движения, как жизненно необходимые движения, используемые человеком в своей многообразной деятельности. Различные виды равновесия, упражнения общего воздействия. Гимнастические упражнения в устойчивом темпе (под музыку) с движениями рук, ног, туловища.	2	
63	Различные виды равновесия, упражнения общего воздействия. Гимнастические упражнения в устойчивом темпе (под музыку) с движениями рук, ног, туловища. Комбинации упражнений танцевального характера в медленном темпе (с хлопками, прыжками на одной и двух ногах, на месте, с продвижением вперед, в стороны, галопом, подскоками, поворотами, приседаниями).	2	
64	Махи прямыми или согнутыми ногами вперед, в сторону, назад из положения стоя и на коленях. Приседания, выпрыгивания, выпады.	2	
65	Ритм и темп. Определение. Понятие. Разница.	2	
66	Выполнения различных движений в заданном ритме и темпе.	2	
67	Выполнения различных движений в заданном ритме и темпе.	2	
68	Танцевальные зарисовки. Танец-образ.	2	
69	Танцевальные зарисовки. Танец-образ.анец-инструкция.	2	
70	Танцевальные зарисовки. Танец-образ.	2	
71	Танцевальные зарисовки. Танец-образ.	2	

72	Танцевальные зарисовки. Танец-образ.	2	
73	Танцевальные зарисовки. Танец-образ.	2	
74	Серия движений в выбранном стиле.	2	
75	Серия движений в выбранном стиле.	2	
76	Серия движений в выбранном стиле.	2	
77	Серия движений в выбранном стиле.	2	
78	Серия движений в выбранном стиле.	2	
79	Подвижные игры и игровые упражнения. Правила и игровые действия подвижных игр.	2	
80	Подвижные игры малой интенсивности: «Воротца», «Запрещенное движение»	2	
81	Подвижные игры малой интенсивности: «Воротца», «Запрещенное движение»	2	
82	Подвижные игры малой интенсивности	2	
83	Подвижные игры малой интенсивности	2	
84	Подвижные игры малой интенсивности	2	
85	Подвижные игры малой интенсивности	2	
86	Подвижные игры малой интенсивности	2	
87	Подвижные игры средней интенсивности	2	
88	Подвижные игры средней интенсивности	2	
89	Подвижные игры средней интенсивности	2	
90	Подвижные игры средней интенсивности	2	
91	Задание на развитие физических качеств: спортивные эстафеты.	2	
92	Задание на развитие физических качеств: спортивные эстафеты.	2	
93	Задание на развитие физических качеств: спортивные эстафеты.	2	
94	Задание на развитие физических качеств: спортивные эстафеты.	2	
95	Игры северных народов.	2	
96	Игры северных народов.	2	
97	Игры северных народов.	2	
98	Игры северных народов.	2	
99	Репетиционные занятия. Этика и эстетика выступления на сцене, взаимоуважение участников мероприятия.	2	
100	Основные правила спортивных соревнований.	2	
101	Основные правила спортивных соревнований.	2	
102	Основные правила спортивных соревнований.	2	
103	Основные правила спортивных соревнований.		
104	Проведение индивидуальных и групповых		

	репетиций.		
105	Проведение индивидуальных и групповых репетиций.		
106	Проведение индивидуальных и групповых репетиций.		
107	Проведение индивидуальных и групповых репетиций.		
108	Проведение индивидуальных и групповых репетиций.		

Приложение 3
к дополнительной общеобразовательной

**Критериями оценки результатов контроля являются следующие
показания:**

Текущий контроль

«высокий» (В) – правильный повтор заданного ритма, хорошая растяжка, сконцентрированное внимание.

«средний» (С) – допускаются незначительные ошибки в повторе заданного ритма и перестроениях.

«низкий» (Н) – ребенок не справляется, допускает грубые ошибки в заданном ритме, рассеянное внимание, неуверенность или напряжённость. Нет знаний в перестроениях.

Промежуточная аттестация

высокий» (В) – правильное и чёткое выполнение танцевально- ритмической композиции, устойчивое внимание, хорошее чувство ритма, прыгучесть, артистизм, полное усвоение программного материала. Знает название и может показать заданный базовый элемент. Призер соревнований.

«средний» (С) - допускаются 1-2 ошибки при выполнении танцевально - ритмической композиции, слабоустойчивое внимание, чувство ритма, прыгучесть удовлетворительные. Допускает 1-2 ошибки в показе базовых элементов.

«низкий» (Н) –ребенок не справляется, допускает 3 и более грубые ошибки при выполнении танцевально- ритмической композиции, неустойчивое внимание, отсутствие чувство ритма. Не усвоение программного материала.

30-36 б, высокая осведомлённость о требованиях ЗОЖ

24-26 б, достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 б, недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Призер соревнований.

Тест по общей физической подготовке (ОФП)

СИЛА (упражнения для мышц брюшного пресса/сесть, лечь (кол-во раз за 30 сек)

Руки скрещены перед грудью, логти прижаты к грудной клетке. Колени согнуты до 90 градусов, стопы на полу в 30-35 см от ягодиц. Выполняется по парно.

«высокий» (В)- 12 и > раз

«средний» (С)- 10 и > раз

«низкий» (Н)- 6 и > раз

ОТЖИМАННИЕ (кол-во раз)

Колени касаются пола, стопы подняты кверху. Отжиматься до полного выпрямления рук, сохраняя туловище прямым.

«высокий» **(В)**- 6 и > раз

«средний» **(С)**- 4-5 раз

«низкий» **(Н)**- 2-3 раза

ГИБКОСТЬ (наклон ноги вместе, ноги врозь из положения сидя на полу)

Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, пальцы рук вытянуты как можно дальше вперед, колени при этом не сгибаются. Необходимо зафиксировать положение наклона 3-4 сек)

«высокий» **(В)**- 0 см

«средний» **(С)**- 3-5 от ног

«низкий» **(Н)**- 10-12 см

ПРЫГУЧЕСТЬ (прыжок «группировка» в вертикальный прыжок)

Выполняется толчком двух ног, в котором ноги сгибаются и подтягиваются как можно ближе к груди, приземление ноги вместе.

«высокий» **(В)**- > 30см

«средний» **(С)**- > 15 см

«низкий» **(Н)**- > 12 см

РАВНОВЕСИЕ («ласточка», удержание за кол-во сек)

Тело выпрямлено и наклонено вперед до горизонтального положения, свободная нога поднята назад и составляет прямую линию с туловищем, параллельную полу.

«высокий» **(В)**- 7 сек

«средний» **(С)**- 5 сек

«низкий» **(Н)**- 3 сек

Контрольно-измерительные материалы

Текущий контроль

Наименование	Пояснения по технике выполнения
Шаг (March)	Напоминает естественный шаг, но отличается большей интенсивностью (нога сгибается в положение ниже горизонтального, носок натянут).
Ходьба (Walking)	Ходьба в разных направлениях, вперед–назад, по кругу, по диагонали.
Базовый шаг (Basic step)	Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой ногой вперед; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад; 4 – приставить левую ногу.
Бег (beg)	Правильное положение головы при движении — прямое, запрокидывать или опускать ее вперед не нужно. Во время движения руки впереди не должны пересекать условную вертикальную линию, проходящую по центру туловища, они должны быть согнуты под прямым углом, локти – находиться близко к телу, плечи расправлены и расслаблены. Пальцы собраны вместе, но не сжаты в кулаки. Осанка ровная, верхняя часть туловища остается неподвижной, не раскачивается, не отклоняется и не подается назад.
Подскок (bounce)	Поднять правую ногу вперед/ вверх с согнутым коленом, носок оттянуть, стопа правой ноги прижата к колену опорной левой ноги. Опустить правую ногу, поставить ее в и.п, выпрямить колено.
Галоп (gallop)	Правая нога делает шаг вправо; на «и» левая нога чётко приставляется к ней, пяткой к пятке, как бы выталкивая её снова вправо для следующего шага (на «два»). И т.д. Влево движение начинает левая нога. Носки обеих ног всё время слегка разведены (носок отстающей ноги внутрь не поворачивается). Тяжесть тела с правой ноги на левую пере-носится лёгким прыжком. Все движения пружинные, лёгкие, полётные. Корпус в сторону движения не поворачивается.
Шаг польки (polka step)	Переменные шаги, выполняемые лёгкими прыжками. - лёгкий, скользящий шаг галопа с правой; 2- шаг правой, левую ногу назад на носок; далее подскок на

	правой ногой, шаг польки с левой ноги. Шаги выполняются легко и изящно.
--	---

При выполнении данных основных (базовых) шагов необходимо выполнять упражнения с тактом музыки.

Примерная комбинация

Счет	Кол-во счетов	Наименование элемента	Ведущая нога	Направление движения	Движение руками
1–16	16	Шаг (March)	Правая	На месте	
17-24	8	Ходьба (Walking)	Правая	Вперед-Назад	
25-32	8	Ходьба (Walking)	Правая	Диагональ (правая)	
33-40	8	Ходьба (Walking)	Правая	Диагональ (левая)	
41-48	8	Галоп (gallop)	Правая	В сторону	Руки на поясе
49-56	8	Галоп (gallop)	Левая	В сторону	Руки на поясе
57-64	8	Подскок (bounce)	Правая	На месте	Произвольно
65-68	4	Шаг польки (polka step)	Правая	Вперед	Руки на поясе
69-72	4	Шаг польки (polka step)	Левая	Вперед	Руки на поясе
73-90	16	Бег (beg)	Правая	Вперед	Согнуты под прямым углом, локти – находиться близко к телу, плечи расправлены и расслаблены. Пальцы собраны вместе, но не сжаты в кулаки.
91-108	16	March	Правая	На месте.	Согнуты под прямым углом, локти – находиться близко к телу, плечи расправлены и

					расслаблены. Пальцы собраны вместе, но не сжаты в кулаки.
--	--	--	--	--	---

Промежуточная аттестация

Наименование	Пояснения по технике выполнения
Шаг (March)	Напоминает естественный шаг, но отличается большей интенсивностью (нога сгибается в положение ниже горизонтального, носок натянут).
Ходьба (Walking)	Ходьба в разных направлениях, вперед–назад, по кругу, по диагонали.
Приставной шаг (Step-touch)	Шаг в сторону (назад или вперед), вторую ногу приставить; вернуться назад (выполняется на 4 счета).
Базовый шаг (Basic step)	Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой ногой вперед; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад; 4 – приставить левую ногу.
Выпад (Lunge)	Основной вариант – выпад вперед, тяжесть тела смещается на ногу, выставленную вперед. Направление выпада может быть различными (назад, в сторону).
Открытый шаг (Open step)	Перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь. Движение может выполняться из полуприседа, пружиня.
Подъем колена Кнее up (knee lift)	Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую ногу поднимаем, сгибаем до положения не ниже горизонтального; носок оттянут, угол между бедром и голенью 90.

Примерная комбинация

Счет	Кол-во счетов в	Наименование элемента	Ведущая нога	Направление движения	Движение руками
1–16	16	Шаг (March)	Правая	На месте	
17-24	8	Ходьба (Walking)	Правая	Вперед-Назад	
25-32	8	Ходьба	Правая	Диагональ	

		(Walking)		(правая)	
33-40	8	Ходьба (Walking)	Правая	Диагональ (левая)	
41-44	4	Приставной шаг (Step- touch)	Правая	Шаг в сторону вторую ногу приставить	Руки на поясе.
45-48	4	Приставной шаг (Step- touch)	Левая	Шаг в сторону вторую ногу приставить	Руки на поясе.
49-56	8	Выпад (Lunge)	Правая	В сторону	Руки в стороны.
57-64	8	Выпад (Lunge)	Левая	В сторону	Руки в стороны.
65-72	8	Открытый шаг (Open step)	Правая	В сторону	Руки на поясе.
73-80	8	Открытый шаг (Open step)	Левая	Вперед	Руки в стороны.
81-88	8	Подъем колена Knee up (knee lift)	Левая	В сторону	
89-96	8	Подъем колена Knee up (knee lift)	Правая	В сторону	
97-112	16	March	Правая	На месте.	

Приложение 5
к дополнительной общеобразовательной

программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной деятельности	Мероприятия (форма, название)	Дата проведения
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Занятие, посвященное Дню Мира. «Мир детства доступен каждому!»	09.09-16.09.
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Конкурс рисунков на асфальте «Мы против терроризма!», посвященные Дню Солидарности в борьбе с терроризмом. Беседа «Терроризм – угроза обществу!»; Родительское собрание	19.09-24.09.09.
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	«Веселые старты» посвященные дню здоровья; «Правилам движения в Ваших руках»; - Просмотр видеоматериалов. - ПДД; Пожарная безопасность; - «Правила поведения при пожаре». Антитеррористическая безопасность: - Профилактическая беседа «Терроризм – зло против человечества»	26.09-30.09 03.10-08.10
Общекультурное	«Спешите делать	01.10-07.10.

<p>направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>добро» Беседа, посвященная Дню пожилых людей Беседа – игра, посвященная экологии и энергосбережению «Экологическая ромашка»; Информационная безопасность: Беседа «Интернет для детей – без бед».</p>	<p>14.10-19.10.</p>
<p>Социальное направление: (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</p>	<p>«Мир профессий» «Мои интересы и увлечения» Беседа.</p>	<p>21.10-26.10.</p>
<p>Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>«В единстве наша сила» Беседа, посвященная Дню народного единства «Права, обязанности, ответственность!» Беседа «Я-личность!» Беседа</p>	<p>04.11-16.11.</p>
<p>Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p>Совместное занятие с родителями посвященное Дню Матери «Дочери-матери».</p>	<p>18.11-30.11.</p>
<p>Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p>Родительское собрание: «Современная семья: возможности и проблемы ее уклада» Необходимость семейных традиций в жизни ребенка. Инструктаж перед</p>	<p>26.09-30.09</p>

	каникулами на темы: «ПДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства».	19.12-24.12.
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Профилактическая беседа с детьми «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой».	12.12-17.12.
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Совместное изготовление с родителями украшений для объединения: «Творческая мастерская Деда Мороза и Снегурочки». Участие в новогодних мероприятиях. «Новый год в кроссовках».	05.12-21.12.
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Викторина по ПДД, с целью выявления уровня знаний обучающихся.	16.01-21.01.
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Познавательная игра «Мы за здоровый образ жизни».	23.01-31.01.
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Праздничный концерт ко дню защитника Отечества (показательные выступления)	17.02.-22.02.

<p>Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>Праздничный концерт «С праздником, дорогие наши..»</p>	<p>03.03-07.03.</p>
<p>Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>«Первомай-как все начиналось. История возникновения праздника 1 Мая» Беседа «Георгиевская ленточка» Акция; Участие в праздничных мероприятиях, посвященных 9 мая; Беседа, посвященная Всемирному Дню БЕЗ табака «Мы против курения!» Итоговый отчетный концерт «УРА КАНИКУЛЫ» Чаепитие;</p>	<p>24.04-29.04</p> <p>01.05-08.05.</p> <p>15.05-27.05.</p> <p>По плану</p> <p>22.05-31.05</p>
<p>Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p>Беседа «Семья и ее ценности», посвященная Всемирному дню семьи.</p>	<p>05.06.10.06.</p>
<p>Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>Мероприятие, посвященное Международному Дню защиты детей «Корабль детства». Выступления на площадках города. Беседа, посвященная Дню России.</p>	<p>01.06-03.06.</p> <p>08.06-10.06</p>

Приложение 6

к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Месяцы	Название раздела	Содержание
Сентябрь	Мониторинговое обследование семейного положения родителей.	Анкетирование родителей на тему: «Социальный портрет семьи».
	Повышение педагогической культуры родителей. День открытых дверей.	«Дополнительное образование: занятия в детских объединениях – кружках».
	Родительское собрание	Тема: «Давайте познакомимся». Дополнительное образование. Для чего оно нужно и как выбрать его направление?» Разное: - выбор родительского комитета; - создание сайта (сообщества) для совместного общения с родителями. Тренинговые игры и упражнения.
	Информационно - методическое обеспечение	Разработка памятки родителям «Сертификат дополнительного образования».
Октябрь	Повышение педагогической культуры родителей.	Консультация на тему: «Счастье семьи – здоровые дети».
	Совместные мероприятия	Танцевальный фестиваль «Дочки-матери».
	Информационно - методическое обеспечение	Разработка памятки для родителей: «Время – это всё!»
Ноябрь	Повышение педагогической культуры родителей	Беседа с родителями на тему: «Питьевая вода и

		здоровье ребенка» Онлайн формат
	Методическое обеспечение	Подбор материала к новогоднему празднику. Подготовка сценария мероприятия. «Новый год в кроссовках».
Декабрь	Повышение педагогической культуры родителей	Консультация с родителями на тему: «Говорите это вашим детям чаще». Онлайн формат
	Родительское собрание	Тема: «В каждой семье свои традиции». Повестка: - беседа «Семейные традиции»; - подведение итогов 1 полугодия. - организационные вопросы. Тренинговые игры и упражнения.
	Совместные мероприятия	Совместное изготовление с родителями украшений для объединения: «Творческая мастерская Деда Мороза и Снегурочки». Участие в новогодних мероприятиях. «Новый год в кроссовках».
	Методическое обеспечение	Разработка памятки для родителей «Ребенок в интернете».
Январь	Мониторинг запросов семьи	Тестирование родителей на тему: «Я и мой ребёнок». Анонимное анкетирование «Удовлетворённость родителей

		дополнительным образованием»;
	Повышение педагогической культуры родителей.	Лекция-беседа на тему: «Физкультминутки и их значение в режиме дня». Онлайн формат
	Совместные мероприятия	Совместное занятие с родителями.
	Информационно - методическое обеспечение	Разработка памятки «В каких продуктах «живут витамины».
Февраль	Повышение педагогической культуры родителей	Индивидуальные беседы с родителями о развитии творческих способностях у детей.
	Информационно - методическое обеспечение	Разработка памятки Безопасность ребенка дома.
Март	Совместные мероприятия.	Посиделки с мамами. Чаепитие.
	Информационно - методическое обеспечение.	Разработка памятки по оздоровлению детей.
Апрель	Повышение педагогической культуры родителей.	Духовно-нравственное воспитание детей. Участие в парадных мероприятиях ко Дню Победы.
	Методическое обеспечение	Подбор материала к празднику «День Победы».
Май	Совместные мероприятия.	День открытых дверей. Показ занятия для родителей.
	Методическое обеспечение.	Подготовка рекомендаций для родителей по оздоровлению детей на летний период.
	Родительское собрание.	Тема: «Воспитание культуры поведения детей». Повестка: - познакомить родителей

		<p>с системой работы по формированию норм культуры поведения. Мероприятие «Вы спрашиваете – мы отвечаем».</p> <p>Подведение итогов учебного года творческих и спортивных достижений учащихся;</p> <p>Обсуждение перспектив учащихся, продолжение обучения на новый учебный год.</p> <p>Тренинговые игры и упражнения.</p>
--	--	---

программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Этап занятия	Время	Виды упражнений и методы
I. Разминка	4- 6'	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания, «виноградная лоза» и т.д.). Стретчинг (маленькая амплитуда движений). Дыхательные упражнения. Увеличение ЧСС (частоты сердечных сокращений) до целевого значения и сохранение в течение продолжительного времени
II. Аэробная часть	12 - 14'	Упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высоко- ударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег. Танцевальные ритмические движения, включающие в работу крупные группы мышц. Измерение пульса в середине и в конце аэробной части. Сюжетно-ролевые упражнения («Ушу», «Каратебика», «Рок-н-ролл», «Фанки», «Латина»)
III. Заминка первая	2 - 3'	Танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности. Дыхательные упражнения. Стретчинг. Постепенное снижение ЧСС до 120 – 130 уд/мин
IV. Партерные упражнения	10 - 12'	Упражнения на развитие мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, на развитие гибкости, коррекция осанки и фигуры
V. Заключительная заминка	2 - 5'	Танцевальные упражнения низкой интенсивности. Дыхательные упражнения. Стретчинг. Снижение ЧСС до нормального значения

Приложение 8
к дополнительной общеобразовательной

Теоретическое занятие

Закаливание организма. Гигиена кожи, одежды, обуви.

Цели:

1. Образовательная:

- а) Раскрыть сущность и роль закаливания организма, его формы, условия и физиологические механизмы.
- б) Изучить гигиенические требования к коже, одежде, обуви.

2. Развивающая:

- а) Показать связь с процессами, происходящими во всем организме;
- б) Рассмотреть болезни кожи: грибковые, паразитарные.

3. Воспитательная:

- а) Влияние закаливания на здоровье человека, соблюдение гигиенических требований к коже, одежде, обуви.

Методы: рассказ, беседа, сообщения учащихся, защита проектных работ, анкетирование, тестирование.

Оборудование: тесты, вопросы блиц-анкеты, модель поезда, фонограмма “Звуки леса”, названия станций – “Зона отдыха”, “Кожная”, “Клуб закаливания”, “Гигиеническая”, “Мойдодыр”, “Неболеяка”, “Вредные привычки”, плакаты “Кожа – зеркало души”, “Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья” и т.д.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

II. Актуализация знаний – тестирование.

- 1) Назвать слои кожи.
- 2) Какая самая важная функция кожи?
- 3) Назвать производные кожи.
- 4) В каком слое кожи находятся сальные и потовые железы?

III. Изучение нового материала.

Сегодня мы отправимся с вами в путешествие на поезде “Здоровье”. Следующая станция называется “Зона отдыха” (фонограмма – “Звуки леса”).

Релаксация:

Сели прямо, руки опустили вдоль тела, закрыли глаза и расслабились. Представьте себе, что мы находимся сейчас в лесу, на лесной поляне. Нас ласкают теплые лучи солнца, нежно обдувает свежий ветерок. Мы чувствуем приятный аромат цветов. Трепетно шелестят листья, звонко щебечут птички.

Слышно журчание ручейка. Нам хорошо, нам очень хорошо! Мы слушаем, чувствуем и наслаждаемся!

Открыли глаза. Я желаю, чтобы приятные чувства, которые возникли у вас, сохранялись в течение всего дня.

Станция, на которой мы находимся сейчас, называется **“Кожная”**.

Знаете ли Вы, что...

1. Масса кожи составляет приблизительно 15% массы среднего человека 12 лет.
2. На каждые 6,45 кв. см. кожи приходится в среднем:
 - 94 сальные железы;
 - 65 волосяных мешочков;
 - 650 потовых желез.
3. Если кожу взрослого человека среднего роста разложить на земле, она займет приблизительно 10 кв. м.
4. Кожа имеет большой диапазон цветов, благодаря разному содержанию в ней меланина, однако функции ее остаются неизменными независимо от цвета.
5. Не имеют волос покровы губы, ладони, пятки. Наш поезд отправляется на станцию **“Клуб закаливания”**.

В разные времена существовали различные **оздоровительные системы, школы:**

1. Состязания юношей первобытных племен.
2. Афинская воспитательная система.
3. Спартанская система воспитания **“Суровость или жестокость”**.
4. Китайская гимнастика **“Цигун – метод уничтожения болезней и удлинения жизни”**.
5. Йога-путь совершенствования.
6. Рыцарские турниры Средневековья.
7. Олимпийские игры современности.

Вопрос: Кто такой Порфирий Иванов? Что вы знаете о его последователях? Заслушивается **сообщение** о Порфирии Иванове.

Вопрос: Кто такие моржи? Можно ли без подготовки купаться зимой в проруби

Проведем **блиц – опрос**.

1. Как часто в этом году у вас была простуда:

- 0) ни разу;
- 1) от 1 до 4 раз;
- 2) более 4 раз.

2. Есть ли у вас хронические заболевания органов дыхания?

- 0) нет;
- 1) 1 заболевание;
- 2) комплекс заболеваний.

3) Бывают ли у вас дни общего недомогания (вялость, упадок сил, сонливость, слабые головные боли)?

Подведем итоги **блиц-опроса**.

0 – 1 балл – здоровье в порядке;

2 – 4 балла – вы в группе риска;

5 – 6 баллов – ваш организм ослаблен.

Чтобы человек не простужался, ему необходима тренировка к холодным воздействиям. Наше тело – общежитие для микробов. Защитные силы организма сдерживают размножение и “подрывную деятельность”. Но при неблагоприятных условиях защитные силы ослабевают и человек заболевает.

Подводя итоги опроса, мы увидели, что среди вас есть, имеющие ослабленное здоровье и подверженные простудам и болезням.

Вопрос: Как помочь себе?

Ответ один – закаливание.

Вопрос: Что такое закаливание?

Вопрос: Назовите способы закаливания.

Способы закаливания:

1. Умывание холодной водой лица.
2. Умывание холодной водой до пояса.
3. Обливание холодной водой всего тела.
4. Холодные ванны для ног.
5. Контрастный душ.
6. Купание в водоеме.
7. Обтирание снегом до пояса.
8. Обтирание водой до пояса.

Но, начиная закаливаться, нужно помнить, что...

1. Сначала нужно избавиться от “микробного гнезда” в организме, в виде больных зубов, воспаленных миндалин и т. д.
2. Закаливание должно быть постепенным.
3. Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.
4. Нужно учитывать индивидуальные особенности организма.
5. Нужно использовать любую возможность для закаливания и иметь хороший эмоциональный настрой.

Вопрос: Назовите средства закаливания.

Заслушаем сообщения учащихся:

- а) Закаливание водой.
- б) Закаливание воздухом.
- в) Закаливание солнцем.

А теперь выполним тестовое задание.

Выбрать правильный ответ:

1. Вы решили закалить свой организм. С чего вы начнете?

- а) Посоветуетесь с врачом, родителями;
 - б) Начнете обливание холодной водой всего тела;
 - в) Будете купаться в реке, пока не замерзнете.
- 2. В какое время года лучше начинать закаливание?**

- а) зимой;
- б) летом;
- в) в любое время года.

3. Расставьте последовательность закаливания в виде ряда цифр:

- 1 – умывание холодной водой лица
- 2 – купание в водоеме
- 3 – растирание холодной водой до пояса
- 4 – контрастный душ
- 5 – обливание тела водой

(Ответ- 1,3,4,5,2.)

Итоги тестов (взаимопроверка).

Правила закаливания:

- 1. Закаливающие процедуры проводятся с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей и развития школьника, условий учебы и внеурочной деятельности.
- 2. Систематичность использования закаливающих процедур.
- 3. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
- 4. Последовательность в проведении закаливающих процедур.

Все знать невозможно, но некоторые сведения об уходе за кожей знать необходимо всем.

Кожа – зеркало здоровья!!!

А теперь мы отправляемся на следующую станцию “Гигиеническую”.

Сообщения учащихся:

- 1. Гигиена кожи.
- 2. Гигиена волос.
- 3. Гигиена ног.
- 4. Гигиена обуви.
- 5. Гигиена одежды.

Выступления учащихся по проектной работе “Профессия-косметолог”.

Следующая станция “Мойдодыр”.

- Ягоды этого растения отбеливают кожу лица, делая ее упругой. (земляника).

- Настоем из листьев этого растения моют голову (чистотел)

- Отвар этого растения придает волосам золотистый оттенок, а кожа становится нежной, бархатистой (цветы ромашки).

Поезд дальше следует на станцию “Неболейка”.

- Признаки какой болезни: покраснение, зуд рук, желание постоянно чесаться (чесотка).

- Как избежать солнечного удара? (головной убор, тень).

- Как избежать заболевания педикулезом? (**мыть голову, не пользоваться чужой расческой, чужой постелью**).

Поезд следует на станцию **“Вредные привычки”**.

- **Подружка просит вас дать ей расческу.**

Ваши действия:

а) предложите расческу;

б) дадите, но после использования помоеете;

в) вежливо откажете.

- **Почему нельзя меняться одеждой, обувью?**

(Можно заразиться вшами, инфекционными и грибковыми заболеваниями).

Наш поезд возвращается на станцию **“Кожная”**.

Задание: Я излагаю факты, мнения об уходе за кожей. Определите, что **“правда”**, а что **“ложь”**:

1. Наше настроение не влияет на состояние кожи и волос (**ложь** – стресс – нарушение обмена веществ)
2. Общение с животными не влияет на состояние кожи человека (**ложь** – грибковые болезни, лишай)
3. Стал ходить в бассейн для закаливания, а ногти стали ломкими, с белым налетом (**правда** – ходить босиком – грибковые заболевания).
4. Наркотические вещества делают кожу румяной и здоровой (**ложь** – резкое покраснение сморщивание, человек резко худеет).
5. Употребление поливитаминов зимой улучшает состояние кожи (**правда**)
6. Летом нужно ходить в синтетической одежде, это красиво и не жарко (**ложь** – не пропускает воздух, тело потеет – тепловой удар).
7. У многих портится кожа при цветении тополя, лебеды (**правда** – аллергия – сыпь, покраснение слизистой оболочки).

Мы с вами очень интересно провели время, многое узнали. Вы растете, изменяетесь, поэтому для вас нужны всегда гигиенические правила и процедуры, а выбор средств для ухода за кожей, лекарств для лечения кожных болезней вам подскажут косметологи и дерматологи, **журналы “Здоровье”, “Лиза”**

Приложение 9
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Теоретическое занятие

Здоровый образ жизни и его составляющие. Рациональное питание.

Цель: Ознакомить учащихся с основными составляющими ЗОЖ и дать понятие рационального питания.

Задачи:

1. Развитие сознательного отношения к своему здоровью – как норме поведения.
2. Правила здорового питания.
3. Формирование правильного отношения к ЗОЖ и к своему здоровью.

Оборудование, наглядность:

- компьютер, проектор;
- диск “Ваш Репетитор. ОБЖ” (TeachPro);
- карточки с тестами, лозунги.

Оформление доски.

Прикреплены лозунги соответствующие новой теме:

- “Жизнь можно по - разному прожить”,
- “Человек имеет право на здоровье”,
- “Человек - кузнец своего здоровья”,
- “Чистота – залог здоровья”,
- “Здоровье в порядке, спасибо зарядке”.

Сегодня мы познакомимся с основными составляющими ЗОЖ и подробно остановимся на правильном питании. В конце занятия каждый сможет определить: правильно – ли он питается.

1. Что же такое ЗОЖ и каковы его составляющие? (Слово учащимся, они высказывают свое мнение)

ЗОЖ – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определенный уровень здоровья. Индивидуальное здоровье на 50 % зависит от образа жизни.

2. Основные составляющие ЗОЖ (работа с компьютером, запись в тетрадь, обращение к лозунгам на доске):

- Умеренное и сбалансированное питание.
- Режим дня.
- Двигательная активность.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Грамотное экологическое поведение.
- Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.
- Сексуальное воспитание.
- Отказ от вредных привычек.
- Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

3. Человек имеет право на здоровье. Право тесно связано с его ответственностью. Во многих странах ответственность за свое здоровье поощряется государством (доплаты, премии, дополнительные отпуска тем кто не болеет, не курит, занимается спортом и т. п.).

Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого из нас.

4. Важная составляющая ЗОЖ – питание.

Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называется *рациональным*. (от латинского – расчет, мера, разумный, обоснованный). Известный русский писатель Л. Писарев подметил: “Измени пищу человека, и человек мало – помалу изменится”. Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание – важнейшее условие долголетия. Самый главный источник болезней – неправильное питание. Больным людям рекомендован определенный режим питания – “стол”.

Наука о питании уходит в глубину веков. Важные положения о рациональном питании можно встретить в трудах Гиппократ, Галена, Авиценны и др. ученых.

5. В последние годы интерес к питанию возрос, вот неполный перечень болезней, связанных с неправильным питанием (на экране):

- Ишемическая болезнь сердца.
- Острый инфаркт.
- Гипертоническая болезнь.
- Сахарный диабет.
- Желчнокаменная болезнь.
- Аллергия.
- Болезнь суставов....

Болезнь – лишь способ, с помощью которого природа показывает человеку, что он переполнен токсинами. Обычно люди не задумываются над подбором пищи, руководствуются единственным требованием – повкуснее. А всегда ли полезно, то что повкуснее?

6. Культура питания включает в себя не только отношение к пище, но и её состав.

Ещё в 1897 году русский академик И. Павлов установил, что на разную пищу образуется желудочный сок разного состава, разной переваривающей силой, и если этим пренебрегать, интоксикация организма. В результате возникают заболевания ЖКТ, которые сопровождаются сердечными, психическими, нервными заболеваниями. Русский ученый И. Мечников не напрасно говорил своим ученикам: “Смерть всегда гнездится в кишечнике”. И чтобы избежать этого попробуем установить правила здорового питания:

Первое правило: белки, жиры и углеводы употреблять в разное время (таблица на экране)

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 -20% из белков, на 20 -30% из жиров, на 50- 55%из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орех.



Второе правило (как нужно есть и когда) (выведено на экран):

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

1. Когда нет чувства голода.
2. При сильной усталости.
3. При болезни.
4. При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
5. Перед началом тяжёлой физической работой.
6. При перегреве и сильном ознобе.
7. Когда торопитесь.
8. Перед тем как сесть за руль.

В Англии водителям предписывается 15 минутный перерыв после обеда.

Третье правило. Нельзя ни какую пищу запивать. Есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения. Следуя этому правилу, вы избавите себя от гастрита.

Культура питания – это и оптимальное количество пищи, а не только поведение за столом. Главное правило – это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. В школе на уроках вы работаете умственно, вы тратите много энергии и её нужно восполнять для работы головного мозга, для роста мышц. Поэтому взрослые озабочены питанием учащихся в школе, вам предлагается организованное питание, но статистика удручающая, большинство учащихся не получают горячее питание в школе. Поднимите руки, кто из вас питается в школе?

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирные молочные продукты, рыбу, постное мясо.

7. Основные принципы рационального питания:

- Умеренность.
- Сбалансированность.
- Четырёхразовый приём пищи.

- Разнообразие.
- Биологическая полноценность.

Мы познакомились с важной составляющей ЗОЖ – рациональным питанием. Многие факторы подтверждают, что большинство серьёзных заболеваний, в том числе сердечно сосудистые начинаются с детства, поэтому требования рационального питания относятся и к школьникам.

8. Интересно узнать “Правильно ли ты питаешься?” - тест на экране:
Необходимо выбрать один вариант ответа

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?
А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.
2. Всегда ли вы завтракаете?
А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.
3. Из чего состоит ваш завтрак?
А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.
4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?
А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.
5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?
А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;
6. Как часто вы едите жареную пищу?
А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.
7. Как часто вы едите выпечку?
А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.
8. Что вы намазываете на хлеб?
А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.
9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?
А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.
10. Как часто вы едите хлеб?
А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.
11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?
А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.
12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:
А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов: “А” – 2 балла, “Б” – 1 балл, “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

- 0 – 13 баллов – есть опасность;
 - 14 – 18 баллов – следует улучшить питание;
 - 19 – 24 хороший режим и качество питания.
- Ещё раз проанализируйте ваше питание.

Вывод: каждый для себя должен сделать вывод, правильно вы питаетесь и что нужно изменить, ведь у вас вся жизнь впереди. **Заботиться о своём здоровье нужно уже сейчас.**

Приложение 10
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей

АНКЕТА № 1.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

5. Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)

- Подставить палец под кран с холодной водой (0)

- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)

- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

Приложение 11
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей

АНКЕТА №2

1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?

- А) Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.
- Б) Здоровый образ жизни?
- В) Название какой-то болезни.

2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?

- А) Курение и алкоголь.
- Б) Алкоголь, курение, наркотики, переедание.
- В) Наркотики.

3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?

- А) Со школьного возраста.
- Б) Это надо прививать еще маленьким детям.
- В) Пожилым людям это особенно необходимо.

4. Что включает в себя понятие «здоровое питание»?

- А) Без чипсов и визитов в «Макдональдс».
- Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.
- В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.

5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?

- А) Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.
- Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.
- В) При современном уровне развития защитных средств – не влияет.

6. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?

- А) Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.
- Б) Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.
- В) Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.

7. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?

- А) В зависимости от того, кто вы по профессии.
- Б) Безусловно, нельзя допускать хронического переутомления.
- В) Необязательно, если уметь отдыхать «на полную катушку».

8. Совместимо ли вегетарианство (или сыроедение) с понятием «здоровый образ жизни»?

- А) Разве что иногда, в качестве «разгрузочных дней».
- Б) А разве их не считают отклонением от нормы?..
- В) Вполне совместимо, но я не пробовала.

9. Из каких источников вы предпочитаете черпать информацию о сути здорового образа жизни?

- А) Из СМИ.
- Б) Из научных работ в этой области.
- В) От «продвинутых» знакомых.

10. Является ли здоровый образ жизни залогом долголетия и сохранения молодости?

- А) Отчасти, да.
- Б) Нет, это только один из способствующих факторов, но все индивидуально.
- В) Скорее, наоборот: насилие над организмом может укоротить жизнь.

Подводим итоги:

Если больше ответов «А». У вас довольно противоречивые знания по данному вопросу. Как говорится, «слышал звон, да не знаю, где он». В чем-то вы сторонник здорового образа жизни, а в чем-то – воинствующий противник. Утешением вам может служить только тот факт, что официального определения термина ЗОЖ пока не существует. Поэтому почаще заходите на сайт «МЕД-Инфо» и повышайте свое образование. Ведь, если верить А. Шопенгауэру, «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья».

Если больше ответов «Б». Вы очень эрудированны в данном вопросе. Стараетесь следовать основным принципам ЗОЖ и следите за новыми научными открытиями в этой области. Можете записать в свой «актив» и утверждение Т.Мора: «Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них».

Если больше ответов «В». Вы – большой скептик, не верящий в здоровый образ жизни и не желающий знать о нем больше. Вам кажется, что лекарства, новейшие медицинские технологии и диеты могут помочь в любых ситуациях. К сожалению, это не всегда так. Постарайтесь отнестись к ЗОЖ, как к профилактике заболеваний, и результат не заставит себя ждать. Ведь еще древний мудрец Гораций говорил: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».

Тест
Правильно ли вы питаетесь?

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь:

- а) три раза в день;
- б) два раза;
- в) один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете:

- а) всегда;
- б) не всегда;
- в) никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак:

- а) каша и чай;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) чай.

4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином:

- а) никогда;
- б) один-два раза в день;
- в) три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты:

- а) три раза в день;
- б) один-два раза в день;
- в) два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу:

- а) один раз в неделю;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) каждый день.

7. Как часто Вы едите выпечку:

- а) один раз в неделю;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб:

- а) маргарин;

- б) масло с маргарином;
- в) только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу:

- а) три-четыре раза;
- б) один-два раза;
- в) один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия:

- а) менее трех раз в неделю;
- б) от 3 до 6 раз в неделю;
- в) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день:

- а) одну-две;
- б) от трех до пяти;
- в) шесть и более.

12. Прежде чем приступить к приготовлению мясного блюда, нужно:

- а) убирать весь жир;
- б) убирать часть жира;
- в) оставлять весь жир.

Подсчет баллов:

«а» - 2 балла, «б» - 1 балл, «в» - 0 баллов.

Если Вы набрали:

0-13 баллов: будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14-17 баллов: надо улучшить питание;

18-24 балла: отличный режим и качество питания.

Музыкальные игры

Задачи:

- *Обучающие* – обучить танцевальным играм детей младшего (среднего) возраста.
- *Развивающие* – развивать умение импровизировать, показывая во время танцевальной игры произвольные танцевальные движения.
- *Воспитательные* – воспитывать чувство солидарности и взаимопонимания друг к другу через процесс участия в танцевальных играх.

1. Игра «Для самых маленьких»

Количество игроков: любое.

Дети повторяют за учителем слова и действия в медленном, среднем, а потом в быстром темпе; начиная говорить шёпотом, потом вполголоса и очень громко. Больше трёх раз повторять не рекомендуется.

Вперёд четыре шага,
Назад четыре шага,
Ножками потопаем,
Ручками похлопаем.
Глазками мигаем,
А потом попрыгаем.

2. Игра «Повтори за мной» или «Делай как я»

Количество игроков: любое.

Все становятся в круг, ведущий в центре под музыку показывает движения, а игроки за ним повторяют. Музыка меняется, ведущий тоже. Выбирать ведущего может как учитель, так и сами дети.

3. Игра «Ручеёк»

Количество игроков: не меньше 9 человек.

Игроки становятся парами одна позади другой, изображая высокие ворота. Водящий под музыку проходит под воротами, выбирая себе пару, затем становится впереди всех пар. Вновь оставшийся без пары становится водящим. Водящих может быть несколько.

4. «Игровой модный рок»

Количество игроков: не меньше 8 человек.

Игроки становятся парами в кругу лицом друг к другу. Ведущий заранее показывает движения, которые надо будет выполнять под музыку:

приставные шаги вправо-влево на четыре счёта (с ударом на «4»), затем 4 шага назад (с ударом на «4» и хлопком в ладоши), потом 4 шага вперёд, но возвращаясь не в свою пару, а смещаясь влево – к новому партнёру (партнёрше). Затем движения выполняются в музыку.

5. Игра «Встаньте в круг по ...»

Количество игроков: не меньше 8 человек.

Звучит музыка, дети танцуют произвольно, стоя в общем кругу. По хлопку водящего или остановке музыки игроки должны перестроиться в круг из того количества участников, которое назовёт водящий, и снова танцевать, но уже в новом составе.

6. Игра «Запрещённое движение»

Количество игроков: любое.

Дети встают в круг танцевать. Учитель сообщает, что будет показывать произвольно под музыку движения, которые ребята должны будут повторять, но одно из них – запрещённое, и его повторять не нужно. Выйдет из круга тот, кто повторит запрещённое движение. Затем водить уже может кто-нибудь из детей, придумывая самостоятельно запрещённое движение.

7. Игра «Большая прогулка»

Количество игроков: не меньше 8 человек.

Игроки становятся парами по кругу. Ведущий заранее показывает движения, которые надо будет выполнять под музыку: дети, держа друг друга за руки, идут по кругу 6 шагов, на «7-8» поворачиваются друг к другу, затем на 4 счёта расходятся, хлопают 3 раза, топают 3 раза и сходятся, смещаясь влево – к партнёру - соседу. Затем движения выполняются в музыку.

8. Игра «Заглядывание»

Количество игроков: любое.

Все стоят в кругу, под музыку танцуют. А двое сидят на стульях в центре спина к спине, изображая танец на стуле. Музыка останавливается, танцоры должны повернуть голову влево или вправо. Если они повернутся в одну сторону, то уйдут танцевать в круг, а на их место придёт новая пара по выбору учителя. Если те, что на стульях, повернутся в разные стороны, то будут находиться там до тех пор, пока их поворот головой не совпадёт. Если и после третьего раза танцоры на стульях не посмотрят в одну сторону, то, по просьбе учителя, они должны будут освободить стулья для другой пары.

9. Игра «Танец на стуле»

Количество игроков: любое.

Дети сидят на стульях, которые стоят в ряд. Учитель тоже сидит на стуле напротив ребят и под музыку показывает произвольные движения. Дети

стараятся успеть повторить за учителем. Музыка останавливается, учитель приглашает на своё место кого-нибудь из желающих. Новый водящий показывает свои движения, и все за ним повторяют, затем своё место освобождает другому водящему. Музыка может быть разной.

10. Игра «Кто первый?» (со скакалкой)

Количество игроков: любое.

Дети сидят на стульях, которые стоят в ряд. Двое водящих сидят на стульях перед ними спинами друг к другу на расстоянии и под музыку танцуют. А на полу под их стульями лежит скакалка так, чтоб, нагнувшись вниз, водящий смог дотянуться рукой и во время остановки музыки вытянуть скакалку в свою сторону. Музыка останавливается и, тот, кто первый вытягивает скакалку в свою сторону, остаётся на месте, выбрав себе нового соперника. Музыка может быть разной и звучать не долго.

11. Игра «Если весело живётся, делай так»

Количество игроков: любое.

Ведущий поёт и показывает, что нужно делать, а игроки повторяют. Движения могут быть любые.

Если весело живётся, делай так (*показывает первое движение*).

Если весело живётся, делай так (*показывает второе движение*).

Если весело живётся, пусть нам солнце улыбнётся.

Если весело живётся, делай так (*показывает третье движение*).

Затем водящий меняется. Водящим может быть кто-нибудь из детей.

12. Танцевальная игра «Водим хороводы»

Количество игроков: от 6 человек.

Участники встают в круг, а ведущий задает им вопрос: «Наши уши хороши?». Ответ: «Хороши». Вопрос: «А у соседа?». Ответ: «Лучше!». Каждый участник берет за уши соседей справа- слева, и все танцуют по кругу, приговаривая: «Мы танцуем от души- от души! Наши уши хороши- хороши!» (2 раза). И далее ведущий называет другую часть тела, например: локотки, руки, ноги, колени, лопатки. Ведущим может быть любой, но после того, как все участники запомнят правила игры.

Второй вариант «Лавата»

Количество игроков: любое.

Ведущий: Давайте разучим слова нашей песни:

Дружно мы танцуем тра-та-та

Танец наш веселый Лавата (2 раза повторить).

Ведущий: «Наши руки хороши! А у соседа лучше!». (Все берутся за руки и поют.)

И т. д., каждый раз меняя положение рук. («Голова хороша, уши хороши, колени хороши» и т. д.)

13. Танцевальная игра «Как мы умеем танцевать»

Количество игроков: от 5 человек (с верёвкой или скакалкой).

Участники игры выстраиваются в ряд. Включается музыка, желательно веселая. Участники начинают танцевать. В это время любые двое натягивают веревку и идут в сторону танцующих. Задача игроков — перешагивать каждый раз, не задевая веревки, которую с каждым разом поднимают всё выше и выше. Тот участник, который продержался дольше всех, является победителем.

14. Танцевальная игра «Танец встреч и расставаний»

Количество игроков: любое.

Во время очередного динамичного танца, который дети, как правило, исполняют в общем кругу, ведущий предлагает выбрать солиста и солистку. Как только таковые окажутся в центре всеобщего внимания, ведущий пояснит, что эта пара будет танцевать в центре круга недолго. Как только музыка прервётся (а она обязательно прервётся секунд через 20–30, об этом позаботится диджей), партнёр, под бурные аплодисменты танцующих, попрощается с партнёршей и пригласит в круг вместо себя другого солиста. Музыка снова зазвучит, и все зааплодируют главной паре в обновленном составе. Но — снова пауза, и на этот раз партнёрша под аплодисменты собравшихся поблагодарит за танец партнёра, а вместо себя пригласит другую солистку. Так в солирующей паре меняются по очереди партнёр и партнёрша, и сохраняется интрига: кто же будет следующим?

15. Танцевальная игра «Партнёры и партнёрши»

Количество игроков: 6 девочек и 5 мальчиков.

Мальчики становятся в круг, можно, чтобы не подглядывали, спинами друг к другу. Включается музыка, и девочки начинают танцевать (бегать) по кругу вокруг партнёров или от партнёра к партнёру. Как только музыка заканчивается, каждая девочка должна встать перед партнёром. Та, кому партнёра не хватило, выбывает и забирает с собой одного из партнёров.

Второй вариант: партнёрши стоят, а партнёры вокруг них танцуют.

Третий вариант: «Музыкальные стулья». Стульев должно быть на один меньше, чем участников. Правила игры те же.

16. Игра «Музыкальные предметы» (шляпы, шары, подарки, игрушки)

Количество игроков: любое.

Количество предметов должно быть на один меньше, чем игроков. Вариант игры: передают под музыку шарики, а их на один меньше, чем

участников. Музыка останавливается, и выходит тот, у кого нет шарика. Если шарик лопнул, то игрок тоже выходит из игры. Или вместо шаров игроки передают и надевают на себя шляпы. Причем можно самому снимать с другого игрока шляпу, а не ждать, пока ее передадут. Во время остановки музыки выходит тот игрок, у которого не будет в руках предмета.

Второй вариант: передавать один предмет. И во время остановки музыки выходит тот игрок, у которого в руках будет оставаться предмет. Кто последним останется без предмета, тот и станет победителем.

Третий вариант: если играть с подарком, то его заберет тот, у кого этот подарок останется по окончании музыкального отрывка. Так можно интересно раздать подарки.

17. Танцевальная игра «Арам-зам-зам»

Количество игроков: любое.

Игроки становятся в круг и под руководством учителя разучивают движения: на фразу «арам-зам-зам, арам-зам-зам» делаем 3 хлопка по коленкам с повтором; на фразу «гули-гули-гули-гули-гули» делаем «ролли-полли» – вращение согнутыми перед собой руками по кругу от себя (пальцы собраны в кулачки); на фразу «рам-зам-зам» – повторяем первое движение; первое и второе действия ещё раз со словами повторить; затем на фразу «арафик-арафик» делаем наклон корпуса вперёд со скрещенными на груди руками (два раза); потом повторяем действия на фразу «гули-гули-гули-гули-гули-рам-зам-зам». Выучив слова и движения, танцуем под музыку: на месте, двигаясь по кругу, в паре напротив друг друга.

18. Танцевальная игра «Праздничный поезд»

Количество игроков: любое.

Дети становятся друг за другом, держась за руки (за бёдра соседа). Учитель впереди всех – водящий. Звучит музыка, все начинают двигаться за водящим, повторяя за ним движения, которые он делает произвольно, добавляя фразы: «Лево руля! (повернуть налево.) Право руля! (повернуть направо) Горы! (подняться на носочки.) Тоннель! (присесть или наклониться.) Передний ход! (двигаться вперёд.) Задний ход! (двигаться назад.) Остановка!» (меняется водящий.)

Второй вариант «Танцевальная змейка»: водящий на ходу придумывает движения без фраз, а остальные за ним повторяют. Когда музыка прервётся (через 20 сек.), водящий уходит в конец змейки, а новым водящим становится его сосед прежнего.

19. Игра «Танцевальная фигура замри»

Количество игроков: любое.

Ведущий стоит спиной к игрокам и произносит слова:

Весело хлопаем – раз.
Здорово прыгаем – два.
Кружимся, кружимся – три.
Танцевальная фигура замри.

Игроки в это время хлопают в ладоши, прыгают, кружатся, а затем замирают на месте в танцевальной позе. Ведущий поворачивается и выбирает на своё место того, чья танцевальная фигура ему понравилась.

Второй вариант: вместо слов ведущего звучит музыка – дети танцуют. Музыка прерывается, ведущий выбирает нового ведущего.

Приложение 14
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Картотека подвижных игр

Подвижные игры малой интенсивности

Пять шагов

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Участвуют поочерёдно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием.

! Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д.

Мяч соседу

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется.

! Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

Воротца

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «Стоп» останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово!». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.

! Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

Запрещённое движение

Цель игры: развивать моторную память.

Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.

! Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

Зеркало

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

! Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

У кого мяч?

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.

! Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

Фантазёры

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

! Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

Повтори наоборот

Цель игры: развивать пространственную координацию.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

Летает – не летает

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз.

! Можно построить игроков в шеренгу или в круг.

Эхо

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки принимают и. п. – лёжа на спине, руки за головой. Педагог произносит короткие предложения, а дети отвечают, как эхо протягивая последнее слово. Например, педагог говорит «Кто там?», а дети отвечают «Там».

! В игру можно включить дыхательные упражнения или звуковую гимнастику.

Подвижные игры средней интенсивности

Приветики

Цель игры: развивать танцевальные движения, медленный бег врассыпную.

Под спокойную музыку дети медленно бегают врассыпную или выполняют различные танцевальные движения. Музыка обрывается – играющие должны поприветствовать друг друга в парах необычным способом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и т. д. Снова звучит музыка, дети танцуют, музыка обрывается; каждый ребёнок выбирает себе пару, чтобы поздороваться.

Сбей грушу

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Игроки делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).

! Сбитым считается тот игрок- «груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

Озорные гномы

Цель игры: развивать быстроту реакций.

Дети выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6 – 8 м, в середине зала стоит ведущий – «волшебник». Дети, к которым он находится лицом, не двигаются, другие выполняют разные движения. Ведущий неожиданно поворачивается лицом то к одной, то к другой шеренге. Игра проводится 2 – 3 мин.

Слушай – танцуй

Цель игры: развивать танцевальные движения, быстроту реакций.

Дети двигаются под музыку. Музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подбирается музыка разная по ритму.

День и ночь

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.

У ребят порядок строгий

Цель игры: учить находить своё место в игре, воспитывать самоорганизованность и внимание.

Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают врассыпную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги. Отмечаются круги, которые быстро и без ошибок построились.

Горячая картошка

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.

! При передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры

Кто внимательный?

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются са-

мые внимательные игроки.

! Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать и другие упражнения.

Ручейки и озёра

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Быстро шагай

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперёд, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим.

! Нельзя бежать – шагать быстро.

Переправа на плотках

Цель игры: развивать равновесие.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следом

Подвижные игры высокой интенсивности

Караси и щука

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Участвуют 2 группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая – «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «Щука!» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятнает.

Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий.

! Карасям нельзя трогать камешки руками.

Линеечка

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки строятся в 2 – 3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.

! Строиться только в своей команде, очередность в шеренге значения не имеет.

Охотники и утки

Цель игры: воспитывать ловкость.

Игроки-«утки» находятся на площадке. 2 водящих – «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, у одного из них в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра длится 1, 5-2 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

! Мяч бросать в спину или ноги игрокам.

Части тела

Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

! Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и др.

Совушка

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки (жучки, паучки, мышки, бабочки) находятся на площадке, водящий – «совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает – всё оживает!» игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами «Ночь наступает – всё замирает!» дети останавливаются и замирают

в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

! Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

Плетень

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторонах площадки и образуют «плетень» (согнув руки скрестно перед грудью, держат за разноимённые руки соседей справа и слева). По сигналу дети отпускают руки и разбегаются в разных направлениях, а по команде «Плетень!» строятся на своих местах, образуя плетень. Отмечается команда, которая быстрее построится.

! Очерёдность игроков в шеренге можно не соблюдать.

Снежная королева

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

Игры народов севера

Мышь и угол

Из числа игроков выбирают водящего, который становится «кошкой», остальные – «мышки». Играют в помещении с пустующими углами. Если угла не всем хватает, можно использовать стул. «Мышки» становятся по углам, а выбранная «кошка» ходит между ними и приговаривает: Широ, широко, вай мен пельос!
«Мышка, мышка, дай мне угол!»
В какой – то момент «мышки» меняются углами, а «кошке» в это время надо успеть занять освободившийся угол. Кому не достанется угол, становится водящим.

Цапки

В эту игру играли дети от трех лет до шести. Сначала выбирали водящего, который становился среди участников игры и вытягивал руку ладонью вниз. Остальные игроки ставили под ладонь указательные пальцы. Затем водящий со словами:

- На горе стояли зайцы и кричали: «Прячьте пальцы!» - Сжимал ладонь, а игроки быстро выдергивали пальцы. Чей палец был схвачен, то выбывал из игры.

Игра с веревкой

Игроки встают кругом, обеими руками держатся за веревку, которая образует круг.

Выбирают одного участника, который входит в круг. Ему надо найти удобный момент и резким движением прикоснуться до чьей – нибудь руки. Игрок, чтобы не попасться, убирает одну руку с веревки. Тогда водящему нельзя трогать другую руку. Кого осалят, тот становится водящим.

Чур, голова!

Выбирают ловящего и убегающего. Остальные игроки образуют пары: или находятся друг за другом, или один из них встает на корточки, а другой стоит за ним. Между ними один игрок убегает, а другой догоняет. Чтобы избежать «осаливания», убегающий может встать перед парой, и тогда третий, задний, начинает убегать вместо него; или дотронуться до головы сидящего, сказать чур, юр! («чур, голова») и сесть на его место, а третий стоящий сзади начинает убегать. Если водящий успеет запятнать убегающего раньше этого, тогда сам от него будет убегать

Два оленя; Горелки

Игроки встают в колонну друг за другом парами, держась за руки. В нескольких метрах впереди спиной к ним стоит водящий. Последняя (вариант – первая) пара внезапно или по сигналу выбегает, чтобы обежать водящего с обеих сторон ряда и взяться за руки. Водящему надо поймать одного из них. Кто остается без пары (вариант – кого поймают), тот водит. Вновь образованная пара встает впереди (позади) остальных, а последняя (первая) снова бежит.

Игра в царя

По жребию выбирают царя. Всем играющим царь дает новые имена. Чаще всего это

названия зверей и птиц. Очерчивают круг. Царь садится в центре круга, рядом на землю кладет мяч. Остальные становятся по кругу, за линией. Стоят вполборота, готовые по команде царя броситься врассыпную или схватить мяч. Царь произносит чье – либо имя. Все убегают, а тот, кого назвал царь, хватается мяч и бросает в бегущих. В кого попадет, тому царь дает какое – то задание: попрыгать на одной ноге до какого – нибудь места, потанцевать, спеть и т.д. Потом выбирают нового царя, и игра продолжается.

Чери – бери

На земле чертят круг диаметром 4 м . Игроки делятся поровну: одна команда заходит в круг, другая находится на линии круга. Стоящие за кругом игроки бросают мяч в тех, кто располагается внутри круга. Если промахиваются, вся команда входит в круг, а другие будут

Игра в прятанье мяча

Выбранный считалкой игрок входит в круг. В это время остальные незаметно от него отдают мяч одному из игроков и подходят к кругу, держа руки за спиной. Водящий, чтобы в него не попали мячом, старается определить игрока с мячом и отойти от него на безопасное расстояние. Игрок бросает в него мяч. Если промахивается, то сам вместо него входит в круг. Если стоящий в кругу поймает мяч, тогда он бросает его по убегающим игрокам. В кого попадет, тот входит.

Приложение 15

к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Игры на сплочение коллектива.

"Еноты круги "

Вся группа с завязанными глазами держится за веревочное кольцо. По команде нужно изобразить определенную фигуру – треугольник, квадрат и т.п.

"Выкинуть на пальцах"

Всей группе на "раз-два-три" надо выкинуть на пальцах такие цифры, чтобы их сумма равнялась заданной ведущим. Упражнение повторяется до результата.

Два человека стоят упершись спинами друг в друга. Нужно вместе сесть и вместе встать. То же самое – стоя лицом друг к другу и взявшись за руки и отклонившись назад. Вариант упражнения – группа из нескольких человек, стоящих в кольце.

"Узел"

Каждый из группы держится за веревку. Задача – завязать веревку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещать вдоль веревки (если кто-то отпускает руки, упражнение начинается с начала). Вариант – потом развязать завязавшийся узел с теми же правилами. Вариант – развязать узел, завязанный ведущим.

"Муравьиная тропа"

Группа разбивается на две части и встает на длинную доску по обе стороны от середины. Задача – двум подгруппам поменяться местами. Если кто-то наступает на землю или касается земли, упражнение начинается с начала.

"Коврик"

Вся группа стоит на коврике. Нужно перевернуть его на другую сторону. Если кто-то наступил на пол – упражнение начинается

"Синхронно, не синхронно"

Группа по команде поднимает руки, затем без команды должна одновременно опустить их. То же можно делать со стульями: не сговариваясь молча вместе встать, обойти вокруг стула (синхронно) и одновременно сесть. Если движение выполнено не синхронно, то задание выполняется снова.

"Паровозик"

Тройка состоит из машиниста, состава и паровозика. Паровозик стоит первым с закрытыми глазами. Машинист стоит третьим и ведёт поезд. Все держатся за пояс впереди стоящего. Поворот вправо, влево, тормоз делается пожатием рук на поясе. Через какое-то время происходит смена ролей и игра продолжается. Игра проходит в тишине.

В конце проходит обсуждение, кому какая роль больше понравилась (ведущий, ведомый, посредник для передачи информации)

"Встаньте в круг"

Все участники собираются тесной кучкой вокруг ведущего. По его команде закрывают глаза и начинают хаотично двигаться в любую сторону, при этом все жужжат, как пчёлы собирающие мёд. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши, все мгновенно замолкают и застывают на том месте, где застал сигнал. После этого ведущий хлопает в ладоши два раза. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, участники пробуют выстроиться в круг. Это происходит в полнейшей тишине. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, ведущий хлопнет три раза, все откроют глаза.

"Счёт до десяти"

Все встают в круг, не касаясь друг друга локтями и плечами. По сигналу ведущего все закрывают глаза, опускают носы вниз и попробуют сделать то, что умеют шестилетние дети: посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать будут все вместе. В игре есть одно правило:

каждую цифру должен произнести только один человек. Если два человека скажут какую-то цифру, счёт начинается с начала. Делается несколько попыток. Ведущий может заключить пари с группой. В конце анализ происшедшего.

"Встреча взглядами"

Все игроки встают в круг, лицом друг к другу, "немеют", опускают головы и смотрят на носки своих ботинок. По сигналу ведущего все поднимают глаза и смотрят на одного из стоящих в кругу людей. Если двое встретились взглядами, они подходят друг к другу, протягивают руки (обнимаются). Задача группы – образовать с одного раза как можно больше пар.

"Передача чувств прикосновениями"

Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные участники и постараются прикосновением передать одно из четырёх чувств: страх, радость, любопытство, печаль. Задача водящего по прикосновениям определить, какое чувство ему передавалось.

Приложение 16
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Сборник общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1

ОРУ на месте:

1. И.п–О.с.

1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.

2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.
3. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.
4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.
8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.
9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
- 11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
- 12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

Комплекс № 2

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.
2. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.
3. И. п. — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.

4. И. п. — о. с., I — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох 4 раза.
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п. 4 раза.
6. И. п. — лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 — 4 — круговые движения ног вперед («велосипед»); 5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.
7. И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 — 3 — выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3
8. И. п. — ноги врозь, руки на пояс, 1 — наклон влево, руки 2- 3 — то же вправо. 4 раза.
9. И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.
10. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза.

Комплекс № 3

ОРУ на месте в парах

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки внизу.
1- руки в стороны, 2- руки вверх ,встать на носки, 3- руки в стороны , опуститься на пятки, 4- и.п.
 2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 - первый партнер выполняет наклон вперед. 2,4 – второй партнёр выполняет наклон .
 - 3 И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 – второй партнер выполняет наклон вперед.
 4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки в верху.1,3 – наклон вправо,
2,4 - наклон влево.
 - 5.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера.
- Наклоны вперед с помощью партнера.
- 6.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу.

Круговые вращения с поворотами.

7.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера

Наклоны вперед с помощью партнера.

8.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера.

Круговые вращения с поворотами.

9.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок.

Повороты туловища вправо, влево.

10.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра.

Круговые вращения с поворотами.

11.И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх. 1, 3- выпад вперед правой ногой, 2,4 – выпад вперед левой ногой.

12.И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

13.И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго.

Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

Комплекс № 4

ОРУ на месте(в колоннах):

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 –И.п

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1- руки вверх, правую ногу назад на носок, 2,4- И.п., 3- руки вверх, левую ногу назад на носок.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад , 4- И.п.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки ,руки внизу. 1- руки вверх, прогнуться, 2- наклон вперед, 3- присед, 4 – встать.

И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1,2 – наклон вправо, 3,4 – наклон влево.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 – выпад вправо, 2,4 –И.п., 3 – выпад влево.

И.п. –стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 – выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2,4 –И.п., 3 –выпад вперед левой ногой.

И.п. – стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 – подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов.

Комплекс № 5

Общеразвивающие упражнения с большим мячом

1. И. п.— глубокий присед, мяч в руках на полу. 1—2 — встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. То же, но левую ногу назад. 6—8 раз.

2. И. п.— широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища направо, мяч в левую руку, выдох; 2 — поворот туловища в и. п., левую руку с мячом в сторону, вдох; 3—4 — то же, но поворот налево. 8—10 раз.

3. И. л.—стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох; 4 — взять мяч, вернуться в и. п., вдох. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз — вправо. 6—8 раз в каждую сторону.

4. И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 — дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2— выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3—4— то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. 8—10 раз.

5. И. п.— лежа на спине, мяч между стоп. 1—2 — поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3—4 — выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. 12—15 раз.

6. И. п.— стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать

его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. 6—8 раз.

7. Дыхательное упражнение. 3—4 раза.

8. И. п.— ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8—10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот. Дыхание равномерное (20—30 с).

Комплекс № 6

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—2—палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. 6—8 раз.

2. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2—и. п., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12—15 раз.

3. И. п.— стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 — поворот туловища направо; 2—и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—4 — поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5—8—встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтальноверху. 1— правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При наклоне — выдох, при выпрямлении— вдох. 10—12 раз.

6. И. п.— лежа на груди, палкаверху (руки свободно лежат на полу). 1 — 2 — прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6—8 раз.

7. И. п.— лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3—4 — и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И. п.— о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с).

Комплекс № 7

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.
2. И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колено; 2 — и. п.; 3—4 то же другой ногой. 6 раз.
3. И. п.— ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.
4. И. п.— о. с., руки с флажками вниз. 1— присесть, руки вперед; 2-й. п. 6—8 раз.
5. И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 — поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 — и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.
6. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.
7. И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.
8. И. п. — сидя ноги врозь, руки с флажками вверх. 1— наклон вперед, коснуться флажками левой ноги; 2 — и. п.; 3 — то же к другой ноге. 6 раз.
9. И. п.— лежа на спине, руки с флажками в стороны. 1 — поднять левую ногу вперед, флажками коснуться носка; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.
10. И. п. — о. с., руки с флажками внизу. 1— левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

Комплекс №8

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п.—о. с., обруч держать внизу, 1 — поднять обруч вперед, посмотреть в него; 2—и. п. 6—8 раз.
2. И. п.— ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 — поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.
3. И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 —наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2—выпрямиться, вдох; 3 — наклон вперед, взять обруч; 4 —и. п. 6—8 раз.

4. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 — обруч вверх; 2 — опустить обруч за спину; 3 — поднять вверх, 4 — и. п. 6—8 раз.
5. И. п.— о. с., обруч держать впереди. 1— опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 — перешагнуть правой; 8 — опуская обруч вниз-вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 — то же правой. 4—6 раз.
6. И. п.— ноги врозь, обруч вверх. 1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 6 раз.
7. И. п.— ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 — наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 — и. п. 6 раз.
8. И. п.— о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 — присесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 — встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 — присесть, положить обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.
9. И. п.— о. с., руки с обручем вперед. 1 — мах левой ногой, коснуться обруча; 2 — и. п.; 3—4 — то же правой ногой. 6—8 раз.
10. И. п.— о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 — мах левой ногой назад, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же правой ногой. 6—8 раз.
11. И. п. — лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками. 1— поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2—3 — держать; 4 — и. п. 6—8 раз.
12. И. п. — лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. 1—2 — поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох; 3—4 — и. п.— втянуть живот в себя, выдох. 3—5 раз.

Приложение 17
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Упражнения для разминки

Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях

Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

-головы — повороты, наклоны;

-рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;

-с хлопком, за спиной;

-круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;

-вращательные и сгибательные движения кистями;

-корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;

-ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

-наклоны,

-повороты,

- круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

-одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;

-сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

-сгибания и разгибания,

-наклоны, повороты вправо и влево,

-круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

-приседания,

-выпады,

-горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

— прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;

— подъем стоп, не отрывая пяток от пола;

— шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;

— приседания, не отрывая пяток от пола;

— тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;

— приседания и подъем на высокие полупальцы;

— стретчинговые упражнения (активные).

Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела

Напряжение и расслабление мышц

- шеи;
- ног;
- рук;
- всего корпуса.

Подъем плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Комплексы упражнений партерной гимнастики

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени .

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;

- упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колени другой ноги (при седлообразной спине).

Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);
- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;
- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Приложение 18
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения
Программы

Цель мониторинга: выявление уровня развития детей (начального уровня и динамики развития) танцевальных способностей, эффективности педагогического

воздействия

Метод мониторинга: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Мониторинг осуществляется с помощью методики С. И. Мерзляковой. На основе данной методики разработаны основные критерии, подобраны диагностические задания.

Критерии диагностики:

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства в движении. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что - то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные.

Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные движения. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук

и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, ОРУ и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других ОРУ видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе

Теоретическая подготовка учащегося:

Ф.И. учащегося	Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Владение специальной терминологией собеседование
1		
2		
3		

Показатели:

1. низкий уровень (учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой);

средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$);

высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).

2. низкий уровень (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины);

средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой);

высокий уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).

Владение специальной терминологией

Ф.И учащегося	Владение специальной терминологией контрольное задание	Владение специальным оборудованием и оснащением контрольное задание	Творческие навыки контрольное задание
1			
2			
3			

Показатели:

1. низкий уровень (учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков);

средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$);

высокий уровень (учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).

2. низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);

средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);

высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).

3. низкий уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);

средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца);

высокий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).

Коммуникативные умения

Ф.И. учащегося	Умение слушать и слышать педагога наблюдение	Умение выступать перед аудиторией наблюдение	Умение вести полемику, участвовать в дискуссии наблюдение
1			
2			
3			

Показатели:

1. низкий уровень (учащийся испытывает серьезные затруднения на занятии, не умеет слушать);

средний уровень (слышит педагога или родителей, но отвлекается)

высокий уровень (слышит педагога, не испытывает особых трудностей)

2. низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе перед аудиторией);

средний уровень (не испытывает серьезных затруднений)

высокий уровень (умеет выступать перед аудиторией)

3. низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения, не умеет участвовать в дискуссии);

средний уровень (не испытывает серьезных затруднений);

высокий уровень (умеет вести полемику, участвовать в дискуссии).

Регулятивные умения и навыки

Ф.И.	Умение организовать свое рабочее (учебное) место наблюдение	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности наблюдение	Умение аккуратно выполнять задания наблюдение
1			
2			

3			
---	--	--	--

Показатели:

1. низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);
средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)
высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)

2. низкий уровень (учащийся овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);
средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);
высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).

3. удовл. – хорошо – отлично.

Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы

Организационно-волевые качества:

Ф.И. учащегося	Терпение наблюдение	Воля наблюдение	Самоконтроль наблюдение
1			
2			
3			

Показатели:

1. терпения хватает < чем на 1/2 занятия- низкий
терпения хватает > чем на 1/2 занятия-средний
терпения хватает на все занятие- высокий

2. силы воли не хватает
силы воли не хватает на все занятия
сила воли проявляет на все занятия

3. учащийся постоянно действует под воздействием контроля извне
периодически контролирует себя сам
постоянно контролирует себя сам

Личностные качества:

Ф.И. учащегося	Самооценка анкетирование	Интерес к занятиям в детском объединении тестирование
1		
2		

Показатели:

1. завышенная	2. интерес к занятиям продиктован ребенку извне - низкий
заниженная	интерес периодически поддерживается самим ребёнком -
нормальная	средний
	интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно -
	высокий

Поведенческие качества:

Ф.И. учащегося	Конфликтность (отношение учащегося к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия) тестирование, метод незаконченного предложения	Тип сотрудничества (отношение учащегося к общим делам детского объединения) наблюдение
1		
2		
3		

Показатели:

1. периодически провоцирует конфликты сам в конфликтах не участвует, старается их избежать, пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	2. избегает участия в общих делах участвует при побуждении извне, инициативен в общих делах.
--	--

Приложение 19
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Анатомия и физиология человека. Базовые знания.

Человек – наиболее продвинутое в развитии живое существо, обитающее на Земле. Это открывает возможности самопознания и изучения строения собственного тела. Анатомия изучает строение человеческого тела.

Физиология изучает функционирование органов и всего человеческого организма.

Тело человека – это некая иерархическая последовательность, от простого к сложному:

- Клетка;
- Ткань;
- Орган;
- Система.

Похожие по структуре клетки объединяются в ткани, которые имеют свое четкое назначение. Каждый тип ткани складывается в определенные органы, которые также несут в себе индивидуальные функции. Органы, в свою очередь, складываются в системы, которые регулируют жизнедеятельность человека.

Каждая, из 50 триллионов микрочеловеческих клеток в теле, выполняют определенную функцию. Для того чтобы плотнее понимать анатомию и физиологию человека, необходимо рассмотреть все системы организма.

Полноценно существовать человеку помогают 12 систем:

- Скелетная или опорная (кости, хрящи, связки);
- Мышечная или двигательная (мышцы);
- Нервная (головной мозг, нервы спинной мозг);
- Эндокринная (регуляция гормонального фона);
- Кровообращения (отвечает за питание клеток);
- Лимфатическая (отвечает за борьбу с инфекциями);
- Пищеварительная (переваривает пищу, фильтруя полезные вещества);
- Дыхательная (легкие человека);
- Покровная, защитная (кожа, волосы, ногти);
- Репродуктивная (мужские и женские органы размножения);
- Выделительная (освобождает организм от лишних или вредных веществ);
- Иммунная (отвечает за состояние иммунитета в целом).

Скелетная или опорно-двигательная (кости, хрящи, связки) система

Основой нашего передвижения является скелет, который является главной опорой для всего остального. К скелету крепятся мышцы, присоединяются они с помощью связок (мышцы умеют растягиваться, связки нет) благодаря этому кость может быть поднята или

отодвинута.



Разбирая свойства скелетной системы можно отметить, что главное в ней – это опора для тела и защита внутренних органов. Опорный скелет человека включает в себя 206 костей. Главная ось представляет собой 80 костей, добавочный скелет состоит из 126.

Типы костей человека

Всего бывает четыре типа костей:

- Трубчатые кости. Трубчатые кости выстраивают конечности они длинные и подходят для этого.
- Смешанные кости. Смешанные кости могут содержать в себе все вышеперечисленные типы кости в двух или трех вариантах. Примером служит кость позвонка, ключица и др.
- Плоские кости. Плоские кости подходят для крепления больших мышечных групп. В них ширина преобладает над толщиной. Короткие – это кости, в которых длина равна ширине кости.
- Короткие кости. Короткие – это кости, в которых длина равна ширине кости.

Кости скелетной системы человека

Основные кости скелетной системы человека:

- Череп;
- Нижняя челюсть;
- Ключица;
- Лопатка;
- Грудина;
- Ребро;
- Плечевая;

- Позвоночный столб;
- Локтевая;
- Лучевая;
- Кости пясти;
- Фаланги пальцев кисти;
- Таз;
- Крестец;
- Бедренная;
- Коленная чашечка;
- Большая берцовая;
- Малая берцовая;
- Кости предплюсны;
- Кости плюсны;
- Фаланги пальцев стопы.

Строение скелета человека

В строение скелета различают:

- Скелет туловища. Состоит скелет туловища из позвоночника и грудной клетки.
- Скелете конечностей (верхних и нижних). Скелете конечностей принято делить на скелет свободных конечностей (руки и ноги) и скелет пояса (плечевой пояс и тазовый пояс).

Скелет рук состоит из:

- плеча, состоящего из одной кости, плечевой;
- предплечья, которые образуют две кости (лучевая и локтевая) и кисти.

Скелет ноги делится на три отдела:

- бедро, которое состоит из одной кости, бедренной;
- голень, образованную малоберцовой костью и большеберцовой костью);
- стопу, которая имеет в своем составе предплюсну, плюсну и фаланги пальцев.

Плечевой пояс образуют две парные кости:

- лопатка;
- ключица.

Скелет тазового пояса состоит из:

- парных тазовых костей.

Скелет кисти образуют:

- запястья;
- пястья;
- фаланги пальцев.

Строение позвоночника человека

Человек стал прямоходящим благодаря особенному строению его позвоночника. Он проходит по всему туловищу и упирается в таз, где постепенно заканчивается. Последней костью является копчик,

предполагается, что раньше это был хвост. В человеческом позвоночном столбе находится 24 позвонка. Через него проходит спинной мозг, который соединяется с головным мозгом.

Позвоночник разделяется на отделы, всего их пять:

- шейный отдел состоит из 7 позвонков;
- грудной отдел состоит из 12 позвонков;
- поясничный отдел состоит из 5 позвонков;
- крестцовый отдел состоит из 5 позвонков;
- копчиковый состоит из 4-5 рудиментарных позвонков сросшихся между собой.

Мышечная система

Основная функция мышечной системы - это сокращаться под воздействием электрических импульсов, тем самым обеспечивая функцию движения.



Иннервация осуществляется на клеточном уровне. Клетки мышц - это структурная единица мышечного волокна. Из мышечных волокон сформированы мышцы. Мышечные клетки имеют особую функцию – сокращение. Сокращение происходит под воздействием нервного импульса, благодаря чему человек может совершать такие действия как ходьба, бег, приседание, даже моргание совершается за счет клеток мышц.

Мышечная система состоит из трех видов:

- Скелетные (поперечно-полосатые);
- Гладкие;
- Мышцы сердца.

Поперечно-полосатые мышцы

- Поперечно-полосатая мышечная ткань имеет высокую скорость сокращения, поэтому она выполняет все двигательные функции.

Поперечно-полосатые мышцы это:

- Мышцы рук;
- Мышцы плечевого пояса;
- Мышцы спины;
- Мышцы груди;
- Мышцы живота;
- Мышцы туловища;
- Мышцы ног.

Гладкие мышцы

Гладкая мышечная ткань, сокращается автономно под воздействием адреналина и ацетилхолина, и скорость сокращения заметно ниже. Гладкие мышцы выстилают стенки органов и сосудов и отвечают за внутренние процессы, например переваривание пищи, движение крови (за счет сужения и расширения сосудов).

Мышцы сердца

Сердечная мышца - это состоит из поперечно-полосатой мышечной ткани, но работает автономна.

Нервная система

Нервная ткань служит для приёма и передачи электрических импульсов.

Нервная ткань имеет три типа:

- Первый тип воспринимает сигналы из внешней среды и отправляет их в центральную нервную систему. Самое большое количество рецепторов находится во рту.
- Второй тип контактные нейроны их основная задача принимать, обрабатывать и передавать информацию, также он может сохранять проходившие по нему импульсы.
- Третий тип двигательные их еще называют эфферентные, они доставляют импульсы к рабочим органам.

Нервная система управляется головным мозгом и состоит из миллиардов нейронов. Головной мозг, в сочетании со спинным, образуют центральную нервную систему, а нервы представляют собой периферическую систему.

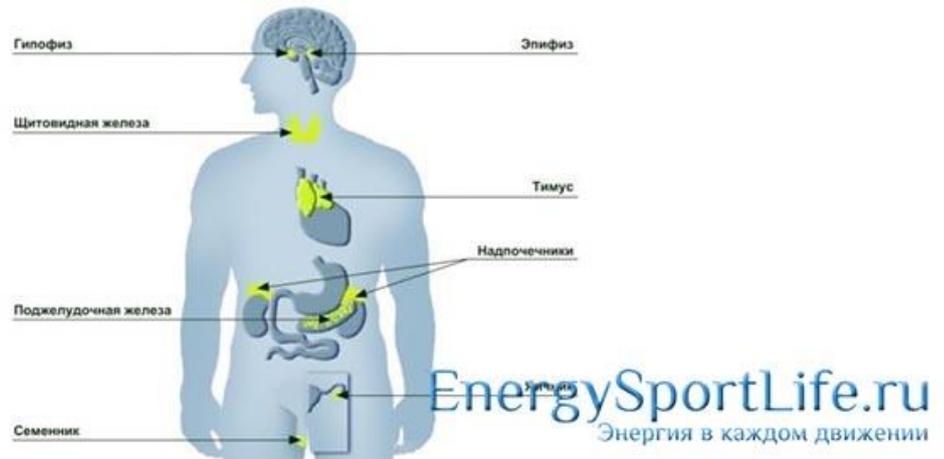
Модно выделить несколько основных нервных окончаний:

- Головной мозг;
- Черепно-мозговой нерв;
- Нерв, идущий к руке;
- Спинномозговой нерв;

- Спинной мозг;
- Нерв, идущий к ноге.

Эндокринная система

Эндокринная система – это совокупность биологически активных элементов, которые регулируют рост, вес, размножение и многие другие жизненно важные процессы организма.



Гормоны – это химические посредники, выделяемые эндокринной системой в кровь. Железы эндокринной системы расположены в черепно-мозговой коробке, груди и в брюшной полости.

Выделяют главные части эндокринной системы:

- Гипофиз;
- Эпифиз;
- Щитовидная железа;
- Тимус (вилочковая железа);
- Надпочечник;
- Поджелудочная железа;
- Яичники (вырабатывают женский половой гормон);
- Семенники (вырабатывают мужской половой гормон).

Кровеносная система

Кровеносная система – одна из основных человеческих систем.



Система кровообращения представлена:

- Сердцем;
- Кровеносными сосудами;
- Кровью.

Сердце – это, так называемый, насос, который качает кровь, в одном направлении, по кровеносной сети. Длина кровеносных сосудов в человеческом организме составляет около 150 тысяч километров, каждый из которых выполняет индивидуальную функцию.

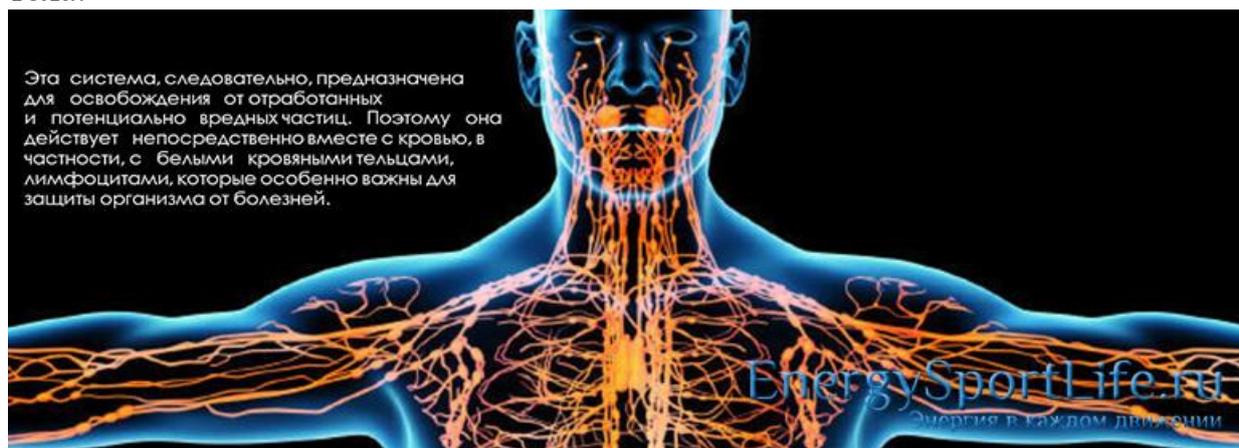
Крупные сосуды системы кровообращения:

- Яремная вена;
- Подключичная вена;
- Аорта;
- Легочная артерия;
- Бедренная вена;
- Сонная артерия;
- Верхняя полая вена;
- Подключичная артерия;
- Легочная вена;
- Нижняя полая вена;
- Бедренная артерия.

Лимфатическая система

Лимфатическая система фильтрует межклеточные жидкости и уничтожает болезнетворные микробы. Основные функции лимфосистемы – это дренаж тканей и защитный барьер. Лимфатическая система пронизывает 90% тканей

тела.

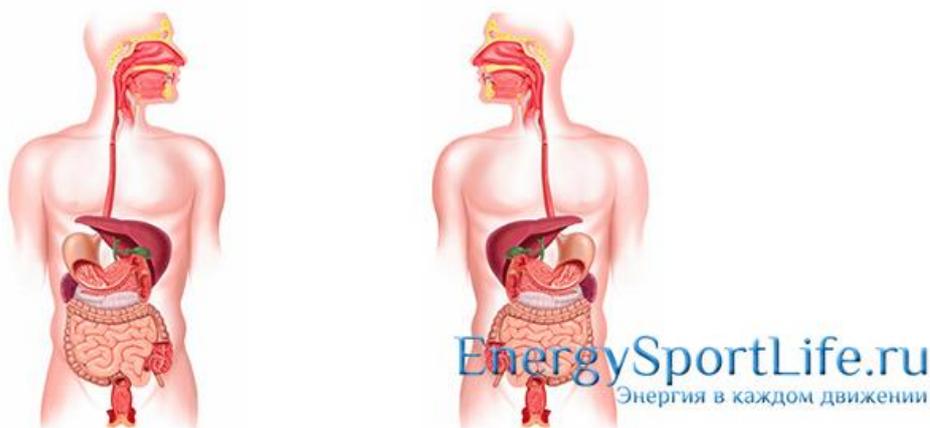


Качественная работа лимфосистема происходит за счет следующих органов:

- Грудной приток, впадающий в левую подключичную вену;
- Правый лимфатический приток, впадающий в правую подключичную вену;
- Вилочковая железа;
- Грудной проток;
- Селезенка – своего рода кровяное депо;
- Лимфатические узлы;
- Лимфатические сосуды.

Пищеварительная система

Основная и главная функция пищеварительной системы – это процесс переваривания пищи.



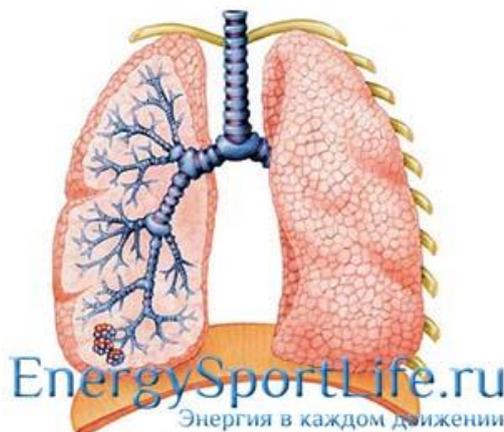
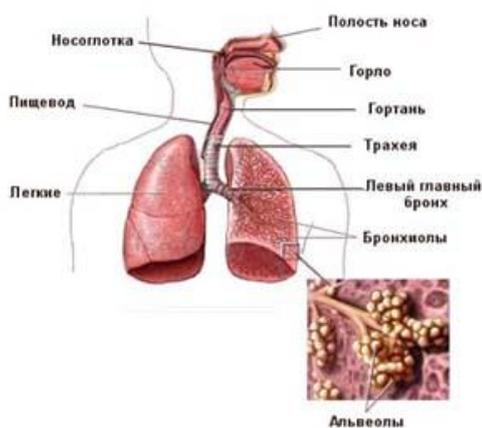
Процесс переваривания пищи включает в себя 4 этапа:

- Заглатывание;
- Переваривание;
- Всасывание;
- Выведение отходов.

Каждому этапу пищеварения помогают определенные органы, из которых и состоит пищеварительная система.

Дыхательная система

Для правильной жизнедеятельности человеку необходим кислород, который попадает в организм благодаря работе легких – основных органов дыхательной системы.



Первостепенно воздух поступает в нос, далее, после чего, проходя глотку и гортань, попадает в трахею, которая, в свою очередь разделяется на два бронха и входит в легкие. Благодаря газообмену клетки постоянно получают кислород и освобождаются от, вредного для их существования, углекислого газа.

Покровная система

Покровная система – это живая оболочка человеческого тела. Кожа, волосы и ногти являются «стеной» между внутренними органами человека и внешней средой.



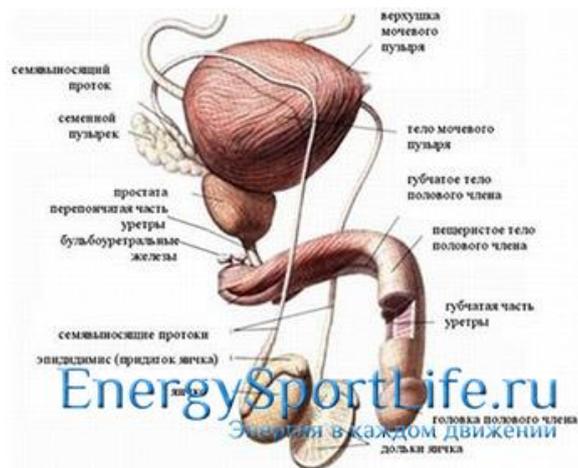
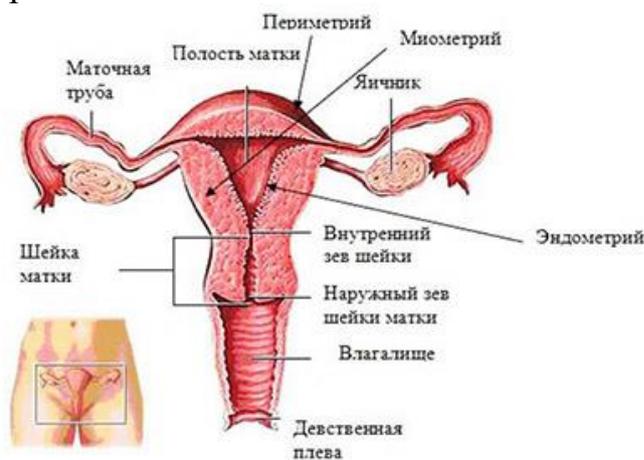
- Кожа является водонепроницаемой оболочкой, способной поддерживать температуру тела в пределах 37 градусов. Кожный покров защищает внутренние органы от инфекции и вредоносных солнечных лучей.

- Волосы защищают кожу от механических повреждений, охлаждения и перегрева. Волосяной покров отсутствует лишь на губах, ладонях и стопах ног.

- Ногтевые пластины несут в себе защитную функцию чувствительных кончиков пальцев рук и ног.

Репродуктивная система

Репродуктивная система спасает человеческий вид от вымирания. Мужские и женские органы размножения различны по своим функциям и строению.



Мужская половая система состоит из следующих органов:

- Семявыводящий проток;
- Уретра;
- Яичко;
- Придаток яичка;
- Половой член.

Строение женской половой системы кардинально отличается от мужской:

- Матка;
- Фаллопиева труба;
- Яичник;
- Шейка матки;
- Влагалище.

Выделительная система

Выделительная система – выводит из организма исходные продукты обмена веществ, предотвращая его отравление. Выделение вредных веществ происходит с помощью легких, кожи, печени и почек. Основная, это мочевыделительная

система.



Мочевыделительная система состоит из следующих органов:

- 2 почки;
- 2 мочеточника;
- Мочевой пузырь;
- Мочеиспускательный канал.

Иммунная система

Человеческому организму постоянно угрожают болезнетворные вирусы и бактерии, иммунная система является достаточно надежной защитой против такого воздействия. Иммунная система – это совокупность лейкоцитов, белых клеток крови, они распознают антигены и помогают в борьбе с патогенными микроорганизмами.

