

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«МЕЖШКОЛЬНЫЙ ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
АССОЦИИРОВАННАЯ ШКОЛА ЮНЕСКО

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» мая 2021 г.
Протокол № 5

Утверждаю
Директор МАУ ДО МЭЦ
_____ М.А. Амбарцумян
«24» мая 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Балетная гимнастика»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)
Возрастная категория: 5 - 6 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 2609

Авторы-составители:
педагоги дополнительного образования
Сарычева Ольга Геннадьевна
Кириенко Алексей Юрьевич

Краснодар, 2021

Содержание

Название раздела	Страницы
Введение	3
Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: Объём, содержание и планируемые результаты»	
Пояснительная записка	3
Цель и задачи	5
Планируемые результаты	6
Учебный план	7
Содержание учебного плана	8
Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»	10
Условия реализации программы	10
Формы аттестации и оценочные материалы	15
Методические материалы	16
Список литературы	18
Приложение	19

Введение

Двадцатый век стал веком бурного развития спорта; в нем появились новые виды спорта, родство которых с искусством танца очевидно. В этих видах спорта были открыты новые возможности человеческой пластики благодаря использованию музыки и танцевальных движений; так искусство танца повлияло на развитие спорта.

В свою очередь, спортивные открытия не остались незамеченными хореографами: техника современного танцовщика обогатилась новыми гимнастическими и акробатическими элементами. Таким образом, родственные связи между спортом и хореографией продолжают развиваться.

Раздел 1.

Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Балетная гимнастика»

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседаний президиума при Президенте РФ.

4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.

9. Приказ Минтруда РФ от 5 мая 2018 г. № 298-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

11. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

12. Устав МАУ ДО МЭЦ.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Балетная гимнастика" реализуется в физкультурно-спортивной направленности, является одной из дисциплин отделения хореографии. Разработана для гармоничного развития физических данных учащегося: коррекции хореографических данных учащихся, развития физической силы и выносливости. Программа включает в себя упражнения балетной гимнастики в неразрывной связи с музыкальным сопровождением.

Актуальность программы обусловлена потребностью общества в физическом и эстетическом развитии будущего поколения. Искусство танца с гимнастикой сближают не только традиции и взаимный обмен техническими достижениями, но и родство в том, что в основе этих двух видов человеческой деятельности лежит творчество, дающее редкую возможность увидеть физическое совершенство человека в единстве с богатым содержанием его внутреннего мира. И главная задача, объединяющая эти два искусства телодвижения, - утверждать своими средствами непреходящие жизненные ценности, тем самым помогая созданию свободного, здорового, раскрепощенного человека.

Новизна программы заключается в том, что в содержание программы входят самые основные вспомогательные, корригирующие и подводящие к классическому экзерсису упражнения, с помощью которых на занятиях балетной гимнастики решаются задачи подготовки физически крепких танцоров.

Педагогическая целесообразность программы

Необходимость создания данной программы связана со спецификой работы МЭЦ. Направленность хореографического отделения как концертного коллектива обуславливает создание данной программы, содержание которой позволяет укрепить костно-мышечную систему учащегося и подготовить его для качественного освоения учебного материала хореографических дисциплин, а также не допустить эмоциональной и физической перегрузки учащихся.

Отличительная особенность программы состоит в том, что некоторые разделы программы изучаются более углубленно, в зависимости от индивидуальных природных данных каждого ребёнка.

Программа составлена на основе «Методического пособия для преподавателей хореографических училищ, детских хореографических школ и школ искусств» Васильевой Т.И., г. Москва. А также на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Была составлена пояснительная записка, определены сроки освоения программы с учетом особенностей данного учебного заведения, разработано содержание программы.

Адресат программы

Возраст учащихся 5 – 6 лет. Принимаются для обучения девочки и мальчики, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, на основе конкурсного просмотра и имеющие наличие базовых природных данных: выворотность, балетный шаг, гибкость, прыжок, музыкальный слух, ритм, память, артистичность, отзывчивость на педагогический показ и имеющие мотивацию к занятиям в данной предметной области.

Уровень программы, объём и сроки

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Балетная гимнастика» реализуется на ознакомительном уровне. Срок обучения по программе – 1 год. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения – 72.

Форма и режим занятий

Форма обучения по программе - очная.

Режим занятий:

2 учебных часа в неделю, 72 часа в год. Всего 36 учебных недель в году. Продолжительность учебного часа: 30 минут.

Режим занятий устанавливается для каждой группы индивидуально в зависимости от количества и наполняемости групп, а также физической подготовки учащихся.

Особенности организации образовательного процесса

Согласно Устава МЭЦ (раздел VI пункты 71, 72, 73) обучение ведется по образовательной программе Автономного учреждения, которая разработана с учетом запросов учащихся и потребностей семьи и принята Методическим и Педагогическим советами МАУ ДО МЭЦ. Основной формой образовательного процесса является групповое занятие, которое включает в себя часы теории и практики. Состав группы разновозрастной, постоянный. Виды занятий предусматривают практические занятия, контрольные занятия, открытые занятия.

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте

«Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края»
<https://p23.навигатор.дети/>.

Программа предполагает возможность обучения по индивидуальному образовательному маршруту, который будет включать в себя индивидуальный план, который составляется совместно с учащимся на основе его предпочтений.

1.2. Цели и задачи

Главная цель программы: развитие умственных и физических способностей учащегося в их полном объеме; развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей учащихся; освоение элементов партерной гимнастики.

Задачи программы:

Образовательные:

- укрепить опорно- двигательный аппарат;
- локально развить двигательные качества;
- формировать правильную осанку;
- подготовить мышцы, связки и суставы для выполнения танцевальных движений;
- выработать навыки высокой культуры движений.

Личностные:

- развить у учащихся способность к самостоятельной и коллективной деятельности;
- развить такие качества как смелость, выносливость, ловкость;
- создать дружественную среду вокруг самоопределяющейся личности и условия общения.

Метапредметные:

- сформировать мотивацию к занятиям хореографией;
- формировать художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа, культуру эмфатического общения;
- воспитать потребность самостоятельности, самоконтроле в занятиях, усидчивости и трудолюбия;
- воспитать ответственность, активность, аккуратность, дисциплину.

Определение целей, задач и содержания программы основывается на таких важных принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных особенностей учащегося. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого воспитанника, но и танцевального коллектива в целом.

Планируемые результаты

Образовательные:

- разовьется познавательный интерес;
- овладеют умением точно исполнять движения в соответствии с музыкой;
- сформируется "мышечное чувство";
- получают развитие индивидуальные возможности;
- познакомятся с различными видами силовых упражнений;
- начнут формироваться двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

Личностные:

- привьется потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- сформируют навыки общения и поведения в социуме;
- разовьется мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

Метапредметные:

- сформируется любовь к труду, терпение вследствие выполнения физических упражнений;
- освоят навыки самодисциплины;
- разовьют личностные и волевые качества.
-

**Содержание программы
Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	1	2	Беседа. Практическая работа
2	Упражнения на улучшение выворотности ног.	14	1	13	контрольное занятие
3	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	8	1	7	контрольное занятие
4	Упражнения по исправлению недостатков осанки.	12	1	11	открытое занятие
5	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	10	1	9	контрольное занятие
6	Упражнения для исправления асимметрии лопаток.	4	-	4	контрольное занятие
7	Упражнения на исправление Х-образных ног.	4	-	4	контрольное занятие

8	Упражнения на исправление О-образных ног.	4	-	4	контрольное занятие
9	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	12	1	11	контрольное занятие
10	Итоговое занятие	2	-	2	открытое занятие
Итого:		72	6	66	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1: Вводное занятие «Упражнения на напряжение и расслабление мышц».

Теория: беседа с обучающимися о танце, что нужно для обучения, понятие «гимнастика», ТБ. Объяснение правил выполнения упражнений; беседа о физических упражнениях, понятия «мышцы», значение мышц, «напряжение мышц», «расслабление».

Практика: разучивание и выполнение упражнений на напряжение и расслабление мышц.

Тема 2: «Упражнения на улучшение выворотности ног».

Теория: Понятие «выворотность ног», беседа о необходимости развития выворотности ног, значение выворотности в освоении хореографического искусства. Беседа о строении человека (что такое «скелет», значение скелета в жизни человека).

Практика: показ педагогом упражнений и выполнение задания обучающимися; выполнение упражнений на улучшение выворотности ног.

Тема 3: «Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава».

Теория: понятие «тазобедренный сустав», объяснение правильности выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренного сустава.

Тема 4: «Упражнения по исправлению недостатков осанки».

Теория: беседа с обучающимися о правильной осанке (понятие «осанка», виды отклонения от нормы); правила выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений (лежа на спине, на животе, сидя и стоя на коленях) при кифозе для укрепления глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, укрепление мышц, увеличивающих наклон тела вперед. При лордозе выполнение упражнений

на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц - сгибателей и укрепление мышц - разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела).

Тема 6: «Упражнения для исправления асимметрии лопаток».

Практика: определение правильной осанки, отклонение от нормы (сколиоз), правила и выполнение упражнений для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток, упражнений, способствующие укреплению силы мышц живота, особенно косых.

Тема 7: «Упражнения на исправление Х-образных ног».

Практика: определение типа строения ног, выполнение упражнений на исправление Х-образных ног (при необходимости). При Х-образных ногах все упражнения направлены на растягивание связок в тазобедренном суставе.

Тема 8: «Упражнения на исправление О-образных ног».

Практика: определение типа строения ног, выполнение упражнений на исправление О-образных ног (при необходимости).

Тема 9: «Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп».

Теория: беседа с обучающимися о том, что такое «связки» и почему нужно укреплять мышцы и связки стопы.

Практика: объяснение правильности выполнения упражнений, выполнение упражнений для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.

Тема 10: «Итоговое занятие».

Практика: выполнение освоенных упражнений в танцевальном зале перед зрителями (родителями и педагогами).

Раздел 2
Комплекс организационно- педагогических условий
Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

№п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1.		Вводное занятие. Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	60 минут	Лекция-диалог; Практическая работа	Каб.№	Беседа; педагогическое наблюдение
2.		Упражнения на улучшение выворотности ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
3.		Упражнения на улучшение выворотности ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
4.		Упражнения на улучшение выворотности ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
5.		Упражнения на улучшение выворотности ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
6.		Упражнения на улучшение выворотности ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
7.		Упражнения на улучшение выворотности ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
8.		Упражнения на улучшение выворотности ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение

9.		Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
10.		Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
11.		Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
12.		Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
13.		Упражнения по исправлению недостатков осанки.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
14.		Упражнения по исправлению недостатков осанки.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
15.		Упражнения по исправлению недостатков осанки.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
16.		Упражнения по исправлению недостатков осанки.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
17.		Упражнения по исправлению недостатков осанки.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
18.		Упражнения по исправлению недостатков осанки.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
19.		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
20.		Упражнения на улучшение гибкости	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение

		позвоночника.					
21.		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
22.		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
23.		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
24.		Упражнения для исправления асимметрии лопаток.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
25.		Упражнения для исправления асимметрии лопаток.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
26.		Упражнения на исправление Х-образных ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
27.		Упражнения на исправление Х-образных ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
28.		Упражнения на исправление О-образных ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
29.		Упражнения на исправление О-образных ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
30.		Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
31.		Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение

32.		Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
33.		Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
34.		Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
35.		Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	педагогическое наблюдение
36.		Итоговое занятие	2	60 минут	Практическая работа	Каб.№	открытое занятие

Раздел 2.
Комплекс организационно-педагогических условий
График учебных четвертей МАУ ДО МЭЦ 2021-2022 учебный год

Период	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
Даты	1.09.21- 31.10.21	1.11.21- 28.12.22	8.01.21- 31.03.22	1.04. 22- 31.05.22	1.09.22- 31.05.22
Кол-во учебных недель	8 недель, 4 дня	8 недель	11 недель, 3 дня	8 недель	36 недель

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов –
 Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Количество учебных недель –
 программа предусматривает обучение в течение 36 недель.

Продолжительность каникул – в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по отдельной программе.

Сроки контрольных процедур обозначены в календарном учебном графике.

Условия реализации программы

2.1. Материально-техническое обеспечение

Хореографический класс, оборудованный зеркалами и балетным станком, наличие фортепиано или рояля, аудио- и видеоаппаратуры (для прослушивания музыки и просмотра видеозаписи с образцами выступления учащихся), коврики для выполнения упражнений на полу.

2.2. Кадровое обеспечение

Педагоги, работающие с детьми, имеют высшую квалификационную категорию, высшее специальное образование, обязательно наличие педагогического образования.

Материально техническая, методическая и кадровая база МЭЦ позволяет в полной мере успешно реализовать данную программу.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Система отслеживания результатов:

- открытые и зачетные занятия в конце каждого полугодия.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: проведение открытых занятий, контрольные занятия.

Оценка знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе обучения по программе, является основой при отслеживании результатов работы.

Для этого используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение (осуществляется на каждом занятии);
- педагогический анализ (подведение итогов проходит в форме открытых занятий для родителей).
- педагогический мониторинг (оформление видео- и фото отчетов).

Данные методы отслеживания результативности используются как средство начальной, текущей, промежуточной диагностики.

Оценка знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе обучения по программе, является основой при отслеживании результатов работы. Для этого используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение (осуществляется на каждом занятии);
- педагогический анализ (подведение итогов в форме открытых занятий для родителей).
- педагогический мониторинг (оформление видео- и фото отчетов, ведение журнала).

Данные методы отслеживания результативности используются как средство начальной, текущей, промежуточной диагностики.

На протяжении всего периода обучения занятия по гимнастике на хореографическом отделении базируются на дидактических принципах сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности, прочного освоения основ изучаемого предмета.

2.4. Методические материалы

Методические приемы, используемые на занятии:

- показ исполнения педагогом;
- словесные указания;
- показ упражнения жестами, мимикой;
- показ упражнения детьми (выбор ведущего вместо педагога - по очереди или по желанию);
- «провокация» - специальные ошибки педагога при показе с целью активации внимания учащихся и побуждения их заметить и исправить ошибку.

Требования к подбору музыкального материала:

- музыка должна отвечать требованиям высокой художественности;
- воспитывать вкус учащегося;
- вызывать моторную реакцию;
- быть удобной для двигательных упражнений.

Подбор музыкальных произведений должен быть разнообразным по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, торжественные, изящные и т.д.). Например, детские песни современных российских композиторов, народные мелодии, эстрадные мелодии, классические произведения.

С первых занятий важно приучать учащихся слушать музыку – и начинать, и заканчивать движение в соответствии с началом и концом звучания аккомпанемента.

Требования к подбору движений.

Движения должны быть:

- доступными двигательным возможностям учащихся;
- понятными по содержанию игрового образа;

-разнообразными, нестереотипными – включающими различные исходные положения (стоя, лежа, сидя, на четвереньках, на коленках и т.д.).

Говоря о доступности ритмических комбинаций, необходимо анализировать параметры упражнений:

- координационную сложность движений;
- объем движений;
- интенсивность нагрузки.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических комбинаций лежит на педагоге, который должен ориентироваться на средние показатели уровня развития учащихся в данной группе.

Материал каждого раздела учебно-тематического плана программы подается в раскладке от простого к сложному, увеличивая (постепенно) скорость, движения (ускоряя музыкальный темп), сочетая и чередуя различные элементы с учетом психологии учащихся 5 лет.

Хорошая, доброжелательная атмосфера занятия способствует созданию общего приподнятого настроения, регулирует психофизиологические процессы, максимально концентрирует внимание.

Показ педагога должен быть в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически, так легче и быстрее формируются разнообразные двигательные навыки и умения.

2.5. Методические рекомендации

Проводя занятия необходимо руководствоваться следующими правилами:

Увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчлняя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнения к более сложным, постепенно их разучивая, углубляя и закрепляя, добиваясь качественного их исполнения.

Чередовать упражнения с различной нагрузкой для различных мышечных групп рук, ног, мышц спины, брюшного пресса и т.д.

Все упражнения выполняются на свободном дыхании, следует обращать внимание на длинный и ровный выдох.

Задачи подготовительных упражнений: организовать и сосредоточить внимание учащихся и направить все их усилия на физическую нагрузку, подготовить мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса; в индивидуальном порядке исправлять имеющиеся недостатки в осанке.

Дети располагаются на полу на ковриках на расстоянии вытянутых рук. Упражнения выполняются в положении, разгружающим позвоночник. Лежа на спине или животе при выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми ногами вперед или стоя на коленях. Упражнения повторяются сначала 2-4 раза, затем 8-16 раз.

Активные упражнения выполняются детьми на полу самостоятельно, без приложения дополнительных внешних усилий. Активно-пассивные упражнения делаются с помощью другого человека или при упоре. Во время упражнений на расслабление в положении лежа дети отдыхают.

Упражнения на полу позволяют с наименьшей затратой энергии достичь сразу три цели: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к классическому экзерсису, требующему высокого физического напряжения.

2.6. Список литературы

2.6.1. Основная литература:

1. Ритмическая гимнастика в школе. Методическое пособие. – Краснодар: Редакционно- издательский совет КГИФК, 1992. 44с.
2. Васильева Т.И. Балетная осанка: Метод. пособие. - М.: Высшая школа изящных искусств Лтд, 1993.
3. Электронный журнал Педагогика искусства. <http://www.art-education.ru/AE-magazine/>

2.6.2. Дополнительная литература:

1. Смит Л. Танцы. Начальный курс. Перевод с англ. Опрышко Е.М.; Оформ. Дизайн-студии «Дикобраз». М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.- 48с.
2. Дополнительное образование учащихся: Учебное пособие для студ.высш. учеб. Заведений / Под ред. О.Е. Лебедева.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС , 2000.- д.256 с.
3. Колеченко А.К. Энциклопедия пед.технологий: Пособие для преподавателей. – СПб.: КАРО, 2001- 368 с.
4. Пичугина Н.О., Айдашева Г.А., Ассаулова С.В. Дошкольная педагогика. Конспект лекций. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.- 384с.
5. Методика воспитательной работы: Учеб. Пособие для студ.высш.пед. учеб. заведений/ Л.А. Байкова, Л.К. Гребенкина, О.В. Еремкина и др.; Под ред. В.А. Сластенина.- М.: Издательский центр «Академия», 2002- 144с.
6. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у учащихся 5-7 лет творчества в танце. Пособие для музыкальных руководителей детских садов. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002.-120с.
7. История хореографического искусства. Программа для хореографических отделений ДШИ– М.: ЦНМК по учебным заведениям культуры и искусства, 1986 -36 с.
8. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии учащихся. Практикум для педагогов. – М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ», издательство Гном-Пресс, 1998-32с.

2.6.3. Список литературы для родителей и учащихся

1. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. В помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям. – Ярославль: Академия развития: Академия, К: Академия Холдинг, 2000. – 112с.

2. Ерохина О.В. Школа танцев для учащихся. Мир вашего учащегося. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г
3. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г
4. Ерохина О.В. Школа танцев для учащихся. Мир вашего учащегося. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г
5. Дешкова И.П. Загадки Терпсихоры. -М.: Дет. лит., 1989г.-54с.

Приложение

Перечень упражнений, рекомендованных для освоения

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.

Выполняя упражнения, дети должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует полное расслабление, которое также необходимо ощутить. Дыхание свободное.

№ темы	Содержание
1.1 .	Упр.1. Исходное положение: расслабленное положение лежа на спине. Исполнение: на четыре счета надо вытянуть ноги и пальцы ног, напрячь все мышцы тела, затем на четыре счета полностью расслабиться.
1.2 .	Упр.2. Исходное положение: лежа на спине. Исполнение: на счет раз-два, медленно вытягивая пальцы ног (невыворотной), напрячь мышцы ног. На счет три-четыре поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). При этом все внимание сконцентрировать на мышечном чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных. Это упражнение, кроме того, способствует растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучает к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

2. Упражнения на улучшение выворотности ног.

Научив учащихся активно напрягать и расслаблять мышцы ног, можно перейти к комплексу упражнений, развивающих выворотность ног. Упражнения делаются ритмично, темп движений первоначально медленный с последующим ускорением. После каждого упражнения расслабиться на 5 - 10 секунд.

№	Содержание
2.1.	Упр.3. Исходное положение: лежа на спине. Исполнение: на счет раз-два медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь мышцы ног. На счет три-четыре, напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки коснулись друг друга, а мизинцы - пола. Это упражнение, укрепляет мышцы ног, способствует выработке их выворотности.

2.2.	<p>Упр.4. Исходное положение: лежа или сидя. Исполнение: на счет раз-два, сразу вытянув ноги, развернуть их выворотной, на счет три-четыре сократить подъемы ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, то есть должна получиться I позиция. Ноги в коленях выпрямлены. Это упражнение, укрепляет мышцы ног, способствует выработке их выворотности. Растяжению ахиллова сухожилия.</p>
2.3.	<p>Упр.5. Исходное положение: лежа на спине, развернуть ноги выворотной. Исполнение: медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в первую позицию. Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, а также исправляет недостатки осанки.</p>
2.4.	<p>Упр.6. Исходное положение: сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить пальцы ног руками. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре медленно наклоняться вниз; распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя первую позицию ног. На раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение. Это упражнение способствует выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе, а также растягивает и укрепляет мышцы спины, особенно поясницы.</p>
2.5.	<p>Упр.7. «Лягушка». Исходное положение: лежа на спине согнуть колени и соединить стопы. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол, на пять-шесть зафиксировать положение. Мышцы полностью расслабить. На счет семь-восемь вернуться в исходное положение. Тяжести ног вполне достаточно, чтобы при ежедневных упражнениях в течение двух-трех месяцев увеличилась степень выворотности в тазобедренном суставе.</p>
2.6.	<p>Упр.8. «Лягушка» можно делать и в положении лежа на животе.</p>
2.7.	<p>Упр.9. Исходное положение: сесть «по-турецки», стараясь достать коленями пол, руки положить на затылок, выпрямить позвоночник. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре наклониться вперед, опуская локти и голову вниз, коснуться локтями пола, стараться, чтобы спина была прямая, или, наклоняясь вниз, вытянуть руки вперед, голову слегка приподнять. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение. Это упражнение способствует выработке выворотности в тазобедренном суставе, растягивает мышцы и связки спины, особенно поясничного отдела позвоночника.</p>

3. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.

№	Содержание
3.1.	Упр.10. Исходное положение: сесть на пол, руки сзади, ноги согнуты в коленях и разведены врозь. Исполнение: на счет раз опустить одно колено вовнутрь, стараясь коснуться им пола; на счет два вернуться в исходное положение. То же другой ногой. То же двумя ногами одновременно.
3.2.	Упр.11. Исходное положение: встать на колени, руки на поясе. Исполнение: на счет раз-два сесть между ног, на три-четыре вернуться в исходное положение.
3.3.	Упр. 12. Исходное положение: сесть на пол. Исполнение: на раз-два развести ноги в стороны до предела, на три-четыре согнуть одну ногу в колене перед собой, на пять-шесть удерживать это положение, на семь-восемь вернуться в исходное положение.
3.4.	Упр.13. «Старички». Исходное положение: стоя на коленях, руки на поясе. Исполнение: на раз-два сесть вправо, на три-четыре вернуться на колени, на пять-шесть сесть влево, на семь-восемь вернуться в исходное положение.

4. Упражнения по исправлению недостатков осанки.

Эти упражнения выполняются с соблюдением общих правил. При сутулости - кифозе можно уменьшить грудной прогиб позвоночника при помощи упражнений на укрепление глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, укрепление мышц, увеличивающих наклон тела вперед.

№	Содержание.
4.1.	Упра.14. Исходное положение: лечь на пол на живот, ноги выпрямлены, стопы вытянуты. Руки, согнутые в локтевых суставах, расположены впереди груди ладонями вниз. Исполнение: на счет раз-два, отжимаясь руками от пола, приподнять корпус, стараясь сильно прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника. На счет три-четыре зафиксировать это положение. Голову слегка запрокинуть назад. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение. Выполнять лежа на животе, стоя на коленях, а также стоя на двух ногах.
4.2.	Упр. 15. Исходное положение: лечь на живот, ноги в I-й позиции, руки на затылке. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре медленно поднять грудь, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение. Примечание: упражнение выполняется с помощником, который удерживает стопы в I позиции.

4.3.	Упр.16. Исходное положение: лечь на живот, руки расположены вдоль тела. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре согнуть ноги в коленях, руки горизонтально раскрыты в стороны. Приподнять грудь. Стараясь как можно больше прогнуться в грудном отделе позвоночника и в пояснице, образовав полукольцо, напрячь мышцы. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение. Это движение можно назвать «Кольцо».
4.4.	Упр.17. «Лодочка». Исходное положение: лечь на живот, ноги выпрямлены и вытянуты в коленях и стопах, руки вытянуты вперед. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре приподнять грудь и ноги, максимально прогнуться в грудном отделе позвоночника и пояснице. Напрячь мышцы спины. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.
4.5.	Упр.18. Исходное положение: встать на колени, корпус и голову держать прямо, руки опустить вниз. Исполнение: на счет раз-два поднять руки вверх, на счет три-четыре прогнуться назад, на счет раз-два делать попытку достать руками ступни ног, на счет три-четыре поднять корпус. На счет раз-два сесть на колени, согнув корпус, грудь прижать к коленям, руки отвести как можно дальше назад, на счет три-четыре зафиксировать корпус. На счет раз-два-три-четыре расслабиться и вернуться в исходное положение.
4.6.	Упр.19. «Рыбка». Исходное положение: лежа на животе. Исполнение: упираясь на руки, прогнуть спину назад, согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.

При седлообразной спине - лордозе необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц - сгибателей и укрепление мышц - разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела).

№	Содержание.
4.7.	Упр.20. Исходное положение: лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. Исполнение: на счет раз-два быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.
4.8.	Упр.21. Исходное положение: сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны. Исполнение: то же, что и в предыдущем упражнении. На счет раз-два наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуты вперед. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Это упражнение способствует также выработке амплитуды балетного шага.

4.9.	Упр.22. Исходное положение: сесть на пол, вытянуть вперед ноги, корпус прямой, руки опущены вниз. Исполнение: согнуть колени, прижать их к груди, на счет раз-два-три-четыре зафиксировать такое положение. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.
4.10.	Упр.23. Исходное положение: лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. Исполнение: на счет раз-два согнуть ноги в коленях, поднять их к груди, на счет три-четыре прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет раз-два вернуться в исходное положение, на счет три-четыре расслабиться.
4.11.	Упр.24. Исходное положение: лечь на спину, вытянуть ноги, руки вдоль тела ладонями вниз. Исполнение: на счет раз-два поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На три-четыре положение зафиксировать. На счет раз-два-три-четыре прийти в исходное положение.
4.12.	Упр.25. «Велосипед». Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Исполнение: поочередно сгибать ноги как при езде на велосипеде. Ноги стараться от пола высоко не поднимать.

5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

№	Содержание.
5.1.	У пр.26. Исходное положение: лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре ноги медленно поднять за голову и коснуться пола; на счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.
5.2.	Упр.27. «Березка». Исходное положение: лечь на спину, руки вдоль тела. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре ноги поднять вверх, оторвать таз от пола, руки перевести в поясничную область; на счет пять-шесть-семь-восемь удерживать корпус и ноги в вертикальном положении, затем вернуться в исходное положение.
5.3.	Упр.28. «Коробочка». Исходное положение: лежа на животе. Исполнение: на счет раз-два ноги согнуть в коленях, на три-четыре руками взяться за стопы, на пять-шесть верхнюю часть туловища притягивать к ногам, на семь-восемь вернуться в исходное положение.
5.4.	Упр.29. «Кошечка». Исходное положение: стоя на руках и коленях. Исполнение: на раз-два спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. На три-четыре спину выгнуть, голову опустить вниз.
5.5.	Упр.30. «Червячки». Исходное положение: стоя на руках и коленях. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре потянуться к

полу плечами, делая волнообразное движение; на счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.
--

6. Упражнения для исправления асимметрии лопаток.

При асимметрии лопаток - незначительном сколиозе применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток. При выполнении упражнений следить за сохранением срединного положения головы, позвоночника, за симметрией шейно-надплечных линий.

При асимметрии лопаток следует укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам. Полезны упражнения, способствующие укреплению силы мышц живота, особенно косых.

Во всех случаях после асимметричных упражнений, направленных на исправление недостатков осанки, следует выполнять симметричные упражнения для закрепления правильной позы тела (осанки) и запоминая ее.

№	Содержание.
6.1.	Упр.31. Исходное положение: сесть на пол, вытянутые ноги развести циркулем в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне надплечий. Исполнение: на счет раз-два развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги, на счет три-четыре зафиксировать это положение. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.
6.2.	Упр.32. Стоя у станка, взяться руками за палку на уровне плеч. Затем руку, соответствующую стороне искривления (опущенного плеча), положить на одну перекладину, выше другой руки, стараться выровнять линию плеч и лопаток. Сделать глубокое приседание и возвратиться в исходное положение.

7. Упражнение на исправление Х-образных ног.

При Х-образных ногах все упражнения направлены на растягивание связок в тазобедренном суставе. Упражнения выполняются с чуть расслабленными коленями. Одним из особенно эффективных корригирующих упражнений является упражнение «Циркуль».

№	Содержание.
7.1.	Упр.33. Исходное положение лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль тела. Исполнение: на счет раз-два легко раскрыть ноги в стороны «циркулем», пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, на три-четыре, возвращая ноги в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени. Вернуться в исходное положение.

8. Упражнение на исправление О-образных ног.

№	Содержание.
8.1.	Упр.34. При О-образных ногах необходимо растягивать подколенные связки ног. Рекомендуется упражнение «Циркуль». При этом раскрывать ноги следует, начиная со стоп, стараясь как можно дольше удерживать стянутыми бедра и колени ног. Возвращаясь в исходное положение, первыми соединить колени.

Эти упражнения при Х и О-образных ногах можно делать и в положении лежа на животе.

9. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.

№	Содержание.
9.1.	Упр.35. Исходное положение: сесть на пол. Одну ногу согнуть и выворотом положить на другую. Исполнение: одной рукой взять снизу пятку, другой взять стопу сверху и одновременно давить руками на стопу.
9.2.	Упр.36. Исходное положение: сесть на пятки, носки вытянуть. Исполнение: на счет раз, опираясь левой рукой о пол, захватить правой левое колено и постараться поднять его; на счет два вернуться в исходное положение.

9.3.	Упр.37. Исходное положение: сесть на колени. Одной рукой взяться за пятки так, чтобы они не расходились, другой рукой держаться за палку. Исполнение: отрывать колени от пола, сгибая при этом голеностоп, но не переходить на пальцы. Стараться колени поднять выше, а спину держать прямо.
------	---

10. Упражнения для развития танцевального шага.

№	Содержание.
10.1.	Упр.38. Исходное положение: лечь на спину. Исполнение: согнуть одну ногу в колене, прижать руками к груди. При этом надо следить, чтобы другая нога удерживалась вытянутой в колене на полу.
10.2.	Упр.39. Исходное положение: лечь на живот, ноги в I позиции. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре медленно поднять ногу вверх как можно выше, колено и стопа вытянуты, пятка прижата к полу. На счет пять-шесть-семь-восемь положение удерживать. Затем ногу вернуть в исходное положение.
10.3.	Упр.40. «Шпагат» - продольный и поперечный.
10.4.	Упр.41. Исходное положение: лечь на спину, руки раскрыть в стороны. Исполнение: на счет раз-два ноги поднять вверх на 90°, на три-четыре раскрыть в стороны «циркулем», на пять-шесть собрать вместе, на семь-восемь вернуть в исходное положение.

11. Подводящие к экзерсису упражнения.

После того как учащиеся овладеют подготовительными упражнениями и легко станут усваивать новые и достаточно трудные движения классического экзерсиса, такие, как grand plie, battement developpe, grand battement jete и другие, следует вводить упражнения на полу, которые развивают выворотность ног, шаг. Они помогают ученикам осваивать элементы экзерсиса и играют роль подводящих упражнений. Упражнения выполняются лежа на спине, на боку, на животе.

№	Содержание.
11.1	Упр.42 I - II позиции ног.
11.2.	Упр.43 Passes.
11.3.	Упр.44 Releves lents на 45° вперед, в сторону, назад.
11.4	Упр.45 Releves lents на 90° вперед, в сторону, назад.
11.5	Упр.46 Releves lents et demi-rond de jambe на 45° вперед, в сторону, назад.

11.6	Упр.47 Releves lents et demi-rond de jambe на 90° вперед, в сторону, назад.
11.7	Упр.48 Battements developpe вперед, в сторону, назад.
11.8	Упр.49 Grand battements jetes вперед, в сторону, назад.

12. Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.

№	Содержание.
12.1.	Упр.50. Исходное положение: стоя лицом к станку, держась за него обеими руками. Исполнение: положить одну ногу на станок в сторону выворотню, опорная нога вытянута и выворотна, спина прямая. На счет раз-два-три-четыре медленно присесть на опорной ноге; на счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.
12.2.	Упр.51. Исходное положение: стоя лицом к станку, держась за него одной рукой. Исполнение: положить одну ногу на станок вперед выворотню, опорная нога вытянута. На счет раз-два-три-четыре медленно присесть на опорной ноге, на пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.
12.3.	Упр.52. Исходное положение: спиной к станку, держась за него одной рукой. Исполнение: положить одну ногу назад выворотню, опорная нога выворотна и вытянута. На счет раз-два-три-четыре медленно присесть на опорной ноге, на пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.
12.4.	Упр.53. Исходное положение: стоя лицом к станку, держась за него обеими руками. Исполнение: положить одну ногу на палку выворотню, опорная нога вытянута и выворотна, спина прямая. Съезжать ногой по палке, при этом бедра держать на одной линии с телом.
12.5.	Упр.54. Исходное положение: стоя лицом к палке, держась за нее одной рукой. Исполнение: положить одну ногу на станок вперед. Медленно съезжать ногой по палке, вернуться в исходное положение. Затем выполнить наклоны корпуса к ноге и от ноги. Спину и плечи держать ровно, голова повернута в сторону.
12.6.	Упр.55. Исходное положение: стоя спиной к станку, держась за него одной рукой. Исполнение: положить одну ногу на станок назад. Медленно съезжать ногой по палке, вернуться в исходное положение. Затем выполнить наклоны корпуса к ноге и от ноги, спину и плечи держать ровно, голова повернута в сторону.
12.7.	Упр.56. Исходное положение: стоя лицом к станку в VI позиции, держась за него двумя руками, (на расстоянии вытянутых рук). Исполнение: на счет раз-два-три-четыре сделать выпад корпуса

	вперед, пятки держать плотно к полу, колени вытянуты, на счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.
12.8.	Упр.57. Исходное положение: стоя в I позиции лицом к станку, держась двумя руками. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре сделать выпад корпуса в сторону, стопы держать плотно к полу, колени вытянуты. На счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.