

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №4 «Солнышко» городского округа г. Урюпинск

«Рассмотрено»
на заседании педагогического
совета МБДОУ «Детский сад №4
«Солнышко»
Протокол № 1 от 31.08.2023г.



Дополнительная
общеобразовательная
программа
художественной направленности
«Путешествие в страну «Хореография»

Возраст учащихся- 5-8 лет

Срок реализации- 2 года.

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Просвинова Елена Владимировна

г. Урюпинск, 2023 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Путешествие в страну «Хореография»:

- ✓ - по содержанию имеет **художественную направленность**;
- ✓ - по функциональному **предназначению является досуговой**;
- ✓ - по форме организации – **кружковой**;
- ✓ - время реализации программы составляет **144 часа**
(1 год – 72ч., 2 год – 72ч.).

Актуальность.

С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное.

Хореография — искусство сочинения танца. Хореография – это система движений, образованных безграничной импровизацией на фоне музыкального сопровождения в рамках канонов танцевального стиля. Хореография – понятие объемное, условно обобщенное, это система средств и приемов, художественно-выразительный язык, который создает хореографический образ, передающий духовный мир ребенка. Специфическая особенность – непосредственная связь с музыкой.

Планируя работу по хореографии, необходимо тщательно отбирать репертуар, способствующий формированию музыкального вкуса, расширяющий кругозор, пополняющий «музыкальный багаж» ребенка высокохудожественными произведениями, обогащающими словарный запас, и предлагающий обширные знания о музыке.

Педагогическая целесообразность.

Программа «Путешествие в страну «Хореография» - это практический курс обучения основам танца детей дошкольного возраста 5 - 8 лет.

В программе особое внимание уделяется физическому развитию ребенка, формированию осанки, правильного дыхания, эластичности мышц, подвижности.

С помощью танцевальных движений ребенок приобретает гибкость суставов и мышц, улучшается кровообращение дыхания, повышается тонус мышц всего тела, улучшается осанка. Программа помогает привить и развить у детей хорошие привычки, манеры, музыкальную культуру.

Педагогам, проводящим с детьми занятия по хореографии, необходимо учитывать их желание и физические возможности. Занятия должны приносить детям радость, побуждать к общению с музыкой, развивать творческие способности.

Программа «Путешествие в страну «Хореография» требует от педагога индивидуального подхода к каждому ребёнку, основанного на принципах педагогики сотрудничества и доверительного взаимодействия с его близкими людьми. Для успешного и результативного проведения занятий педагог должен создать у детей позитивную установку на сотрудничество, обеспечить эмоциональный комфорт, психологическую защищенность ребенка, развивать у детей творческое начало, уметь применять элементы танцевальных движений в импровизации.

Педагог должен постоянно поддерживать каждого ребёнка в различных ситуациях — как успеха, так и неудачи и помогать, ему поверить в свои силы, оказывать ребенку необходимую помощь для преодоления его неуверенности в себе, поддержку его положительной самооценки. Это поможет ребёнку лучше понять других людей и самого себя.

Профессиональная деятельность педагога может быть по-настоящему результативной в том случае, если родители являются его активными помощниками и единомышленниками. При работе с данной программой это приобретает особую актуальность.

Отличительные особенности программы.

Данная программа – разработана на основе программно-методического пособия под редакцией С.И. Мерзляковой, программы А.А. Матяшиной «Путешествие в страну «Хореография».

Основой программы служат практические занятия, проходящие с использованием предметов, музыкальных игр.

Заниматься детям следует в форме, которая должна отвечать эстетическим требованиям и не стеснять их движения: для девочек — короткие юбочки, футболки или купальники, белые носки, чешки или балетки; для мальчиков - шорты, майка, чешки, белые носки.

Занятия проводятся во вторую половину дня. Педагог по хореографии продумывает форму своей одежды таким образом, чтобы дети могли наблюдать его эталонную пластику. Планируя занятия, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей разного возраста, их специфику восприятия музыки. В группе должно быть не более 10-15 детей одного возраста.

Адресат программы: дети в возрасте - от 5 до 6 лет (первый год обучения), от 6 до 8 лет (второй год обучения).

Уровень программы – базовый.

Форма обучения: очная.

Срок реализации: Учебный материал рассчитан на 2 года (144 часа
(1 год – 72ч., 2 год – 72ч.).

Форма и режим занятий.

- По формам организации деятельности детей - кружковая, очная.
- В кружке занимаются 10-15 детей одного возраста. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 уроку продолжительностью 30 мин. в подготовительной к школе группе, и 1 раз в неделю по 1 уроку продолжительностью 25 мин. в старшей группе.
- На занятиях используются коллективные, групповые и индивидуальные формы работы.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс построен таким образом, что обучающиеся от достаточно простых задач постепенно переходят к более сложным, систематически повторяя и закрепляя учебный материал, приобретенные навыки и умения.

Контроль знаний и умений воспитанников проводится в форме контрольного занятия.

Методы и приёмы обучения:

- словесные: объяснение, рассказ, беседа, устное изложение;
- наглядные: показ педагогом приемов исполнения, показ движений и образов;
- практический: выполнение упражнений, разучивание танцев.

Цель программы:

– формирование активного восприятия музыкального искусства через осознание драматургии музыкального произведения, воспитание интереса и желания к передаче музыкальных образов средствами хореографии.

Задачи программы:

Предметные:

1. Обучение детей восприятию развития музыкальных образов, передачи их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.
2. Обучение определению музыкальных жанров (танец, марш, песня); видов ритмики (танец, игра, упражнение); пониманию простейших музыкальных понятий (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т. п.).
3. Развитие музыкальности, музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.

4.Обучение умению изменять движения и направления движения в соответствии с формой музыкального произведения.

5.Формирование красивой осанки, выразительности и пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Метапредметные:

1.Развитие основ музыкальной культуры.

2.Развитие музыкальных способностей (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, музыкально-ритмические чувства).

3.Развитие творческих способностей, предлагая задания на импровизацию, этюды.

Личностные:

1.Формирование у детей социальных контактов.

2.Развитие умения взаимодействия в коллективе, взаимопомощи.

Учебный план

№	Название темы	Кол-во учебных часов Старшая гр.	Кол-во учебных часов Подготовительная гр.	Форма контроля
1	Ритмическая гимнастика	14	26	контрольное занятие
2	Партерная пластика	14	26	контрольное занятие
3	Танцевальные образы, музыкально-ритмические игры	12	24	контрольное занятие
4	Танцевальные постановки	20	26	Выступление

Содержание программы

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)

I квартал (сентябрь-ноябрь)

Разделы	Содержание	Музыкальное сопровождение	Положение в пространстве
Ритмическая гимнастика	<i>Ходьба по кругу</i> обыкновенная, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. <i>Ходьба на месте</i> с движением рук. Приседание «Пружинка». <i>Прыжки.</i>	Фонограммы современных детских песен	Лицом в круг
Партерная пластика	Выполнение упражнений сидя на полу.	В. Гаврилин «Шутка»	В шахматном порядке
Танцевальный образ, музыкально-ритмические игры	«Кто в лесу живет?» Игра «Птичка в клетке»	Е. Дога «В лесу» В. Шаинский «Песня Красной Шапочки»	Свободное Лицом в круг
Танцы	«Осень», «Антошка»	Ф. Шопен «Вальс» В. Шаинский «Антошка»	

II квартал (декабрь-февраль)

Разделы	Содержание	Музыкальное сопровождение	Построение в пространстве
Ритмическая гимнастика	<p><i>Ходьба по кругу</i> обыкновенная; повернувшись спиной.</p> <p><i>Ходьба на месте</i> с движением рук.</p> <p><i>Полуприседания</i> с наклоном головы влево, вправо.</p> <p><i>Прыжки</i> на двух ногах.</p>	Фонограммы современных детских песен	Лицом в круг
Партерная пластика	Выполнение упражнений сидя на полу; лежа на спине.	Фонограммы инструментальных композиций	В шахматном порядке
Танцевальный образ, музыкально-ритмические игры	<p>Из сказки-балета «Щелкунчик»</p> <p>Игра «День и ночь»</p>	<p>П. Чайковский</p> <p>И. С. Бах «Шутка»</p>	Свободное
Танцы	<p>«Снегопад и вьюга»</p> <p>«Новогодние игрушки»</p>	<p>Ф. Шопен «Вальс»</p> <p>Натали «Новогодние игрушки»</p>	

III квартал (март-май)

Разделы	Содержание	Музыкальное сопровождение	Построение в пространстве
Ритмическая гимнастика	<p><i>Ходьба по кругу:</i> танцевальный шаг, шаги на полупальцах, шаги на пятках.</p> <p><i>Ходьба на месте</i> с движением плеч.</p> <p><i>Бег</i> по кругу на полупальцах.</p> <p><i>Прыжки</i> на двух ногах вправо-влево; высоко поднимая колени.</p>	Фонограммы современных детских песен	Лицом в круг
Партерная пластика	Выполнение упражнений сидя на полу; лежа на спине.	Фонограммы инструментальных композиций	В шахматном порядке
Танцевальный образ, музыкально-ритмические игры	<p>«Птица», «Лист»</p> <p>Игра «Цветочек»</p>	<p>Д.Львов-Компанейц «Раздумье»</p> <p>А Вивальди «Времена года»</p>	Свободное
Танцы	<p>«Веселый хоровод»</p> <p>«Бал игрушек»</p>	<p>Д. Львов-Компанейц «Хорошее настроение»</p> <p>М.Гусев «Бал игрушек»</p>	

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-8 ЛЕТ)

I квартал (сентябрь-ноябрь)

Разделы	Содержание	Музыкальное сопровождение	Построение в пространстве
Ритмическая гимнастика	<p><i>Ходьба по кругу:</i> танцевальный шаг; шаги на полупальцах. <i>Ходьба на месте</i> с движением головы. <i>Боковой галоп.</i> <i>Прыжки</i> с выставлением вперед поочередно правой и левой ноги.</p>	Фонограммы современных детских песен	Лицом в круг
Партерная пластика	Выполнение упражнений сидя на полу, лежа на спине.	Фонограммы инструментальных композиций	В шахматном порядке
Танцевальные образы, музыкально-ритмические игры	<p>«Мои превращения»: а) то, что в небе б) то, что на земле Игра «Веревочка»</p>	Из репертуара орк. П. Мориа Д.Ласт	Свободное
Танцы	<p>«Ветер перемен» «Белочка»</p>	<p>М. Дунаевский «Ветер перемен» В. Шаинский «Белочка»</p>	

II квартал (декабрь-февраль)

Разделы	Содержание	Музыкальное сопровождение	Построение в пространстве
Ритмическая гимнастика	<p><i>Ходьба по кругу:</i> пружинящий шаг. <i>Подскоки</i> на месте; по кругу <i>Боковой галоп</i> в чередовании с подскоками. <i>Полуприседание</i> с поворотом туловища вправо и влево. <i>Прыжки</i> «Качалочка»</p>	Музыка в стиле хип-хоп	Лицом в круг
Партерная пластика	<p>Упражнения на укрепление мышц тела; увеличение подвижности суставов и эластичности связок – сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе.</p>	Фонограммы современных детских песен	В шахматном порядке
Танцевальные образы, музыкальные игры	<p>«Мои превращения» а) то, что вокруг меня б) кто вокруг меня Игра «Птичка в клетке»</p>	Из репертуара орк. П. Мориа Д.Ласт	Свободное
Танцы	<p>«Белая метель» «Времена года»</p>	Ф.Шопен «Вальс» А. Вивальди «Времена года»	

III квартал (март-май)

Разделы	Содержание	Музыкальное сопровождение	Построение в пространстве
Ритмическая гимнастика	<p><i>Ходьба по кругу:</i> танцевальный шаг, шаг на полупальцах. <i>Боковой галоп.</i> <i>Подскоки</i> на месте, по кругу. <i>Прыжки</i> нескольких видов.</p>	<p>Фонограммы современных детских песен.</p>	<p>По кругу</p>
Партерная пластика	<p>Упражнения на укрепление мышц тела; увеличение подвижности суставов и эластичности связок – сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе.</p>	<p>Из репертуара орк. П.Мория Д.Ласт</p>	<p>В шахматном порядке</p>
Танцевальные бразы, музыкально-ритмические игры	<p>Времена года. Явления природы.</p>	<p>А. Вивальди, «Времена года» П. Чайковский</p>	<p>Свободное</p>
Танцы	<p>«Здравствуй, солнышко» «Чунга-чанга»</p>	<p>И.Шамо В.Шаинский</p>	

Календарный учебный график

Старшая группа

№ п/п	Тема занятия	Календарный срок	Количество часов
1	Вводное занятие. <i>Прыжки.</i>	Сентябрь	1 час 2 часа
2	<i>Ходьба по кругу</i> обыкновенная, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. <i>Ходьба на месте</i> с движением рук. Приседание «Пружинка».	Октябрь	5 часов
3	Танец «Антошка»	Ноябрь	4 часа
4	Танец «Новогодние игрушки»	Декабрь	5 часов
5	<i>Ходьба по кругу</i> обыкновенная; повернувшись спиной. <i>Ходьба на месте</i> с движением рук. <i>Полуприседания</i> с наклоном головы влево, вправо. <i>Прыжки</i> на двух ногах.	Январь	5 часов
6	Танец из сказки-балета «Щелкунчик»	Февраль	3 часа
7	<i>Бег</i> по кругу на полупальцах. <i>Прыжки</i> на двух ногах вправо-влево; высоко поднимая колени.	Март	5 часов
8	Танец «Веселый хоровод»	Апрель	3 часа
9	Танец «Бал игрушек»	Май	3 часа

Календарный учебный график

Подготовительная группа

№ п/п	Тема занятия	Календарный срок	Количество часов
1	Вводное занятие. Выполнение упражнений сидя на полу, лежа на спине.	Сентябрь	1 5
2	«Мои превращения»: Осень.	Октябрь	3
3	<i>Ходьба по кругу:</i> танцевальный шаг; шаги на полупальцах. <i>Ходьба на месте с движением головы.</i> <i>Боковой галоп.</i> <i>Прыжки с выставлением вперед поочередно правой и левой ноги.</i>	Ноябрь	3 3 2 3
4	Танец «Белая метель» Композиция «Времена года»	Декабрь	6 6
5	Упражнения на укрепление мышц тела; увеличение подвижности суставов и эластичности связок – сидя на полу,	Январь Февраль	10

	<p>лежа на спине, лежа на животе.</p> <p><i>Ходьба по кругу:</i> пружинящий шаг.</p> <p><i>Подскоки</i> на месте; по кругу</p> <p><i>Боковой галоп</i> в чередовании с подскоками.</p> <p><i>Полуприседание</i> с поворотом туловища вправо и влево.</p> <p><i>Прыжки</i> «Качалочка»</p>		<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>
6	<p>«Мои превращения»:</p> <p>а) то, что вокруг меня</p> <p>б) кто вокруг меня</p> <p>Упражнения на укрепление мышц тела; увеличение подвижности суставов и эластичности связок – сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе.</p>	Март	<p>4</p> <p>8</p>
7	танец «Здравствуй, солнышко»	Апрель	4
8	танец «Чунга-чанга»	Май	4

Планируемые результаты

Предметные:

- Знают и умеют выполнять музыкально-ритмические движения, практически владеют выразительными движениями (мимикой, жестами и пантомимой).
- Умеют двигаться в соответствии с музыкальным характером.
- Сформированы: красивая осанка, выразительность и пластика движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Метапредметные:

- развиты творческие способности детей, фантазия, воображение;
- развито образное видение у детей через красоту музыки, её волшебную силу,
- оказана помощь воспитанникам в понимании и восприятии музыкального искусства.

Личностные:

- развиты эмоциональная отзывчивость, чувство сотрудничества, взаимопомощи;
- закреплены у детей социальные контакты;
- разви самостоятельность, инициатива и импровизационные способности.

Условия реализации программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной программы

«Путешествие в страну «Хореография» имеется:

- музыкальный зал;
- технические средства: музыкальный центр, набор компакт-дисков;
- методическая и педагогическая литература, журналы;
- оборудование: ковер, мячи, ленты, обручи, платочки.

Форма аттестации:

- показательные выступления;
- контрольные занятия.

Методические материалы

В процессе обучения учащихся по образовательной программе «Путешествие в страну «Хореография»» используются следующие методы обучения:

- словесные: объяснение, рассказ, беседа, устное изложение;
- наглядные: показ педагогом приемов исполнения, показ движений и образов;
- практический: выполнение упражнений, разучивание танцев.

Оценочные материалы

Карта оценки результативности реализации программы «Путешествие в страну «Хореография».

Показатели	Начало реализации программы (баллы)	Конец реализации программы (баллы)
Умение выполнять ритмические упражнения (10 б.)		
Умение ориентироваться в пространстве (10 б.)		
Умение выполнять упражнения на гибкость, растяжка (10 б.)		
Умение встраивать отношения в группе, вступать в диалог, слушать педагога, выражать свои мысли (5 б.)		
Умение внимательно, технологически верно выполнять задания (5 б.)		
Знание выученных танцевальных композиций (10 б.)		

Минимальный уровень – 10 – 20 баллов;

Средний уровень – 21 – 40 баллов;

Максимальный уровень – 41 – 50 баллов

Форма занятий.

- По формам организации деятельности детей - кружковая.
- В кружке занимаются 10-15 детей одного возраста. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 уроку продолжительностью 30 мин. в подготовительной к школе группе, и 1 раз в неделю по 1 уроку продолжительностью 25 мин. в старшей группе.
- На занятиях используются коллективные, групповые и индивидуальные формы работы.

Основные формы обучения детей:

- развивающие игры (игры драматизации, сюжетно-ролевые, музыкально-ритмические и др.);
- ритмопластические упражнения;
- этюды;
- импровизации;
- рассказ педагога, рассказ детей;
- мини - конкурсы;
- игры - соревнования;
- открытые занятия.

Литература для педагога.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 1996;
2. Воронова А.П., Нилова Т.А., Защирина О.В., Шипицына Л.М. Азбука общения. – С-Пб, 2001;
3. Рыцарева М. Музыка и я: Популярная энциклопедия для детей. – М., 1998;
4. Ауэрбах Л. Рассказы о вальсе. – М., 2000;
5. Коренева Т. В мире музыкальной драматургии: Методическое пособие по ритмике. – М., 2003;
6. Фольклор – музыка-театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Программно- методическое пособие / Под ред. С.И. Мерзляковой. – М., 1999.

Музыкальное сопровождение на занятиях.

1. В. Шаинский «Чунга-чанга»
2. Д. Львов-Компанейц «Хорошее настроение»
3. А. Лемуан «Этюд»
4. Т. Вилькорейская «Помирились»
5. К. Каратаев «Сцена грозы»
6. З. Левина «Митя»
7. Д. Львов-Компанейц «Раздумье»
8. Т. Кассерн «Медовые конфетки»
9. В. Шаинский «Улыбка»
10. Ф. Шопен «Вальсы»
11. В. Шаинский «Белочка»
12. М. Гусев «Бал игрушек»
13. А. Вивальди «Времена года»
14. В. Шаинский «Песня Красной Шапочки»
15. В. Шаинский «Антошка»
16. В. Шаинский «Кузнечик»
17. М. Дунаевский «Ветер перемен»
18. И. Шамо «Здравствуй, солнышко»
19. И.С. Бах «Шутка»
20. П. Чайковский «Балеты-сказки»
21. В. Гаврилин «Шутка»
22. Е. Дога «В лесу»
23. Инструментальные композиции
24. Современные детские песни

Комплекс ритмической гимнастики

1. Бытовой шаг.
2. Танцевальный шаг (с носка стопы).
3. Шаги на пятках.
4. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.
5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в коленях, на месте и в продвижении.
6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.
7. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону.
8. Медленное поднятие рук вперед-вверх, в сторону-вверх.
9. Медленное поднятие рук по основным позициям.
10. Прыжки нескольких видов.
11. Боковой галоп.
12. Полуприседания.
13. Легкий бег по кругу.

Музыкальная игра «Цветочек»

Потянуться вверх, напрягая до кончиков пальцев весь корпус («цветочек встречает солнышко»). Затем последовательно уронить кисти («спряталось солнышко, головка цветочка поникла »), согнуть руки в локтях («стебелек сломался»), и освободить от напряжения мышцы спины, шеи и плеч, позволив корпусу, голове и рукам пассивно упасть вперед, слегка согнув колени («завял цветочек»).

Музыкальная игра «Веревочки»

Поднять руки в стороны и слегка наклониться вперед, уронив свободные руки. Повиснув, они пассивно покачиваются, пока сами не остановятся. Активно раскачивать руками после падения не следует. Можно подсказать игровой образ, ронять руки как веревочки.

«Считалочка» - игра развивает координацию движения рук

Раз, два - острова.	два хлопка полукруг одной рукой, затем другой в сторону, как бы изображая два острова.
Три, четыре - мы приплыли.	два хлопка обеими руками изобразить волнообразные движения в направлении от себя.
Пять, шесть - сходим здесь.	два хлопка поочередное движение правой рукой ладонью вниз (как бы отбиваем мяч), левой – ладонью вверх (подбрасываем мяч)
Семь, восемь - сколько сосен!	два хлопка правая рука вытягивается вверх, затем на слово «сосен» вытягивается вверх левая рука.
Девять, десять - мы в пути.	два хлопка средним и указательным пальцами обеих рук выполнить движение от себя вперед, изображая «шаги»
До-счи-тал до де-ся-ти!	выполнить 4 движения, по одному на каждый слог: 1. Ладонь правой руки на голову. 2. Тыльная сторона левой руки под подбородок. 3. Ладонь правой руки касается правой щеки. 4. Ладонь левой руки касается левой щеки. выполнить 3 движения: 1. Правая рука вытягивается вперед. 2. Левая рука вытягивается вперед. 3. Звонкий хлопок в ладоши.

Партерная пластика

1. Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
2. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
3. Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
4. Лежа на спине: «лягушка».
5. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45*, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.
6. Сидя на полу: подъем — опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.
7. Сидя на полу: повороты головы направо и налево.
8. Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и назад, затем круговые движения головы.
9. Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
10. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.
11. Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
12. Лежа на животе: «лягушка».
13. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.
14. Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.
15. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».
16. Раскачивание вперед — назад в положении «калачик».
17. «Мостик» из положения лежа на спине.