

Муниципальное казённое учреждение отдел образования администрации
Приволжского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского творчества г. Приволжска

Согласована с методическим советом
МБУ ДО ЦДЮТ
Протокол № 5
от «24» 06 2022 год



Дополнительная общеразвивающая программ
художественной направленности
танцевального коллектива «РАДОСТЬ»

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Стрижова Марина Вадимовна
педагог дополнительного образования

Приволжск 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для детей 7-10 лет имеет **художественное направление** и направлена на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, воспитание эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития ребенка.

Танец – эффективное развивающее средство, способствующее телесно-духовному совершенствованию ребенка. Это один из факторов развития гармоничной и духовно богатой личности. Танец – это совокупность выразительных и организованных движений, подчиненных общему ритму. Он обладает большой силой и интенсивностью эмоционального воздействия, приобщая ребенка к символическому языку жестов и танцевальных движений. Подход к пониманию природы танца осуществляется по принципу «от простого к сложному». Поэтапное развитие моторики ребенка, сенсорных и мышечных рефлексов, чувства ритма, умения подчинять движение тела музыкальной теме танца способствует общему развитию психических функций детского организма, свойств и качеств растущей и развивающейся личности.

Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «с помощью собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности. Танец характеризует образность, сюжетность. Это придает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по Л.С. Выготскому является ведущей деятельностью дошкольника. Игра выступает как универсальное средство развития и обучения, как средство, стимулирующее творческую деятельность детей и формирующее начальные хореографические умения. Таким образом, танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творческих способностей и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца - музыки, движения и игры.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-

бытовой, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Педагогическая целесообразность образовательной программы: определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению хореографии.

Принципы реализации программы.

При реализации программы предполагается опора на следующие принципы обучения и воспитания:

- Принцип доступности обучения – обучение должно соответствовать возрастному и интеллектуальному развитию подростка.
- Принцип наглядности – обучение связано не только с теорией, но и с практикой.
- Принцип систематичности и последовательности в овладении достижениями культуры – обучение должно строиться по принципу «от простого к сложному», должно быть непрерывным и не скачкообразным.
- Принцип целенаправленности воспитания – все занятия и дела должны отвечать цели.
- Принцип сотрудничества – воспитание проходит в тесной связи и общении.
- Принцип опоры на положительное в личности – воспитание строится на стимулировании положительных качеств личности.
- Принцип безопасности здоровья – процесс воспитания строится с соблюдением всех положений по безопасности жизнедеятельности детей.
- Принцип индивидуального подхода – процесс воспитания строится на работе с каждым участником программы, учитывая его индивидуально-психологические качества.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации – процесс воспитания протекает таким образом, что учащиеся помогают осуществить своё право самому выбирать сферу для самореализации, саморазвития и самоутверждения с учётом внутреннего развития каждой отдельной личности.

Формы организации учебных занятий:

- учебное занятие;
- занятие-игра;
- открытое занятие;
- класс-концерт;
- индивидуальная работа над номером;
- демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом;
- сбор-анализ занятий, мероприятия;
- репетиция.

Целью программы

являются следующие составляющие:

- планомерное раскрытие творческих способностей детей;
- создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации;
- постановка хореографических композиций в учебных целях.

Помимо названного, цели программы сочетаются с основными идеями системы дополнительного образования детей, которые мотивируют включение в процесс обучения интегрированных дисциплин. Развитие мотивации детей к познанию и творчеству через интегрированные технологии включает в себя:

- изучение основ музыкальной грамоты;
- актерское мастерство;
- элементы гимнастики;
- изучение основ правильного дыхания;
- ознакомление с анатомическим строением тела и основы самомассажа.

Достижение поставленных целей предполагает постановку следующих **задач:**

Личностные:

- воспитание самостоятельности, культуры общения, дисциплины, добросовестного отношения к труду, общественной собственности; чувства товарищества и взаимопомощи; активной жизненной позиции;
- развитие эстетической, нравственной культуры поведения учащихся через приобщение к хореографическому творчеству;
- воспитание лидерских, морально-волевых качеств;
- способствовать развитию коммуникативных способностей.
- формирование потребности в соблюдении здорового образа жизни, укрепления здоровья;
- введение учащегося в мир традиционной культуры России и народов мира;

Регулятивные:

- развивать умение определять проблему, ставить учебные цели, проверять достижимость целей с помощью учителя;
- формировать умение действовать по заданному алгоритму;

- научить осуществлять констатирующий контроль по результату действия.

Познавательные:

- дальнейшее развитие способности наблюдать и рассуждать, критически оценивать собственные действия наряду с явлениями жизни и искусства;
- сформировать умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание;
- научить самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
- формировать умение анализировать существующее разнообразие музыкальной картины мира;
- формировать умение постановки и формулирования проблемы, самостоятельного создания алгоритмов деятельности при решении проблем творческого характера (критическое и креативное мышление);
- создать условия для рефлексии способов и условий действия, контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные:

- создать условия для формирования умения выражать свои мысли, обосновывать собственное мнение;
- сформировать умение аргументировать своё предложение, убеждать и уступать;
- развивать умение договариваться, находить общее решение;
- умение «слышать других», не создавать конфликтных ситуаций и искать пути разрешения конфликта;
- способствовать сохранению доброжелательного отношения друг к другу в ситуации конфликта интересов;

Предметные

- обучить навыкам музыкально-двигательного движения.
- расширить общекультурный кругозор учащихся

Адресат программы - дети в возрасте 7-10 лет.

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Допускается возможность перевода обучающихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере усвоения программного материала, так же усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся, так же возможны смещение некоторых тем на другие этапы обучения.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов – 72 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы «Радость», в результате освоения программы в целом ожидаются следующие результаты.

Обучающиеся будут знать:

- правила поведения в коллективе
- требования к внешнему виду, какая должна быть форма
- музыкальную грамоту (характер музыки, темп, музыкальный размер)
- хореографические названия изучаемых элементов
- термины азбуки классического танца
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед зрителями
- знать историю танца, великие имена мирового танцевального искусства
- танцевать репертуар коллектива

будут уметь:

- анализировать музыкальный материал
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективом
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического, народного и современного танца
- владеть исполнительским мастерством сценического танца
- работать над выразительностью исполнения танцевального материала
- уверенно и эмоционально выступать на сцене
- обладать высоким художественным вкусом, творческим воображением.

Воспитательные результаты

Программа предполагает развитие личностных качеств ребенка, творческих способностей. Воспитывает желание творить, доводить дело до конца. Развивает трудолюбие, терпение, волю, интерес к занятиям. Выработывает объективную самооценку, что ведет к саморазвитию, стремлению исправлять недостатки.

В результате занятий хореографией у воспитанников вырабатываются коммуникативные навыки, умение общаться и работать в коллективе.

Психолого-педагогические особенности.

Младший школьный возраст - время, когда формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. В этом возрасте на первый план выходит общение со сверстником. Именно в общении формируются основные новообразования:

- возникновения самосознания, переосмысление ценностей, усвоение социальных норм. В этом возрастном периоде оценка сверстника становится важнее оценки учителей и родителей. Повышаются требования как в школе, так и в семье. У подростка возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым.

Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации программы за каждый год обучения являются концерты, конкурсы, выступления. Основной формой подведения итогов за четверть и полугодие являются открытые уроки. На этих уроках можно увидеть слабые места в программе обучения, что-то

изменить, скорректировать. В программе используются также различные опросы детей, наблюдение, беседы с детьми и с родителями, просмотр и анализ видеозаписей и фотографий открытых уроков и концертов. Воспитательные результаты проследить значительно сложнее: для этого в данной образовательной программе используются такие методы, как наблюдение за поведением детей в разных ситуациях, в том числе и экстремальных – концерты, конкурсы и др.; беседы с родителями и детьми также позволяют делать выводы о связи занятий хореографией с изменением уровня эстетического восприятия детей.

Формы подведения итогов

- педагогические наблюдения, беседы с родителями;
- контрольные уроки;
- открытые уроки для родителей и педагогов;
- годовая итоговая аттестация по группам и в виде отчетного концерта;
- концертные выступления;
- участие в конкурсах, фестивалях различного уровня.

Учебно-тематический план.

№п /п	Наименование разделов	Все го часов	Теоретические	Практические	Формы аттестации/контроля
1	Вводные занятия. ТБ. Основные движения	2	1	1	Беседа. Показ. Отслеживание. Выявление наиболее способных детей.
2	Народно-сценический танец	8	1	7	Объяснение. Воспроизведение.
3	Классический танец	12	1	11	Проверочные практические тесты.
4	Бальный танец	24	1	23	Контрольное занятие
5	Постановочно-репетиционная работа	22		22	Отработка движений. Отслеживание и выявление недостатков.
6	Выступления на праздничных мероприятиях	2		2	Показ для зрителей

7	ИТОГОВЫЙ КОНЦЕРТ	2	-	2	в конце года «Выпускной» для родителей и педагогов и учащихся.
	ИТОГО:	72 час а	4часа	68 часо в	

Содержание программы:

1 раздел; Вводное занятие, техника безопасности. Поведение детей на занятиях. Теория (1час.)

Практика. Основные движения (1час)

Теория: Комплекс упражнений у станка.

Практика: исполнение экзерсиса у станка.

Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

Поклон для девочек и для мальчиков. Разминка на середине: марш, подскоки, полька, наклоны, прыжки.

Раздел 2. Элементы народно-сценического танца. (8 часов)

Тема. Простые дроби.

Теория: Ключ дробный простой.

Практика: Исполнение учащимися пройденного материала.

Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

Тема. Основные ходы и движения русского танца.

Теория: Ходы простые, переменный шаг, «гармошка», шаг с притопом, припадание на месте, в сторону.

Практика: Исполнение учащимися пройденного материала.

Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

Тема. Вращения по диагонали.

Теория: «Блинчики» по диагонали.

Практика: Исполнение учащимися пройденного материала.

Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

Тема. Крутки на месте.

Теория: Понятие «держать точку»: техника исполнения крутки на полупальцах на месте.

Практика: Исполнение учащимися пройденного материала.

Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

Раздел 3. Классический танец. (12 час.)

Тема. Экзерсис у станка.

Теория: Комплекс упражнений у станка.

Практика: исполнение учащимися экзерсиса у станка.

Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

Тема. Прыжки на середине.

Теория: Temps sauté по v позицию. Pas echarpe по II позицию. Pas assemble в сторону, changement de pied.

Практика: исполнение учащимися пройденного материала.

Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

Упражнения на развитие творческой импровизации.

Практика: Игровые ситуации на заданные темы.

Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

Комплекс упражнений по партерной гимнастике.

Теория: Особенности выполнения упражнений.

Практика: Комплекс упражнений сидя на полу, лежа на животе, лежа на спине.

Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

Раздел 4. Бальный танец Элементы бального танца. (24час.)

Тема. Основные движения медленного вальса.

Теория: Квадрат «малый» и «большой».

Практика: Исполнение учащимися пройденного материала.

Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

Раздел 5. Репетиционно-постановочная работа.

Тема. Постановка концертных номеров. (22 час.)

Практика: постановка и отработка концертных номеров.

Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

Постановка концертных номеров. При постановке танца большое внимание уделяется развитию активного детского творчества, детской фантазии. В процессе занятий нужно дать возможность для самостоятельной работы учеников, научить детей мыслить самостоятельно, приобщить детей к сотрудничеству. Постановке танца предшествует работа над образом (этюдная работа). Это развивает творческую инициативу ребят, помогает им понять характер танцевальных образов.

Раздел 6. Выступления на праздничных мероприятиях (Новогодние праздники, День Победы, Международный женский день, 23 февраля, День учителя)

Раздел 7. Итоговый концерт. Показ концертных номеров.

Календарный учебный график

Количество учебных недель - 36

Количество учебных дней – 36

Начало учебного года – 01.09.2022

Начало учебных занятий – 05.09.2022

Продолжительность учебного года – 36 недель

Продолжительность каникул – обучение в каникулярный период в обычном режиме по расписанию согласно учебному плану – 1 раз в неделю по 2 часа.

Год обучения	Учебный период	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Даты начала и окончания реализации программы	Каникулярное время
					Продолжительность каникул
1 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	обучение в каникулярный период в обычном режиме по расписанию
	2-е полугодие	20	20	09.01.2023-31.05.2023	обучение в каникулярный период в обычном режиме по расписанию

Интернет – ресурсы

1. <http://www.m-w-m.ru/> .«Музыка с мамой»
2. <http://www.horeograf.com/> .«Все для хореографов»
3. <http://www.josuonline.com> CD для танца и балетного класса
4. <http://www.horeograf.com> Все для хореографии и танцоров
5. <http://www.ballet.classical.ru> / Маленькая балетная энциклопедия
6. <http://www.russianballet.ru/rus/info.htm> Все о журнале «Балет»
7. <http://notes.tarakanov.net/koncbalet.htm> Ноты
8. <https://baletnik.nethouse.ru> / Сборники А. Стрельниковой
9. <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnyatematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigipo-khoreografii-i-tantsam> Сборники по хореографии и танцам

Методическое обеспечение программы

содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- Музыкальный центр
- Компьютер
- Мультимедийное оборудование аудио материалы с фонограммами
- DVD материалы с записями выступлений коллектива
- DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов

Список литературы для педагога

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
2. Богаткова Л. Хоровод друзей.- М.: Детгиз, 1957.
3. Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
4. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
5. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.: Искусство, 1968.
6. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство, 1964.
7. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
8. Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
9. Захаров В. Радуга русского танца.- М.: Сов. Россия, 1986.
10. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
11. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- Л.: Искусство, 1981.
12. Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970.
13. Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей.- Ярославль, 1997.
14. Пасютинская В. Волшебный мир танца.- М.: Просвещение, 1985.
15. Прибылов Г. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных коллективов.- М., 1984.
16. Ромм В. Большой театр Сибири.- Новосибирск, 1990.
17. Смирнов И. Искусство балетмейстера.- М.: Просвещение, 1986.

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

1. Григорович, Ю. Н. Балет [Текст]: Энциклопедия / сост. Ю. Н. Григорович. – М.: Советская энциклопедия, 1981. – 265 с. 1998. – 244 с.
2. Максимова, Е. Мадам Нет [Текст] / Е. Максимова. – М.: АСТ-Пресс, 2003. – 299 с.
3. Короткова, М. В. Путешествие в историю русского быта [Текст] / М. В. Короткова. – М.: Русское слово, 1998. – 283 с.
4. Плисецкая, М. Майя Плисецкая [Текст] / М. Плисецкая. – М.: Новости,
5. Шишкина, В. А. Движение + движение [Текст] / В. А. Шишкина. - М.:
6. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам [Текст] / Л. В. Браиловская. - Просвещение, 1992. – 60 с. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 108 с.

Диагностика результативности

Высокий уровень (8-10 баллов)

Средний уровень 5-8 (баллов)

Низкий уровень(1-5 баллов)

Осанка

Нормальная осанка

Небольшие проявления искривления во фронтальной области (плечи, лопатки, бедра установлены несимметрично, неравенство треугольников талии) - проявления сколиоза.

Сутулость (чрезмерное отставание лопаток, выпячивание живота) патологического грудного кифоза; прогиб в пояснице (чрезмерное выпячивание ягодиц) - проявления патологического поясничного лордоза

Выворотность

Способность всей ноги (бедро, голени, стопы) занять выворотное положение. Присутствует слабость связочно-мышечного аппарата при достаточной выворотности. Активная выворотность меньше чем пассивная. Х-образные ноги.

Носки стоп повернуты внутрь («косоплапие»)

Танцевальный шаг

Амплитуда шага выше 90° при нормальной выворотности. Нога двигается свободно и легко.

Амплитуда шага 90° при нормальной выворотности.

Ниже 90°.

Подъем стопы

Правильное строение стопы. Хорошая эластичность ее связок. По форме стопа имеет высокий подъем.

Продольный и поперечный свод стопы в пределах нормы. Подъем средний. Уплотнение продольного и поперечного сводов (плоскостопие).

Подъем маленький.

Гибкость

Корпус свободно наклоняется вперед, в сторону, назад.

Корпус достаточно наклоняется вперед и в сторону. Ограничен наклон назад.

Ребенку сложно наклоняться в любую сторону.

Прыжок

Ахиллово сухожилие эластично, достаточны сила толчка от пола и мягкость приземления.

В момент прыжка пальцы ног оттянуты вниз.

Высота прыжка средняя, недостаточная выворотность во время прыжка.

Ребенку сложно выполнить прыжок.

Музыкально-ритмические способности

Чувство ритма

Ребёнок воспроизводит ритмический рисунок хлопков без ошибок.

Точно воспроизводит метрическую пульсацию музыкального произведения.

При повторении комбинации хлопков допускает 2-3 ошибки на протяжении выполнения

задания, кратковременно теряет ощущение метра (спешит, запаздывает), но в целом справляется с заданием.

Не верно воспроизводит ритмический рисунок, выполняет беспорядочные хлопki.

Координация движений

Ребёнок выполняет все движения без ошибок.

При выполнении задания допускает 1-2 ошибки.

Не справляется с заданием.

Музыкально-ритмическая координация

Ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений в соответствии с изменением

характера музыки, чувствует начало и конец музыки.

Производит смену движений с запаздыванием, по показу взрослого.

Смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки.

Сценическая культура

Эмоциональная выразительность

Мимика и жесты выразительны, соответствуют передаваемой эмоции, движения пластичные, музыкальные.

Не всегда адекватно передает эмоции в мимике и жестах, движения осмысленны, однако

не всегда выразительны.

Не выражает эмоции в мимике и жестах, движения хаотичные, резкие или вялые.

Создание сценического образа

Ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны.

Чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют

характеру музыки.

не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке.

Тесты для определения специальных хореографических данных по Слуцкой С.Л.

1. Определение выворотности ног

- a. определение выворотности ног в коленных и голеностопных суставах (demi-plie);
- b. определение выворотности ног в тазобедренном суставе (grand- plie);
- c. «лягушка» — определение выворотности ног в тазобедренном суставе.

2. Определение свода и подъёма стопы.

Осторожными усилиями рук педагог проверяет гибкость стопы. При наличии подъёма стопы податливо изгибается.

3. Высота прыжка

Прыжки выполняются несколько раз подряд. Следует обращать внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка и мягкость приземления.

4. Гибкость тела

Гибкость – это степень прогиба назад и вперёд. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется:

- a. проверка гибкости тела назад;
- b. проверка гибкости тела вперёд;
- c. проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок.

5. Высота шага

Его высота определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд и назад. Необходимо обращать внимание на то, насколько легко поднимается нога:

- a. определение высоты шага и сторону;
- b. определение высоты шага назад.

6. Определение пределов допустимой физической нагрузки для детей 5-7 лет, не прибегая к медицинским обследованиям

При допустимом утомлении отмечается:

1. Легкое покраснение лица за счет положительных, эмоций возникающих на занятиях.
2. Небольшое учащение дыхания без нарушения его равномерности.
3. Незначительное учащение пульса (на 10—40% от исходного значения).
4. Пульс остается ритмичным, хорошего наполнения.
5. Возможна некоторая потливость.
6. Нет снижения аппетита, нарушения сна, отклонений в поведении.

Обследование уровня развития физических качеств (по методике Полтавцевой Н.В. и Гордовой Н.А.)

Определение силы мышц спины.

Необходимо лечь на край скамейки и удерживать как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела (от пояса и ниже). Взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого (один, два, три) он ставит руки на пояс, и начинается отсчет времени.

При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку. Чтобы возбудить интерес к выполнению задания, можно использовать образ («Самолет взлетел высоко, долго летит, за штурвалом опытный пилот. А может самолет долететь до Москвы? Еще дальше летит самолет...»).

В этом случае ребенок будет действовать на пределе своих возможностей и можно выявить уровень развития силы мышц. Средняя норма для дошкольников 45с. Недостаточная сила мышц спины может привести к вялой осанке и сутулости.

Определение силы и выносливости мышц живота

Осуществляется на основе выполнения предложенных ниже заданий.

1. Поднять ноги на 25 см над полом из положения лежа на спине, руки за голову, удерживать ноги в таком положении 15с. Ноги при этом должны быть прямыми, носки оттянуты. Ориентиром для высоты поднятия ног может служить натянутый шнур.
2. Поднять туловище из положения лежа на спине, ноги прямые и закреплены, руки за голову (сесть – лечь). Выполнить 8-10 раз.

Определение подвижности позвоночника.

Детям предлагается выполнить наклон. При наклоне вперед ребенок должен кончиками пальцев достать до пола, не сгибая колен. Наклон выполняется из и.п. ноги вместе.

Карта обследования детей

Фамилия, Имя _____

Дата рождения _____