

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 86 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад № 86»  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022 г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МАДОУ «Детский сад № 86»  
\_\_\_\_\_ Е.И.Шуплецова  
«31» августа 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа художественной  
направленности по музыке  
«Веселые нотки»**

Возраст: 4-5 лет  
Срок реализации программы: 1 год

**Автор – составитель:**  
Логачева Ирина Гуриевна.

г. Сыктывкар, 2022

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание дополнительной общеобразовательной программы- дополнительной общеразвивающей программы по музыке «Веселые нотки»	5
2.1. Учебный план	5
2.2. Содержание учебного плана	5
2.3. Календарный учебный график	9
2.4. Диагностика результативности	9
3. Методическое обеспечение программы	10
4. Условия реализации программы	10
5. Список литературы	11
Приложение 1	12
Приложение 2	13

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Веселые нотки» имеет художественную направленность.

В основу разработки программы легли следующие **нормативно-правовые документы**:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 N 470, от 30.09.2020 N 533);
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Положение о порядке разработки дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы МАДОУ «Детский сад № 86» г. Сыктывкара, утверждённое приказом директора № 33-од от 17 февраля 2022 года
7. Устав МАДОУ «Детский сад № 86».

**Программа составлена на основе типовой программы** И. Каплунова, И. Новоскольцева Ладушки. Программа по музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста, СПб, 2015

**Актуальность программы** состоит в том, что она ориентирована на приобщение ребёнка к миру музыкального искусства с учётом специфики дошкольного возраста. В процессе музыкального воспитания у детей развиваются музыкальные и творческие способности (с учётом возможностей каждого) посредством различных видов музыкальной деятельности; формируется начало музыкальной культуры, способствующее развитию общей духовной культуры.

**Новизна программы** состоит в том, что в каждой теме в качестве разогрева голосового аппарата включены упражнения дыхательной гимнастики по Стрельниковой.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что музыкальное искусство помогает дальнейшему развитию речи ребенка

**Цель и задачи программы:** формирование и развитие творческого потенциала учащихся через приобщение к песенному искусству.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- учить слушать музыкальные песни мелодии, различные по характеру и жанрам;
- учить анализировать музыкальное произведение;
- учить исполнять простые движения под музыку;
- учить исполнять 4-5 песен согласно репертуару.

**Развивающие:**

- развивать музыкальный слух, голос, музыкальную память, чувство ритма;
- развивать коммуникативные способности.

**Воспитательные:**

- воспитывать интерес к музыкальным занятиям;
- воспитывать любовь к музыке.

**Отличительные особенности программы:** сочетание разных видов деятельности- слушание музыки, музыкально-ритмические движения, пение, распевание, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, музыкальные игры.

**Возраст детей:** данная программа рассчитана на детей 4-5 лет.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Форма обучения** - очная

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

**По окончании обучения учащиеся**

**Знают**

- некоторые музыкальные термины;
- правила поведения на занятии;
- слова 4-5 песен согласно репертуару

**Умеют**

- исполнить 4-5 песен согласно репертуару;
- умеют исполнять простейшие движения под музыку;
- слушать музыку и определить ее характер;
- работать в сотрудничестве с педагогом.

**Личностные результаты:**

- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности, реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального исполнения);
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе музыкальных;

**Метапредметные результаты:**

- приобретение опыта в вокально-творческой деятельности.
- наблюдение за различными явлениями жизни и в искусстве на занятиях, дома, на улице;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности;
- умение воспринимать окружающий мир во всём его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

**Результативность обучения будет проверяться**

- прослушиванием(практика);
- знанием текстов песен(теория)

**Формой подведения итогов** станет открытое занятие для родителей

## 2. Содержание дополнительной общеобразовательной программы- дополнительной общеразвивающей программы по музыке «Веселые нотки»

### 2.1. Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	1		1	Прослушивание
Музыкально- ритмические движения	5		5	Наблюдение педагога
Слушание музыки	6	6		Наблюдение педагога за умением детей анализировать и высказываться о прослушанной музыке
Разучивание музыкального произведения	6	6		Показательные выступления детей
Пение музыкального произведения	5		5	Показательные выступления детей
Пальчиковая гимнастика	3		3	Наблюдение педагога
Музыкальные игры	2		2	Наблюдение педагога
Подготовка к итоговому мероприятию	1		1	Открытое занятие
Итоговое мероприятие	1		1	Открытое занятие
<b>Количество часов за учебный год</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	

### 2.2. Содержание учебного плана

Неделя. Месяц.	Название раздела, темы	Содержание учебного плана	
		Теория	Практика
1 неделя (1ч) октября	Вводное занятие		Знакомство с детьми. Ознакомление с программой занятий. Правила постановки речевого аппарата во время пения. Правила безопасности при пении. Прослушивание. Распевки. <i>Разучивание упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой «Большой маятник»</i>

2 Неделя (1ч) октября	<b>Музыкально-ритмические движения</b> Упражнение «Ходьба и бег»		Легкий бег на носочках, ходьба в заданном направлении <i>Повторение упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой «Большой маятник»</i>
3 неделя (1ч) октября	<b>Музыкальные игры</b> «Игра с погремушками»		Занятие-игра, работа с предметом. Проведение подвижной игры под музыку с предметом(погремушками) <i>Закрепление упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой «Большой маятник»</i>
4 Неделя (1ч) октября	<b>Разучивание музыкального произведения</b> «Андрей-воробей»	Разучивание слов русской народной песни	
1 неделя (1ч) ноября	<b>Музыкально-ритмические движения</b> «Марш»		Учить маршировать в разных направлениях. Музыкальный материал: «Марш» муз. Е. Теличевой. <i>Разучивание упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой «Повороты головы»</i>
2 Неделя (1ч) ноября	<b>Музыкально-ритмические движения</b> «Пляска с платочком»		Работа с предметом(платочком), движение под музыку, поднимание платочка вверх и вниз. <i>Повторение упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой «Повороты головы»</i>
3 Неделя (1ч) ноября	<b>Пальчиковая гимнастика</b> Мы капусту рубим		Разучивание стишка «Мы капусту рубим», пальчиковая гимнастика. <i>Закрепление упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой «Повороты головы»</i>
4 Неделя (1ч) ноября	<b>Слушание музыки</b> «Шуточка»	Слушание музыкального произведения «Шуточка» муз. В Селиванова.	
1 неделя (1ч) декабря	<b>Разучивание музыкального произведения</b> «Дед Мороз»	Разучивание музыкального произведения «Дед Мороз» муз. Е. Герчик, сл. В. Немировского	
2 Неделя (1ч)	<b>Пение музыкального произведения</b>		Пение музыкального произведения «Дед Мороз» муз. Е. Герчик, сл. В.

декабря	«Дед Мороз»		Немировского под аккомпанемент фортепиано <i>Разучивание упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой «Ушки»</i>
3 Неделя (1ч) декабря	<b>Музыкальные игры</b> Игра «Зайцы и лиса»		Проведение музыкальной игры «Зайцы и лиса» <i>Закрепление упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой «Ушки»</i>
2 Неделя (1 час) января	<b>Слушание музыки</b> «Кот и мышь»	Слушание музыкального произведения «Кот и мышь» муз. Ф. Рыбичского	
3 Неделя (1ч) января	<b>Разучивание музыкального произведения</b> «Котик»	Разучивание музыкального произведения «Котик» муз. И.Кишко, сл Г. Бойко	
4 Неделя (1ч) января	<b>Пение музыкального произведения</b> «Котик» муз.		Пение музыкального произведения «Котик» И.Кишко, сл Г. Бойко <i>Разучивание упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой «Маятник головой»</i>
1 Неделя (1 час) февраля	<b>Слушание музыки</b> «Два петуха»	Слушание музыкального произведения «Два петуха» муз. С. Разоренова	
2 неделя (1ч) февраля	<b>Музыкально- ритмические движения</b> Упражнение «Саночки»		Под музыку А. Филиппенко, разбившись на пары изобразить имитацию «саночек»:один спереди- другой сзади. <i>Разучивание упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой «Перекаты»</i>
3 Неделя (1ч) февраля	<b>Пальчиковая гимнастика</b> Снежок		Разучивание стихотворения, проведение пальчиковой гимнастики
4 Неделя (1ч) февраля	<b>Разучивание музыкального произведения</b> «Конь»	Разучивание музыкального произведения «Конь» муз. М. Красева, сл. М.Клоковой.	
1 Неделя (1 час) марта	<b>Пение музыкального произведения</b> «Конь» муз. М. Красева, сл. М.Клоковой		Пение музыкального произведения «Конь» муз. М. Красева, сл. М.Клоковой по аккомпанемент фортепиано. <i>Закрепление упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой «Перекаты»</i>
2 неделя (1ч) марта	<b>Музыкально- ритмические движения</b> Упражнение		Выполнение ритмичных прыжков под русскую народную мелодию. <i>Разучивание упражнения</i>

	«Пружинка» русская народная мелодия		<i>дыхательной гимнастики Стрельниковой «Шаги»</i>
3 Неделя (1ч) марта	<b>Слушание музыки</b> «Ежик»	Слушание музыки «Ежик» муз. Д. Кабалевского.	
4 Неделя (1ч) марта	<b>Разучивание музыкального произведения</b> «Варись, варись, кашка»	Разучивание музыкального произведения «Варись, варись, кашка» муз. Е. Туманян, сл. А. Рождественской.	
1 неделя (1 час) апреля	<b>Пение музыкального произведения</b> «Варись, варись, кашка»		Пение музыкального произведения под аккомпанемент фортепиано «Варись, варись, кашка» муз. Е. Туманян, сл. А. Рождественской. <i>Закрепление упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой «Шаги»</i>
2 неделя (1ч) апреля	<b>Слушание музыки</b> «Маша спит»	Слушание музыкального произведения «Маша спит» муз. Г. Фрида	
3 Неделя (1ч) апреля	<b>Пальчиковая гимнастика</b> Пекарь		Разучивание стихотворения, проведение пальчиковой гимнастики. <i>Повторение упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой.</i>
4 Неделя (1ч) апреля	<b>Разучивание музыкального произведения</b> «Веселый жук»	Разучивание слов произведения «Веселый жук» муз и сл. В Котляревского.	
1 Неделя (1 час) мая	<b>Пение музыкального произведения</b> «Веселый жук»		Пение музыкального произведения «Веселый жук» муз и сл. В Котляревского под аккомпанемент фортепиано. <i>Повторение упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой.</i>
2 неделя (1ч) мая	<b>Слушание музыки</b> «Два петуха»	Слушание музыки «Два петуха» муз. С. Разоренова	
3 Неделя (1ч) мая	Подготовка к итоговому мероприятию		Закрепление пройденного материала Повторение ранее изученных песен. <i>Повторение упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой.</i>
4 Неделя (1ч) мая	Итоговое мероприятие		Концерт для родителей. Проведение итоговой диагностики.



### 2.3.Календарный учебный график.

Начало учебного года	1 сентября 2022 года
Окончание учебного года	31 мая 2023 года
Режим работы МАДОУ	с 07.00 до 19.00 часов.
Продолжительность реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы	С 01 октября 2022 года по 31 мая 2023 года.
Каникулы	С 26.12.2022г. – 09.01.2023г. – зимние каникулы
Продолжительность рабочей недели	5 дней (понедельник – пятница)

### 2.4.Диагностика результативности

Виды контроля	Задачи контроля	Содержание	Формы	Критерии
Промежуточная диагностика (декабрь)	Проверить музыкальные способности – музыкальный слух, чувство ритма, дикцию.	Исполнение куплета песни «Елочка»	Прослушивание.	Высокий Средний Низкий
Итоговая диагностика	Определить уровень сформированности умений публичного выступления.	Исполнение хоровых песен перед родителями.	Выступление.	Высокий Средний Низкий

#### Промежуточная:

- Высокий уровень 5 баллов: Чистое исполнение песни акапелльно, чёткое и правильное отстукивание ритмического рисунка, чёткая дикция.
- Средний уровень 3-4 балла: Исполнение песни под аккомпанемент, чёткое и правильное отстукивание ритмического рисунка, дефект дикции на один звук;
- Низкий уровень 1-2 балла: Исполнение песни под аккомпанемент вместе с педагогом, не чёткое отстукивание ритмического рисунка, дефект дикции на два-три звука.

#### Итоговая:

- Высокий уровень 5 баллов: Артистичное исполнение хоровых песен с пританцовками и подголосками;
- Средний уровень 3-4 балла: Артистичное исполнение хоровых песен перед родителями;
- Низкий уровень 1-2 балла: Зжатое исполнение хоровых песен перед родителями.

### **3. Методическое обеспечение программы**

Для реализации программы «Веселые нотки» необходимо следующее методическое обеспечение:

- нотный материал
- тексты песен,
- Записи аудио, видео, формат CD, MP3,
- Записи выступлений, концертов,
- Записи фонограмм в режиме «+» и «-»

### **4. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Программа «Веселые нотки» реализуется на базе МАДОУ «Детский сад №86 общеразвивающего вида»

1. Наличие специального кабинета (музыкальный зал).
2. Фортепиано
3. Музыкальный центр, компьютер.
4. Электроаппаратура.

Занятия проходят в просторном кабинете (зале) с естественным и искусственным освещением, хорошей вентиляцией. Для хранения наглядных пособий есть отдельный шкаф. Для просмотров видеофильмов и презентаций есть ноутбук и проектор.

#### **Информационное обеспечение:**

Аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

## 5. Список литературы

### Для педагога

1. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение Ростов-на-Дону, Феникс, 2007.
2. Гришкова Ю.С. Сценарии детских праздников с песнями и нотами, Минск 2004.
3. Жукова Н.С. Уроки логопеда, Москва «Эксмо», 2008.
4. Кацер О.В. Игровая методика обучения детей пению, Санкт-Петербург, 2005.
5. Михайлова М.А. Игры и упражнения для музыкального развития ребёнка, Я., Академия развития, 2008.
6. Орлова Т.М., Бекина. С.И. Учите детей петь М., «Просвещение»1986.
7. Пашнина В. А у нас - перепляс!, Ярославль, 2005.
8. Список нотных сборников.
9. Науменко Г. Жаворонушки: Русские песни, скороговорки, считалки, сказки, игры. 1977-1988.
10. Науменко Г.М. Фольклорный праздник в детском саду и школе. Песни, игры, загадки, театрализованные представления 2000.
11. Савастру К. Заинька, попляши Киев, 1983.
12. Сорокин П. Плыла лебедь. М.,1987.
13. Чаморова Н. Сорока - белобока: любимые игровые песни с нотами, Донецк, 2006
14. Чаморова Н. Жил был у бабушки серенький козлик: любимые игровые песни с нотами Донецк 2006.
15. Широков А. Русские народные песни, М., 1988

### Для учащихся

1. Зименкова Л.В. Большая книга загадок, 2008

## Репертуар

### 1. Музыкально-ритмические движения.

Упражнение «Ходьба и бег» латвийская народная мелодия.

«Марш» муз. Е. Теличевей

Упражнение «Кружение парами» латвийская народная мелодия

Упражнение «Пружинка» русская народная мелодия

### 2. Игры, пляски, хороводы.

«Игра с погремушками» муз. А. Жилина

«Пляска с платочком» хорватская народная мелодия

«Танец клоунов» муз. И. Штрауса

Игра «Зайцы и лиса» муз. Ю. Рожавской

### 3. Пальчиковая гимнастика.

Мы капусту рубим

Пекарь

Снежок

Раз, два, три, четыре, пять

Овечка

Шарик

### 4. Слушание музыки

«Шуточка» муз. В Селиванова

«Кот и мышь» муз. Ф. Рыбицкого

«Маша спит» муз. Г.Фрида

«Два петуха» муз. С.Разоренова

«Ежик» муз. Д.Кабалевского

### 5. Разучивание произведений

«Андрей-воробей» русская народная песня

«Котик» муз. И.Кишко, сл Г. Бойко

«Осень» муз. А Филиппенко, сл. А. Шибицкой

«Дождик» русская народная песня

«Веселый жук» муз и сл. В Котляревского

«Конь» муз. М. Красева, сл. М.Клоковой

## Упражнения дыхательной гимнастики по Стрельниковой

Дыхательная гимнастика создавалась на рубеже 30-40х гг. XXв как способ восстановления певческого голоса, так как Александра Николаевна Стрельникова-основательница гимнастики была оперной певицей, лишившейся возможности петь. Зная особенности, строение певческого голоса, она придумала гимнастику чтобы не только разогреть голосовой аппарат, настроить на работу голосовые связки для лучшего звучания голоса, но и «подготовить к работе» певческое дыхание. Динамические дыхательные упражнения также способствуют оздоровлению всего организма. Не случайно эту гимнастику рекомендуют врачи после перенесенных коронавирусной и ОРВИ для восстановления всего организма.

Упражнения по дыхательной гимнастике Стрельниковой я провожу со всеми группами вокально-хорового коллектива «Звездочки» на учебных занятиях перед распевками (5-10 мин), а также за кулисами перед выходом на сцену на мероприятиях различного уровня. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

- Вдох должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши. Вдох делается одновременно с движениями.
- Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно.
- Счет в гимнастике Стрельниковой – только на восемь. На первых порах учащимся я считаю вслух, а затем учу их считать мысленно. Все вдохи и движения делаются в ритме и темпе строевого шага.

Гимнастика по Стрельниковой включает в себя обширный комплекс упражнений. Сначала разучивается одно упражнение, постепенно добавляем еще одно и т.д. Главное в выполнении упражнений-следить за правильностью дыхания.

### Упражнения основного комплекса

#### «Большой маятник» («Игрушка-неваляшка»).

Наклонилась неваляшка,  
Но упасть - не упадет,  
Даже если кот мой Яшка  
Неваляшку в бок толкнет.  
В бок толкнет игрушку он  
И в ответ услышит звон.  
Интересно очень Яшке:  
Что внутри у неваляшки?

Дети стоят ровно и прямо, голова слегка опущена (смотреть на ступни своих ног). Руки свободно висят перед собой кистями к коленям. Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «Насос» и «Обними плечи».

На счет «раз» слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленям - вдох! (как в упражнении «Насос»). Возвращаемся в исходное положение (выдыхая и полностью выпрямляясь), но и слегка откидываемся назад, прогибаясь в пояснице, на счет «два» запрокидываем голову вверх и сверху, «с потолка», - вдох! Мы себя как бы обнимаем. Во время поклона нельзя низко кланяться, кисти рук не должны доходить до колен.

Получается так: руки к коленям - вдох «с пола», руки к плечам - вдох «с потолка».

Норма: 4 раза по 4 движения-вдоха.

#### «Повороты головы» («Вправо-влево»).

Ёжик по лесу гулял  
И цветочки собрал.

Справа - белая ромашка,  
Слева - розовая кашка.  
Как цветочки пахнут сладко!  
Их понюхают ребятки.

Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим перед собой.

На счет «раз» слегка поворачиваем голову вправо - вдох! Затем, не останавливаясь посередине, сразу же на счет «два» слегка поворачиваем голову влево - тоже вдох! Шею во время поворотов ни в коем случае не напрягать, она абсолютно свободна. Болевых ощущений не должно быть. Упражнение можно делать сидя.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

#### **«Ушки» («Ай-ай», или «Китайский болванчик»).**

Ай-ай-ай!

Проказник мишка

Разбросал по лесу шишки!

Будем головой качать,

Носом правильно вдыхать.

Дети стоят ровно и прямо, смотрят прямо перед собой, руки висят вдоль туловища, ноги уже, чем на ширине плеч.

На счет «раз» слегка наклонить голову к правому плечу - вдох! Затем, не останавливая голову посередине, на счет «два» слегка наклонить голову к левому плечу - тоже вдох! О выдохе не думать, он уходит в промежутке между наклонами-вдохами. Плечи не поднимаются. Упражнение можно выполнять сидя.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

#### **«Маятник головой» («Малый маятник»).**

Тик-так! Тик-так! Стучат часы,

И маятник качается.

У наших добрых малышей

День новый начинается!

Дети стоят ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища. На счет «раз» опустить голову вниз (посмотреть в пол) - вдох! И сразу же без остановки (не возвращая голову в и. п.) на счет «два» откинуть ее вверх (посмотреть в потолок) - вдох!

Выдох уходит посередине каждого вдоха. Следить, чтобы шея была абсолютно свободная, ненапряженная. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

#### **«Перекаты» (сначала с правой, затем с левой ноги).**

Мы умеем танцевать,

Носом правильно вдыхать.

А теперь учиться будем

Перекаты выполнять!

Дети стоят ровно и прямо. Выставляют правую ногу, левая - сзади на расстоянии одного небольшого шага. Тяжесть тела посередине, руки висят вдоль туловища.

Из исходного положения перенести тяжесть тела на переднюю ногу. На счет «раз» делаем «пружинку». После этого передняя нога в той же позе тела выпрямляется в колене - выдох уходит пассивно. Плавно, не останавливаясь, переносим тяжесть тела на заднюю ногу.

На счет «два» делаем «пружинку». Одновременно передняя нога, не сгибаясь, привстает на носочек (на нее не опираться) - вдох! Сразу же после приседания задняя нога выпрямляется. Выдох пассивен. И сразу же опять переносим тяжесть тела на выпрямленную переднюю ногу.

Норма: 4 раза по 4 движения вдоха, не меняя положения ног. Затем все упражнение повторяется с другим положением ног.

### **«Шаги».**

*Передний шаг или «Рок-н-ролл».*

Праздник в детский сад пришел –

Все танцуют «Рок-н-ролл»!

Исходное положение, как в упражнении «Ладони». На счет «раз» подняли согнутую в колене правую ногу, носок ступни «смотрит» в пол, на левой ноге слегка присели - вдох! Опустили правую ногу на пол; левая нога в этот момент тоже выпрямилась в колене - выдох. То же с левой ноги.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

*Задний шаг*

На счет «раз» слегка присели на левой ноге, правую ногу (согнутую)