

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 7 «Елочка»  
г.Ханты-Мансийск

# Танцы Плюс

Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
по обучению детей современному и эстрадному танцу

Возраст обучающихся: 5-8 лет  
Срок обучения: 2 года

Воспитатель по хореографии:  
Коневцова В.А.

Ханты-Мансийск, 2021



## ВВЕДЕНИЕ

Важная задача, стоящая перед системой дополнительного образования — формирование базиса личностной культуры детей. Это значит, что дошкольник наряду с другими видами деятельности должен быть включен в художественно-эстетическую деятельность: музыкальную, театрализованную, изобразительную, танцевальную.

Важно дать детям основы классического танца, для них это будет прочный фундамент для всей последующей хореографической деятельности. Классический экзерсис делает тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным. А при условии игровой подачи материала и индивидуального подхода к детям он перестает быть чем-то недоступным и не постижимым для малышей. Наоборот, развивать все хореографические данные в дошкольном возрасте гораздо проще, чем в более поздние периоды, так как детские тела пластичны и податливы для работы.

Занятия по развитию современной эстрадной пластики с элементами джазового танца и пантомимы тренируют дифференцированное мышечное чувство, позволяют овладевать исполнением сложных по координации движений. На этих занятиях дети в полной мере раскрепощаются, развивают свои творческие способности.

Таким образом, реализуя основную цель программы — всестороннее хореографическое развитие ребенка, детям преподаются основы классического и эстрадного танца. Кроме того, постепенно в ходе занятий, они получают информацию из истории хореографии и основы музыкальной грамоты.

Очень важно именно в детстве привить ребенку любовь к движению, танцу, поскольку это раннее выражение его творчества может быть использовано для развития и сохранения его творческих импульсов, чтобы они в более зрелом возрасте проявились с еще большей силой.

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

## **1. Пояснительная записка**

Данная программа определяет содержание и организацию обучения детей 5-7 лет современным танцам в рамках дополнительного платного образования, разработана для муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 7 «Елочка» (далее Учреждение).

### ***Направленность программы:***

Настоящая программа направлена на осуществление хореографического образования старших дошкольников в условиях студии современного танца «Танцы плюс», развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей 5-7 лет посредством обучения современным танцам.

***Педагогическая целесообразность данной программы*** в том, что обучение современным танцам – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

### ***Концептуальная идея программы:***

Предполагает целенаправленную работу по обеспечению воспитанников дополнительной возможностью удовлетворения творческих и образовательных потребностей для нравственного, физического, интеллектуального развития, посредством приобщения их к миру танца.

### ***Характеристика программы:***

- по целям обучения является – развивающая творческие способности дошкольников в области хореографического искусства;
- по уровню освоения – дополнительное образование художественно-эстетической направленности;
- по возрасту - старший дошкольный возраст;
- по сроку реализации – 2 года;
- по степени авторства – компилятивная.

В основе программы лежат программы и методики А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», Е.Ю. Дрожжиной, М.Б. Снежковой «Обучение дошкольников современным танцам. Методическое пособие», О.Н. Калининой «Прекрасный мир танца: дополнительная парциальная программа по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста», Ж. Е. Фирилевой, Е.Р. Сайкиной «СА-ФИ-данс» - танцевально-игровая гимнастика для детей».

## **Организационные условия реализации программы:**

Программа реализуется в педагогических условиях МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 7 «Елочка» и рассчитана на два учебных года.

Первый год обучения – дети 5-6 лет.

Второй год обучения – дети 6-7 лет.

Общее количество часов (за учебный год) – 72 часа.

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия для детей 5-6 лет – 1 академический час (30 мин.).

Продолжительность одного занятия для детей 6-7 лет – 1 академический час (40 мин.).

Нормы наполнения групп – 12-15 детей.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

### **1.1. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей формирующейся личности старшего дошкольника, его способности к самовыражению через обучение современным танцам.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих **задач:**

*В воспитании:*

1. Воспитывать исполнительскую культуру.
2. Воспитывать позитивное отношение к сверстникам посредством совместной работы в студии современного танца и концертной деятельности.
3. Воспитывать интерес к хореографии, современным танцам, искусству.

*В развитии:*

1. Развивать индивидуальные физические и творческие способности, способствующие успеху в освоении танцевальной культуры.
2. Развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость.
3. Развивать танцевальные способности (музыкальность, ритмичность).
4. Укреплять здоровье детей: развивать опорно-двигательный аппарат; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.

*В образовании:*

1. Ознакомить детей с различными направлениями современного танца, дать основы музыкально-двигательной культуры.

- 2 Обучать навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии.
- 3 Расширять кругозор детей посредством знакомства с историей хореографии.

### **1.2. Принципы, на которых строится программа**

Программа построена с учётом целостного подхода к педагогическому процессу, предполагающему выделение следующих **принципов обучения:**

**1. Принцип гуманистической направленности,** *предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;*

**2. Принцип адекватности особенностям психического развития ребёнка,** *предполагает изучение педагогом психо-физиологических возрастных особенностей детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением;*

**3. Принцип дифференциации и индивидуального подхода,** *предполагает индивидуальную работу с учётом уровня развития каждого ребёнка; кроме того, при осуществлении воспитательного процесса, он предполагает учёт темперамента детей;*

**4. Принцип творчества и успеха.** *Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, мотивирует ребенка на дальнейшую работу.*

**5. Принцип синтеза различных видов искусств** (музыка, хореография, театр), что способствует формированию гармонично развитой личности детей дошкольного возраста.

### **1.3. Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста**

Воспитанники в возрасте 5-6 лет располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач. В этом возрасте развиваются основные характеристики познавательных процессов: восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь. Комплексный подход к особенностям психо-физического развития данной возрастной категории: высокому уровню познавательной активности, быстрой утомляемости, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, созданием ситуации игры.

В возрасте 6-7 лет дети уже сравнительно хорошо управляют своими движениями, их действия под музыку более свободны, легки и четки, они без особого труда используют танцевальную импровизацию. Ребята в этом

возрасте произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения. Развивается слуховое внимание, более ярко проявляются индивидуальные особенности детей. Они могут передать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения со вступлением. Детям доступно овладение разнообразными движениями. В этом возрасте эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность, задача педагога заключается в том, чтобы направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-танцевальный материал.

## **2. Планируемые результаты освоения программы**

*К семи годам:*

1. У ребенка сформированы основные физические качества, потребность в двигательной активности;
2. Ребенок умеет безошибочно исполнять танцевальные движения поставленных танцев, передавая характер и темп музыкального сопровождения.
3. Имеет представления о различных танцевальных направлениях.
4. Овладел средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками: ребенок с удовольствием участвует в коллективных танцах: способен принять общую цель, старается действовать согласованно, выражает интерес к общему результату.
5. Поведение ребенка преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых; в поведении наблюдаются элементы волевых проявлений (умение сдерживаться, проявлять терпение).

**Ожидаемый результат в обогащении танцевального опыта детей:**

*К шести годам:*

- ✓ знают хореографические названия изученных элементов;
- ✓ знают основные позиции рук и ног танца; подготовительные танцевальные движения и рисунки;
- ✓ точно воспроизводят, с небольшой помощью выполняют изученные элементы танца.
- ✓ умеют слушать и слышать музыку, ритмично двигаться под нее;
- ✓ различают динамические изменения в музыке;
- ✓ корректируют свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога.

*К семи (восьми) годам:*

- ✓ знают названия и правила выполнения элементов классического и современного танца;
- ✓ умеют координировать танцевальные движения, ориентируясь в пространстве музыкального зала;
- ✓ умеют выполнять танцевальную связку из нескольких элементов под музыку;
- ✓ овладели умением свободно двигаться под разнохарактерную музыку.
- ✓ контролируют собственное исполнение, согласовывая его с коллективным.

***Способы определения результативности программы:***

- ✓ отзывы родителей
- ✓ открытые уроки для родителей
- ✓ отчетный концерт
- ✓ экспертиза качества исполнения концертных номеров при участии в праздниках, спектаклях, концертах.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **Календарный учебный график**

<b>Месяц</b>	<b>Количество часов</b>	<b>ИТОГО</b>
Сентябрь	8	16 часов
Октябрь	8	
<b>Осенние каникулы</b>	<b>01.11-07.11.2021</b>	<b>7 дней</b>
Ноябрь	8	16 часов
Декабрь	8	
<b>Зимние каникулы</b>	<b>25.12-09.01.2022</b>	<b>16 дней</b>
Январь	8	24 часа
Февраль	8	
Март	8	
<b>Весенние каникулы</b>	<b>29.03-03.04.2022</b>	<b>6 дней</b>
Апрель	8	16 часов
Май	8	
		72 часа

### **Содержание программного материала**

#### **1-ый год обучения**

На первом году обучение начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Основным видом является игровая деятельность. Через музыкально-ритмические игры дети знакомятся с элементами ритмики и музыкальной грамотой. Ритмика, в данном случае, выступает как средство укрепления опорно-двигательного аппарата и развития эластичности мышц.

Упражнения изучаются детьми через образные сравнения в игровой форме. Эти упражнения подготавливают мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса.

**Задачи 1-го года обучения:**

- освоить правильную постановку корпуса согласно изучаемым танцам;
- научить правильно слышать ритмический рисунок танца;
- научить ориентироваться в зале и относительно друг друга;
- освоить три танца.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН СТУДИИ СОВРЕМЕННОГО И ЭСТРАДНОГО ТАНЦА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1		<b>1</b>
2.	Изучения схемы танцевального зала	1		<b>1</b>
3.	Ритмика – закладка хореографических навыков	-	10	<b>10</b>
4.	Танцевальная терминология	1		<b>1</b>
5.	Постановка тела (корпуса, рук, ног, головы)	-	5	<b>5</b>
6.	Упражнения для развития тела	-	10	<b>10</b>
7.	Разучивание танцевальных движений	2	15	<b>17</b>
8.	Партерная гимнастика	2	15	<b>17</b>
9.	Танцевальные игры		5	<b>5</b>
10.	Ритмический тренаж		5	<b>5</b>
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	<b>72</b>

**Содержание программы первого года обучения:**

1. Вводное занятие:  
Знакомство с историей танца.
2. Изучение схемы танцевального зала:  
Расстановка детей; правила техники безопасности и поведения на рабочем месте во время занятий.
3. Ритмика – закладка хореографических навыков:  
Ритмика – первая ступень в овладении хореографическими навыками. Постановка корпуса. Положения рук, позиции ног. Язык жестов, передача эмоционального содержания движения. Партерная гимнастика, направленная на приведение мышечной системы в рабочее состояние, нахождение центра тяжести, распределение веса. Работа на середине.
4. Танцевальная терминология:  
Основные термины (плие, выворотность, осанка и т.д.)



5. Постановка тела (корпуса, рук, ног, головы):

Знакомство с основными позициями положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение этих элементов «на середине», развитие элементарных навыков координации движений.

6. Упражнения для развития тела:

Упражнения на развитие мышечной массы тела, подвижности и эластичности мышц (приседание, большое приседание, приподнимание и т.д.)

7. Разучивание танцевальных движений:

Элементы танца (елочка, ковырялочка, подскоки, хлопочки и т.д.)

8. Партерная гимнастика:

- «Колечко».
- «Кошечка».
- «Кошечка потянулась».
- упражнения для стопы, вытянуть, сократить, развернуть подъем.
- «Велосипед».
- «Бабочка».
- «Лягушка».
- Упражнение на растяжку, наклоны вперед, влево, вправо.
- «Рыбка».
- «Лодочка».

9. Танцевальные игры:

Из мира игры в мир хореографии – музыкальные игры организующего характера (импровизация педагога), для закрепления и продолжения развития координации рук и ног, чувства ритма, умения сочетать движения с музыкой и словами.

10. Ритмический тренаж:

Музыкальные пространственные упражнения: различные перестроения, маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка, ходьба парами, змейкой.

Упражнения для развития чувства ритма: изучение шагов притопов, хлопков, поворотов, сочетание движений исполняемых в такт и из-за такта музыки, начало и окончание движений одновременно с музыкой. Упражнение для головы с различной амплитудой, для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, для увеличения подвижности голеностопного сустава, для подвижности суставов позвоночника, для исправления осанки, для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов. Пластические этюды на повторение "движений растений и животных".

## Содержание программного материала 2-й год обучения

На втором году обучения основой образовательной деятельности становятся элементы классического и современного танца. Элементы сценического танца необходимы, как средство развития танцевальности, исполнительского мастерства и концертной деятельности.

### **Задачи 2-го года обучения:**

- освоить правильную постановку корпуса согласно изучаемым танцам;
- научить правильно слышать ритмический рисунок танца;
- научить работать с предметами во время танца;
- научить перемещаться в зале и относительно друг друга по кругу, по линиям, в шахматном порядке;
- освоить 4 танца.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН СТУДИИ СОВРЕМЕННОГО И ЭСТРАДНОГО ТАНЦА ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1		1
2.	Музыкальная грамота.	2	2	4
3.	Ритмический тренажер.	1	8	9
4.	Портретный экзерсис.	1	15	16
5.	Элементы классического танца.	1	15	16
6.	Элементы современного танца.	1	10	11
7.	Постановочная работа.	-	15	15
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	<b>72</b>

### **Содержание программы второго года обучения:**

#### **1. Вводное занятие:**

Правила техники безопасности и поведения во время занятий.

#### **2. Музыкальная грамота:**

Динамические оттенки музыки.

#### **3. Ритмический тренаж:**

Постепенный разогрев мышц: упражнения для головы с различной амплитудой, для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, гибкости позвоночника, для исправления осанки. Ходьба с носка, на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, лёгкий бег, разнообразные танцевальные шаги. Пластические этюды на основе детских стихотворений.

#### 4.Партерный экзерсис (в течение года):

- ✓ Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- ✓ Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;
- ✓ Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- ✓ Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- ✓ Упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- ✓ Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- ✓ Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- ✓ Упражнения для развития выворотности ног танцевального шага;
- ✓ Упражнения для исправления осанки.

#### 5.Элементы классического танца:

- ✓ Позиции рук (1, 2, 3, подготовительное положение);
- ✓ Позиция ног 1-я, 2-я, 3-я, 5-я;
- ✓ Понятие опорная нога, работающая нога;
- ✓ Ре леве по 1-й, 2-й, 5-й позиции;
- ✓ Де-ми-плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции;
- ✓ Гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре);
- ✓ Батман тандю в сторону, вперед, назад крестом (лицом к станку);
- ✓ Сотэ по 1-й, 2-й, 5-й позиции (лицом к станку и на середине зала).

#### 6.Элементы современного танца:

##### *Рок-н-ролл*

- ✓ Выпад в сторону.
- ✓ Закручивание-раскручивание.
- ✓ «Кик».
- ✓ Притопы.
- ✓ Болл чейндж.

##### *Чарль-стон:*

- ✓ «Дорожка»
- ✓ Шаги.
- ✓ Выпады.
- ✓ Движения рук.

#### 7.Постановочная работа:

Разучивание этюдов современных танцев с характерным исполнением движений.

## **Мониторинг образовательного процесса**

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется с помощью мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы (Приложение №1,2).

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Условия реализации программы**

*Организационные условия реализации программы, создание соответствующей предметно-пространственной среды*

Занятия проводятся в просторном специализированном зале, оборудованном зеркалами и станками, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т. д.). Оснащен современными техническими средствами обучения:

- Пианино электронное Yamaha
- Музыкальный центр JVC
- Ноутбук
- Цифровой проектор – для отображение компьютерной информации
- Цифровой фотоаппарат, видеокамера – возможность запечатлеть процесс постановки танцев и конечный результат.

*Кадровые условия:*

Педагог должен:

- иметь педагогическое образование и профессиональную переподготовку по профилю деятельности;
- владеть в совершенстве материалом занятия;
- осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения;
- выстраивать индивидуальные траектории развития обучающегося на основе планируемых результатов освоения программы;
- эффективно применять современные педагогические технологии;
- иметь представления о планируемых результатах освоения основных образовательных программ дошкольного образования, соответствующие концепции ФГОС ДО.

#### **2. Методическое обеспечение программы**

1. Буренина А. И. "Ритмическая мозаика", Санкт-Петербург, 2000г.

2. Дрожжина Е. Ю., Снежкова М. Б. Обучение дошкольников современным танцам. Методическое пособие. Москва, 2016
3. Калинина О.Н. «Прекрасный мир танца: дополнительная парциальная программа по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста», Харьков, 2012
4. Калинина О.Н. «Если хочешь воспитать успешную личность – научи ее танцевать. Практическое пособие по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста» Часть 1. Харьков, 2013
5. Калинина О.Н. «Если хочешь воспитать успешную личность – научи ее танцевать. Практическое пособие по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста» Часть 2. Харьков, 2014
6. Фирилева Ж.Г., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей от 3 до 7 лет. ФГОС» (библиотека программы «Детство»), Спб, 2016.
7. Шарова Н. «Детский танец» (методика преподавания танцевальных дисциплин для детей дошкольного и младшего школьного возраста) Спб, 2011.

## ДИАГНОСТИКА МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА-ДОШКОЛЬНИКА

ЦЕЛЬ: определить качественную особенность музыкальности и ритмичности каждого ребёнка.

### ПОКАЗАТЕЛИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ:

1. Эмоциональная отзывчивость на музыку.
2. Мелодический слух.
3. Динамический слух
4. Способность отражать в движениях характер музыки.
5. Знание и исполнение программных движений.
6. Творческие проявления.

Каждый из показателей определяется 4 уровнями его развития.

### УРОВНЕВАЯ ОЦЕНКА ДЕТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Уровень показателя	Параметры	Баллы
1.Оптимальный	Задание ребенок выполнил правильно, самостоятельно.	4 балла
2.Высокий	Задание ребенок выполнил правильно после оказания словесной помощи.	3 балла
3.Средний	Задание ребенок выполнил правильно после оказания словесной помощи в сочетании с действиями с предметом.	2 балла
4.Низкий	Ребенок выполнил задание со значительными ошибками после оказания помощи.	1 балл

Примерные нормы для оценки уровня музыкально-ритмического развития

Уровни	Итоговые показатели (в баллах)
Оптимальный	3,5 – 4 балла
Высокий	2,4 – 3,4 балла
Средний	1,3 – 2,3 балла
Низкий	Ниже 1,2 балла

**Экспресс-диагностика уровня хореографических данных для детей  
подготовительной группы.**

**Условные обозначения:**

- ☆- отлично (высокий уровень)
- ◇-хорошо (средний уровень)
- удовлетворительно (низкий уровень)
- плохо (не освоен)

**Критерии оценивания:**

**1.Складочка стоя.** Ноги вместе, колени прямые, тянемся руками к полу возле пальцев ног.

Анализируется степень растянутости подколенных сухожилий.

- ☆- ладони лежат свободно на полу;
- ◇-пальцы рук касаются пола;
- пальцы рук совсем рядом с полом;
- пальцы рук далеко от пола.

**2. Прыжки с поджатыми ногами.** Руки на пояс, ноги вместе. Делаем три прыжка подряд, подгибая ноги и касаясь пятками ягодиц.

Анализируется ballon ребенка.

- ☆- 3 легких, правильно выполненных прыжка (без остановок);
- ◇- 3 легких прыжка, правильно выполненных прыжка (с паузой между прыжками);
- тяжелые и низкие прыжки;
- не выполнено ни одно правильного прыжка.

**3. Первая выворотная позиция.** Классическая 1 позиция в ногах, руки на пояс.

Анализируется arlomb и выворотность в голеностопном суставе.

- ☆- легко выполнено задание;
- ◇-слабо выворотная позиция, но устойчивая;
- слабо выворотная позиция, не хватает равновесия
- неустойчивая, невыворотная позиция.

**4. Продольная растяжка.** Лежа на спине, руки в сторону, ноги вытянуты в коленях. При помощи преподавателя тянем ногу к лицу.

Анализируется степень растяжения паховых связок.

- ☆- нога почти достает лица;
- ◇- больше  $90^0$  от пола, но не достает лица;
- $90^0$  от пола;
- меньше  $90^0$  от пола.

**5. «Лягушка».** Сидя, спина прямая, стопы полностью касаются друг друга, колени тянем к полу.

Анализируется выворотность в тазобедренном суставе, степень растяжения паховых связок.

☆- колени достают пола;

◇-колени почти достают пола;

□- колени  $45^0$  от пола;

○-колени больше  $45^0$  от пола.

**6. «Корзинка».** Лежа на животе; руки возле груди, прямые в локтях; прогиб назад; ногами коснуться до головы.

Анализируется гибкость спины.

☆- ноги касаются головы;

◇-ноги находятся рядом с головой;

□- ноги далеко от головы;

○-ноги практически не сгибаются.

№	Список детей	Складочка стоя	Прыжки с поджатыми ногами	1 выворотная позиция	Продольная растяжка	«лягушка»	«корзиночка»
1							
2							
3							
4							