

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ ГОРОДА КРОПОТКИН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
**«Применение игровых технологий, для детей старшего  
дошкольного возраста на занятиях хореографией»**

Пособие разработано  
педагогом дополнительного образования  
Бештанко Оксаной Викторовной

г. Кропоткин, 2023г.

## **Оглавление**

1. Предисловие.
2. Введение.
3. Основная часть.
4. Заключение.
5. Список используемой литературы.
6. Приложения.

## Предисловие

Главным условием успешной организации творческих игр является умение завоевать доверие детей, установить с ними контакт. Это возможно только в том случае, если педагог относится к игре серьёзно, с неподдельным интересом, осознает замыслы детей, их настроение.

Детские танцы напоминают путешествие в сказочную страну, где все уважают и понимают друг друга. Танцевальное искусство объединяет всех ребят в дружный, сплочённый коллектив, в котором каждый ребёнок раскрывает своё внутренне «Я».

Данное учебно-методическое пособие предназначено для педагогов дополнительного образования, работающих с учащимися 5-7 лет. Материал, вошедший в учебно-методическое пособие, составлен на основе личного опыта Бесштанко О.В., педагога дополнительного образования образцового художественного коллектива хореографического ансамбля «Виктория» МАОУДО ЦВР г. Кропоткин МО Кавказский район и используется на занятиях по хореографии.

## **Введение**

**Актуальность.** В отечественной системе дополнительного образования существует множество коллективов, кружков, студий, руководители которых направляют усилия на освоение основ танцевальной грамоты. Нередко построение учебного процесса выражается в традиционных «сухих формах», схематичном построении занятия, которые сложны для восприятия ребёнка. Педагогов муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования центра внешкольной работы города Кропоткин муниципального образования Кавказский район стал волновать вопрос: как сделать обучение основам хореографического искусства менее жёстким, отвечающим природе ребёнка? Хочется, чтобы в волшебный мир танца ребёнка не «тащили» взрослые, убеждённые в необходимости «поставить спинку», научить грации движения, а, чтобы он сам бежал на занятие в предвкушении нового, захватывающего, созвучного с внутренними побуждениями и желаниями.

### **Цель:**

- освоение детьми основ хореографии и приобретение ими базовых знаний, качеств, навыков исполнительства с учётом возрастных особенностей с применением игровых технологий.

### **Задачи:**

- поэтапное овладение детьми элементами свободной пластики в игровой образно-ассоциативной, эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал;
- развитие репродуктивного и продуктивного воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления.
- расширение кругозора, привитие художественно-эстетического вкуса.

Хореография, в первую очередь – это искусство движений, культура красиво преподать себя в танце, а для детей 5-7 лет, хореография – это игра, в процессе которой, они учатся двигаться под музыку и овладевать основами танцевального искусства. Детям полезно заниматься хореографи-

ей. Ведь такое увлечение помогает приобрести хорошую физическую подготовку, пластичность и гибкость тела.

Известно, что игра является лучшим инструментом донесения информации до детей в этом возрасте. На занятиях по хореографии нужно применять игровые методы, но не ради игры. Важно, в каждую игру вкладывать определённый смысл, цели и педагогические задачи.

Данное учебно-методическое пособие создаёт условия для интенсивной социальной адаптации учащихся и направлено на решения важной задачи «учения с увлечением» детской игровой деятельностью на занятиях хореографией и её использование на практике, что благотворно влияет на развитие фантазии и воображения, позволяют детям представить себя персонажами сказочных миров как самих детей, так и педагога.

## Основная часть

Занятие хореографией для детей – это не просто красиво и полезно, но ещё и сложно. Танцевальное искусство требует усердия, трудолюбия и упорства. Детям младшего школьного возраста свойственно фантазировать, они смело могут менять правила игры, тем самым усложняя её содержание. Необходимо поддерживать такой творческий подход.

В организации занятий необходимо чувство меры, ведь детям свойственны азарт и увлечённость, которые могут нанести ущерб занятиям. В этот момент открывается роль педагога, который хоть и не принимает участие в игре, но очень внимательно наблюдает за её участниками, корректирует их исполнение, поведение, даёт оценки. Не следует, однако в одно занятие вводить сразу много игр. Окончание занятия должно быть ярким, запоминающимся и, конечно, содержать анализ.

Выбор игровых форм для занятий по хореографии зависит от возраста и физического развития детей. Работая с детьми дошкольного возраста, я превращаю хореографические упражнения в игровой вариант, применяя детские стихотворения, русские народные сказки, часто использую хороводные игры (приложение 1). Все движения в данных играх исполняются в соответствии с текстом, по мере необходимости можно использовать музыкальное сопровождение. В результате у детей быстрее формируются двигательные навыки, чище становится речь, эффективнее развиваются музыкальные и творческие способности.

Необходимо отметить игровой стретчинг (приложение 2). Это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Я применяю игровой стретчинг на каждом занятии в виде сюжетно-ролевых или тематических игр. Дети изображают насекомых, животных и выполняют упражнения в сопровождении художественных слов.

Целями такого комплекса упражнений является развитие и совершенствование физических способностей, сохранение и укрепление здоровья

*(мышечная сила, гибкость, правильная осанка, развитие органов дыхания и кровообращения).* Из своего опыта могу утверждать, можно бесконечно что-то объяснять детям на занятии, но стоит провести аналогию со сказкой или стихотворением, учащиеся сразу понимают и делают именно то, что от них требуется.

Главное, использовать игровые формы, где учащиеся находят образы понятные их возрасту. Также, при обучении детей танцевальным движениям, я использую игровые приёмы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений, например, *«Нужно прыгать, как зайчики», «Побежим легко и тихо, как мышки».* Благодаря таким упражнениям, дети лучше понимают, что танцуют и чувствуют образ. Интерес у ребят не снизится, даже если по ходу игры педагог захочет внести изменения, усложняя или облегчая задание.

Если чувствуется, что учащиеся начали отвлекаться и терять внимание, либо плохо себя вести, значит нужно провести с ними игру, отвлекающую их от основного учебного процесса. Исходя из личного педагогического опыта, я могу выделить, одну из любимых детьми игр – *«Круг дружбы».* Дети встают в круг и один за другим, на определённый музыкальный счёт, подают друг другу руки. В то же время, это помогает им усвоить счёт, что в дальнейшем даёт каждому ребёнку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта. Когда дети хорошо усвоят счёт, можно усложнить игру, добавив движения посложнее, например, маршировка с хлопком в ладоши и др.

К проведению занятий 1 года обучения часто привлекаются учащиеся старшей группы. Для малышей старшие дети являются привлекательным объектом для подражания, доверительное взаимодействие старших с младшими оказывает положительное влияние на эмоциональное настроение малышей, снижает уровень тревожности. С целью освоения детьми основ хореографии в игровой образно-ассоциативной, эмоциональной форме было разработано занятие *«Танцуем – играя»* (приложение 3).

## **Заключение:**

Движение и игра – важнейшие звенья в жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий вид деятельности. Подражание является самым доступным способом восприятия любой двигательной деятельности, дети получают представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, лёгкость, грация. Имитационные сюжетно-образные движения оказывают большое влияние на развитие и обучение детей. С подражания формируется познание ребёнком техники движений и танцевальных упражнений. Дети, играя, развиваются гораздо легче, осваивая и выполняя задания с удовольствием. Занятия танцами дарят ребёнку радость движения, общения, обогащают его внутренний мир и помогают познать себя.

Таким образом, с первых занятий ребёнка в хореографическом коллективе, необходимо формировать его эмоциональную выразительность, а также музыкальность, что в свою очередь способствует успешному развитию личности, а сам процесс занятий приносит детям истинное наслаждение и способность к творческому самовыражению.

Л.Н. Толстой утверждал: «От рождения до 5 лет ребёнок берет из окружающего мира во много раз больше для своего разума, чувств, воли и характера, чем от пятилетнего возраста до конца своей жизни». Звёздами балета, конечно, наши воспитанники не станут, поэтому главная задача педагога, воспитать творчески развитую личность, которая через всю свою жизнь пронесёт любовь к танцам.



## Литература

1. Зайцева О.Г. Маленьким артистам, танцорам, вокалистам. Песни и сценарии праздников. - Ярославль, Академия развития, 2005.
2. Майстрова Л. Инстинктивное проявление радости довести до искусства. - Искусство в школе, 2005, №4, с.38-41.
3. Попова Т.И. Мир вокруг нас. Материалы комплексной программы культурно-экологического образования и нравственного воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Линка-Пресс, 1998.
4. Сказка как источник творчества детей. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. -М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.
5. Малкова Ю. Умный читатель. Серия «Через игру к совершенству». -М.: Лист, 1999.
6. Панкратова Т.Н., Чумалова Т.В. Занятие и сценарии с элементами педагогики для младших школьников: Первые шаги в мир культуры. Учебно-методическое пособие. -М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.
7. Леонидова Б.Л. С любовью к детям. Серия «Библиотечка для педагогов, родителей и детей». -М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002.

## ХОРОВОДНЫЕ ИГРЫ

### Бабушка Маланья

Дети берутся за руки, а взрослый становится в круг и начинает напевать песенку, сопровождая её выразительными движениями.

*У Маланьи, у старушки дети движутся по кругу*

*Жили в маленькой избушке в одну сторону,*

*Семь дочерей, держась за руки.*

*Семь сыновей,*

*Все без бровей. Останавливаются*

*С такими глазами, и с помощью жестов*

*С такими ушами, и мимики изображают то,*

*С такими носами, о чем говорится в тексте:*

*С такими усами,*

*С такой головой,*

*С такой бородой...*

*Ничего не ели,*

*Целый день сидели,*

*На неё (на него) глядели,*

*Делали вот так...*

*(присаживаются на корточки и одной рукой подпирают подбородок. Повторяют за ведущим любое смешное движение).*

### По дорожке Валя шла

Все дети ходят по кругу, а кто-нибудь один (Валя), кого заранее выбирает педагог, находится в центре и выполняет движения, соответствующие следующим словам:

*По дорожке Валя шла,*

*Валя тапочки нашла.*

*(дети, держась за руки, идут по кругу вправо, а Валя, находясь внутри круга, - влево).*

*Валя тапки примеряла,*

*Чуть надела – захромала.*

*(Валя изображает, что надевает тапки, поднимая то одну, то другую ногу, а затем прыгает на одной ноге, будто хромает).*

*Стала Валя выбирать,*

*Кому тапочки отдать.*

*Коле тапки хороши,*

*На, надень и попляши.*

*(хоровод останавливается. Все смотрят на Валью. Валя выбирает ребёнка, который выходит на середину круга).*

Все напевают плясовую мелодию, прихлопывая в ладоши, а Валя и Коля пляшут внутри круга. Затем Валя возвращается в круг, а выбранный ею Коля остаётся в кругу, и игра начинается сначала.

### **Мы топаем ногами**

Дети становятся по кругу на расстояние выпрямленных в стороны рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

*Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаём.*

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:

*И бегаем кругом,  
И бегаем кругом.*

Через некоторое время педагог говорит: «Стой!». Дети, замедляя движение, останавливаются.  
Игра повторяется.

### **Каблучок**

*(1) За руки друже берём, вместе хоровод ведём  
(2) А весёлый каблучок, цок по полу, цок-цок-цок  
(3) За руки друже берём, вместе хоровод ведём  
(4) Прыгай-прыгай веселей, прыгай - ножек не жалей  
(5) А весёлый каблучок, цок по полу, цок-цок-цок  
(6) Прыгай-прыгай веселей, прыгай - ножек не жалей  
(7) Гляньте - пальчики у нас, тоже все пустились в пляс  
(8) А весёлый каблучок, цок по полу, цок-цок-цок  
(9) Гляньте - пальчики у нас, тоже все пустились в пляс  
(10) И опять идёт-идёт наш весёлый хоровод...*

Встаём в хоровод.

1 - идём по кругу хороводным шагом.

2, 5, 8 - поворачиваемся лицом в круг и, не отпуская рук, выставляем ножки на каблук.

3, 10 – ведём хоровод

4, 6- подпрыгиваем на месте.

7, 9 - выполняем движение «фонарики» или сжимаем-разжимаем кулачки.

### **Колпачок**

В центре круга сидит на корточках ребёнок. Дети идут хороводным шагом, произнося слова:

*Колпачок, колпачок,  
Маленькие ножки,  
Красные сапожки.*

*Мы тебя поили* (грозят пальцем)

*Мы тебя кормили* (грозят другой рукой)

*На ноги поставили* (поднимают руки вверх, ребёнок в центре встаёт)

*Танцевать заставили.*

*Танцуй, сколько хочешь* (ребёнок выполняет танцевальные движения)

*Выбирай, кого захочешь,*

***Поклониться не забудь***

***Выбирай кого-нибудь.*** (ребёнок подходит к выбранному ребёнку, кланяется ему и выводит в центр круга.)

### **Берёзка**

Дети становятся в круг и поют:

***Берёзка белена,  
Маковка зелена,  
Летом мохнатенькая,  
Зимой сучковатенькая,  
Где она стоит,  
Там и шумит.***

Девочка «берёзка», стоящая в кругу, под песню отбирает у всех играющих платки, поднимает их над головой и, когда запевают:

***Берёзка зелёная,  
Весной весёленькая,  
Среди поля стоит,  
Листочками шумит,  
Гремит, гудит,  
Золотым венчиком звенит,-***

«Берёзка» изображает шум листьев, движение веток, - она шуршит платьем, машет над головой платками. Под приговор:

***А осенью корни у Берёзки усыхают,  
листочки опадают!***

девочка «Берёзка» обходит хоровод и каждому на плечо кладёт его платок.

**ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ**

<b>№ п\п</b>	<b>Название упражнения</b>	<b>Описание упражнения выполняемого на коврике</b>	<b>Художественное слово</b>	<b>Терапевтический эффект</b>
<b>1</b>	<b>Дерево</b>	И.п.: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать. Поменять ногу.	<i>Его весной и летом Мы видели одетым. А осенью с бедняжки Сорвали все рубашки, Но зимние метели В меха его одели.</i>	Развитие чувства равновесия
<b>2</b>	<b>Ученик</b>	И.п.: сед на пятках. Спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки лежат ладонями на бедрах, локти отведены назад.	<i>Ученик учил уроки У него в чернилах щёки</i>	Формирование правильной осанки.
<b>3</b>	<b>Зёрнышко</b>	И.п.: сед на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 – Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони. 2 – Руки через стороны опустить вниз.	<i>Выйди, выйди, солнышко, Мы посеем зёрнышко. Скоро вырастет росток, Потянется на восток, Потянется на восток Перекинется мосток. По мосточку пойдём, В гости к солнышку придём</i>	Формирование правильной осанки
<b>4</b>	<b>Змея</b>	И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться (повернуть голову вправо-влево). 2 – медленно вернуться в и.п.	<i>По делам змея ползёт. Говорят, ей не везёт. Все в лесу её боятся, Лучше вовсе не встречаться</i>	Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе
<b>5</b>	<b>Кобра</b>	И.п.: лёжа на животе, руки за спиной в замок, кисти рук тыльной стороной касаются ягодиц. 1 – медленно поднять голову, грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Я тебя рисую, кобра! Ты в альбоме будешь доброй!</i>	Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.
<b>6</b>	<b>Ящерица</b>	И.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. 1 – приподнять таз и удерживать его,	<i>Ящерица – не тужи, Где пропал твой хвост, скажи,</i>	Укрепляет мышцы спины, живота и

		опираясь на ноги и на руки.	<i>Мы тебя жалеем, Обижать не смеем.</i>	брюшного пресса.
7	<b>Кузнечик</b>	И.п.: лечь на живот, руки расположены вдоль тела, ладони на полу. 1 – поднять прямые ноги вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Прыгает пружинка, Зелёная спинка. С травы на былинку, С ветки на тропинку.</i>	Укрепление нижнего отдела спины.
8	<b>Кораблик</b>	И.п.: лечь на живот, руки вдоль тела. 1 – ухватить руками ноги выше щиколотки. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра. Задержаться. 2 – и.п.	<i>- Куда вы, кораблик, плывёте? И где вы, кораблик, живёте? В море я синем живу, К берегам я зелёным плыву!</i>	Развитие гибкости спины.
9	<b>Качели</b>	И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть. 1 – поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе. 2 – и.п.	<i>Качаются качели, Вверх-вниз летят они. До неба долетели, Попробуй, догони!</i>	<b>На коврике:</b> Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.
10	<b>Кошка</b>	И.п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину. 2 – опустить голову, выгнуть спину. Вариант: Сед на пятках, прямые руки поставить на пол перед коленями, пальцы вперёд. 1 – прямые руки тянуть вперёд, грудь опустить к полу, таз вверх. Голова поднята. 2 – медленно и.п.	<i>Киска Маркизка Кланяется низко, Лезет под забор, За сметаной вор.</i>	Формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.
11	<b>Собачка</b>	И.п.: сед на пятках. Руки в упоре сзади. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону. 1 – выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. 2 – и.п.	<i>Я маленькая собачка, Кусаюсь я, как кусачки, И даже большие доги Глядят на меня с тревогой, Но только плохих кусаю, А добрых я уважаю.</i>	Растягивание грудных мышц и связок
12	<b>Колечко</b>	И.п.: Встать на колени, руки сзади «полочкой». 1 – медленно наклониться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться. 2 – медленно и.п.	<i>У меня колечко, А на нём сердечко. Я его храню, Я его люблю. Выйду на крылечко, Брошу в сад колечко. Пусть дружок найдёт,</i>	<b>На коврике:</b> укрепление мышц спины, развитие гибкости.

			<i>В подарок принесёт.</i>	
13	<b>Рыбка</b>	И.п.: лёжа на животе, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1 – плавно разогнуть руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги, дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. 2 – и.п.	<i>В колыбельке рыбка, Колыбелька – зыбка, На волне качается, В сети попадаетя.</i>	Укрепление разгибателей спины.
14	<b>Мостик</b>	И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях. 1 – выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться. 2 – медленно и.п.	<i>Журчит вода, ручей журчит. О чём сказать Он нам спешит? Поможет мостик перейти Через ручей друзьям в пути.</i>	Укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие гибкости.
15	<b>Скорпион</b>	И.п.: лёжа на животе, подбородок на полу. Руки вдоль тела, ладони на полу. 1 – согнуть ноги в коленях и, прогибаясь в спине, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Подбородок остаётся на полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Скорпион вприсядку пляшет И стрелыу клешнёю машет.</i>	Укрепление мышц спины, развитие гибкости.
16	<b>Книжка</b>	И.п.: сед на полу с прямыми ногами. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь достать руками пальцы ног. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Книги мальчики листают, Книги девочки читают, Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют.</i>	Укрепление мышц спины и живота.
17	<b>Волчонок</b>	И.п.: сед с прямыми ногами. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено на полу. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – наклон вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Прижать лоб к колену. 3 - Задержаться. 4 – и.п.	<i>Никого не обижал — Мальчиков, девчонок... С ярким шариком бежал Серенький ВОЛЧОНОК.</i>	Укрепление мышц спины
18	<b>Птица</b>	И.п.: сед, ноги врозь. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»). 1 – поднять руки вверх «взмахнуть» и опустить вниз. 2 – наклон вперёд, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать пола. 3-4 – и.п.	<i>Птицу в клетку не сажай, Отпусти её на волю, Добрый словом провожай, Пусть летает в поле.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц спины
19	<b>Летучая мышь</b>	И.п.: сед, ноги в стороны. Руки соединить за спиной за локти «полочкой». 1 – наклон вперёд, стараться коснуться подбородком пола. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Ну посмотри, как я хороша, Есть когти, крылья – Добрая душа.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц спины

			<i>Ночью летаю, Днём тихо сплю, Кошек уважаю, Но их не люблю.</i>	
20	<b>Страус</b>	И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. 1 – не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Страус всех смелее, Страус всех умнее. Он в любой погоде знает толк. Ну а гром лишь грядет – Голову в песок!</i>	Расслабляет верхнюю часть трапециевидной мышцы.
21	<b>Носорог</b>	И.п.: лёжа на полу, руки за головой, ноги прямые, носки оттянуты. 1 – поднять голову, плечи и руки, одновременно поднять одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок оттянут. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – другой ногой.	<i>Очень страшен носорог: У него огромный рог. Только он достойный, Добрый и спокойный.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепляет мышцы спины
22	<b>Веточка</b>	И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – медленно поднять прямые ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться. 2 – медленно и.п.	<i>Веточка пушистая, Пышный куст сирени. До чего душистая, Что ломать не смеем. Веточка нарядная На ветру качалась, Песенка весёлая Пела, не кончалась.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепляет мышцы живота
23	<b>Горка</b>	И.п.: Сед с прямыми ногами, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье (или на ладонях). 1 – не сгибая ноги и сохраняя оттянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Меня хлопали лопатой Меня сделали горбатой, Меня били, колотили, Ледяной водой облили. И скатились все потом С моего горба гуртом.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц брюшного пресса.
24	<b>Ванька – встанька</b>	И.п.: лёжа на спине. Ноги полусогнуты, стопы на полу. 1 – перейти в положение седа, руками тянуться вперёд. 2 – округляя спину лечь.	<i>Вот упрямый человек! Не заставишь лечь вовек! Вам такой встречается? Он совсем не хочет спать: Положу – встаёт опять.</i>	Укрепление мышц брюшного пресса.
25	<b>Ёжик</b>	И.п.: лёжа на спине, принять группировку - обхватить	<i>Вяжет ёжик рукавицы.</i>	Массаж спины, позво-



		голеи руками, округлить спину, голову на грудь. Выполнять перекаты вперёд-назад в группировке.	<i>Со спины берёт он спицы.</i>	ночника.
26	<b>Слон</b>	И.п.: стойка, ноги вместе, прямые руки сцеплены в замке за спиной. 1 – наклон вперёд, приблизить лоб к коленям. Ноги прямые. Руки поднять вверх и вперёд до положения параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>А вот добрый, умный слон Посылает всем поклон. Он кивает головой И знакомится с тобой.</i>	Увеличение подвижности в плечевых суставах.
27	<b>Черепаха</b>	И.п.: сед на пятках. 1 – наклон вперёд, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина круглая, плечи опущены, руки вдоль тела, ладони обращены вверх. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Живёт спокойно, не спешит, На всякий случай носит щит. Под ним, не зная страха, Гуляет черепаха.</i>	Расслабление мышц спины и плечевого пояса.
28	<b>Улитка</b>	И.п.: лёжа на спине. 1 – медленно поднять прямые ноги, таз и всё тело перевести в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы ног не коснутся пола. 2 – и.п.	<i>Улитка, улитка, Ты куда ползёшь? Зачем хрупкий домик На спинке несёшь? Иду на угощение Во зелёный бор, Домик на спине несу, Чтоб не забрался вор.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц спины
29	<b>Маятник</b>	И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Руки в стороны, ладони вниз. 1 – поднять прямые ноги в вертикальное положение. 2 – наклонить обе ноги вправо до касания пола, сохраняя угол 90 градусов. 3-4 – и.п.	<i>Качаться я весь день подряд Для вас, ребята, очень рад. Я – маятник-трудолюбивый, Хоть и устал, бедняга.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление боковых мышц туловища.
30	<b>Морская звезда</b>	И.п.: стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – медленно наклон вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотреть на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – выполнить влево.	<i>Звезда морская Видом необычна, Звезда проводит Жизнь на самом дне, Звезда лучами – Строго симметрична, Её красивей нет на глубине.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление боковых мышц туловища.
31	<b>Лисичка</b>	И.п.: сед на пятках, руки за спиной «полочкой». 1 – сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – влево	<i>Хитрая плутовка, Рыжая головка, Хвост пушистый – краса! А зовут её лиса!</i>	Укрепление боковых мышц туловища.
32	<b>Месяц</b>	И.п.: основная стойка. 1 – прямые руки поднять через	<i>Месяц, месяц – мой дружок.</i>	Укрепление боковых

		стороны вверх, ладони внутрь. 2 – медленно наклон вправо, до положения параллельно полу. Ноги прямые. Задержаться. 3-4 – и.п.	<i>Позолоченный рожок, Освещающая ночью путь, Ты про нас не забудь. Месяц звёздам командир, Пусть не носишь ты мундир, Оставайся молодой, Самой яркою звездой.</i>	мышц туловища.
33	<b>Муравей</b>	И.п.: сед, ноги скрестно. Пальцы рук переплетены на затылке. 1 – медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращён к полу. Стараться локтём коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться. 2 – и.п. <b>Усложнение:</b> Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену.	<i>Муравьишка-труженик Строит муравейник, День клонится к ужину, Завтра понедельник Длится, не кончается День погожий летний, Муравей старается, Домик всё заметней.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление боковых мышц туловища.
34	<b>Стрекоза</b>	И.п.: стойка на коленях, ноги врозь, руки в стороны, ладони вниз. 1 – прямую правую руку поднять вверх до вертикального положения, а левой рукой коснуться пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – в другую сторону.	<i>Стрекоза-охотница, Военный вертолёт, Летит и не торопится, Комариков бьёт. Крыльями стрекочет, Распахнуты глаза, Для мелочи летучей Настоящая гроза.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление боковых мышц туловища.
35	<b>Бабочка</b>	И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая. 1 – опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. 2 – поднять колени. <b>Вариант:</b> выполнять движения коленями ритмично. <b>Вариант:</b> наклон вперёд до касания головой пола.	<i>Раз, два, три, четыре, пять – Стала бабочка порхать Над сиренью и нарциссом, Над ромашкой и ирисом. Раз, два, три, Полюбуйся, посмотри!</i>	<b>На коврике:</b> укрепление мышц тазового пояса, бёдер.
36	<b>Рак</b>	И.п.: Лёжа на боку, грудь, ноги на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову, лежит на полу. Голова лежит на руке. 1 – поднять правую ногу с оттянутым носком в вертикальное положение. Взять рукой за лодыжку поднятой ноги и потянуть к себе. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Рак в воде речной живёт, Ходит задом наперёд, Кто его не знает, Пусть не проверяет.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление и растяжка мышц ног и тазобедренных суставов.

37	<b>Паучок</b>	И.п.: сед, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ног, ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны. На выдохе наклоняться вперёд между ног, стараясь коснуться пола лбом. 2 – выпрямиться.	<i>На изогнутый сучок Сломанной осинки Опустился паучок С крестиком на спинке. Свил уютный гамачок, Сам в сторонку – и молчок.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление нижнего отдела позвоночника.
38	<b>Лягушка</b>	И.п.: стойка, ноги врозь, стопы развёрнуты наружу. Ладони соединить на уровне груди, локти в стороны. 1 – медленно согнуть ноги, бёдра параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>И в лесу мы и в болоте – Нас везде всегда найдёте. На полянке, на опушке Мы – зелёные лягушки.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц ног, развитие равновесия.
39	<b>Бег</b>	И.п.: сед, ноги прямые, носки оттянуты, руки сзади в упоре на предплечьях. 1 – поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. 2 – и.п.	<i>Я бегу, бью по мячу, Футболистом быть хочу, - Больше всех голов забить, Как Пеле – великим быть.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц ног.
40	<b>Велосипед</b>	И.п.: лёжа на спине. Руки за головой. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская на пол. Движение динамичное.	<i>Мне сегодня показали Как вертеть-крутить педали. Скоро буду, как все дети, Ездить на велосипеде.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц ног.
41	<b>Паровоз</b>	И.п.: сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперёд, а затем назад. Руки согнуты, не касаются пола.	<i>Едет, едет паровоз Мимо ёлок и берёз, Мимо утренних полей, Мимо красных снегурей.</i>	Укрепление тазобедренного отдела.
42	<b>Жучок</b>	И.п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги. Выполнять разноимённые сгибания, разгибания рук и ног «Жук шевелит лапками».	<i>Два рога – не бык, Шесть ног без копыт. Летит – воеет, Сядет – землю роет.</i>	Тренирует суставы ног, рук.
43	<b>Таракан</b>	И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз. 1 – медленно приподнять ноги, бёдра, туловище, вытянуться вверх, держась на лопатках, локтях и затылке. Развести прямые ноги в стороны как можно шире. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Только ночь придёт едва – Тараканы тут как тут, Из щелей ползёт братва, Хоть совсем их и не ждут.</i>	Укрепление мышц спины, ног. Развитие гибкости в поясничном отделе.
44	<b>Волна</b>	И.п.: сед на пятках. 1 – встать на колени, поднять руки вперёд и вверх, потянуться за руками. 2 – плавно опуская руки вперёд и вниз, наклониться вперёд, касаясь лбом коврика, ягодицы на пятках.	<i>По морю идёт, идёт, А до берега дойдёт – тут и пропадёт.</i>	Укрепление мышц спины.


45	<b>Ходьба</b>	И.п.: сед с прямыми ногами, ноги вместе. Руки в упоре сзади. 1 – тянуть носки на себя. 2 – вытянуть носки (от себя). Выполнять попеременно или одновременно.	<i>Мы дружно в ряд шагаем, И петь не забываем Смотри, не отставай И песню подпевай. Прошли все косогоры, А дальше топать в гору, Но не смутить ребят, Поют все песню в лад.</i>	Укрепление мышц стоп.
46	<b>Лошадка</b>	И.п.: стойка на коленях. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. 1 – сесть на пол между ног. Опираясь на предплечья, медленно лечь на спину не меняя положения ног. Руки на полу развести в стороны, ладони вверх. 2 – медленно и.п.	<i>У нас в саду площадка, Стоит на ней лошадка Очень боевая, Ну совсем живая. Лошадка скок-поскок, Копытцами цок-цок, Не ходит, а летает, Деток всех катает.</i>	Укрепление мышц передней поверхности бёдер, увеличение подвижности в тазобедренных и коленных суставах.
47	<b>Замочек</b>	И.п.: сед на пятках. 1 – левую руку, согнутую в локте, перенести через плечо ладонью внутрь. Правую руку, согнутую в локте, завести за спину ладонью наружу. Сцепить ладони в замок за спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 поменять руки.	<i>Замочек, дверь открой, Где ключик золотой? Скажи секрет друзьям: Ему, и ей, и нам.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц плечевого пояса.
48	<b>Пловцы</b>	И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вперёд, ладони вниз. 1 – приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения (поочерёдно или вместе). 2 – и.п.	<i>Мальчишка, выбиваясь из силёнок, Барахтается, борется с волной. А мать кричит: «Утонешь, пострелёнок! Куда же ты? А ну-ка марш домой!»</i>	Укрепление мышц спины, увеличение подвижности плеч и рук.
49	<b>Пчёлка</b>	И.п.: сед на пятках. Руки согнуть, ладони к плечам. 1 – округлить спину, локти вперёд, коснуться локтями друг об друга. 2 – выпрямить спину, развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.	<i>Мохнатая пчёлка Крыльями жуужжит, Над цветком душистым Медленно кружит, Целый день летает, Мёд собирает.</i>	Укрепление мышц плечевого пояса, увеличение подвижности плечевых суставов.
50	<b>Самолёт</b>	И.п.: сед на пятках, руки вниз. 1 – выпрямить назад правую ногу, ягодицами сесть на пятку согнутой ноги. Руки в стороны, спина прямая. 2 – и.п. <b>Вариант:</b> «самолёт взлетает» и.п.: то же. 1 - Руки	<i>Ввысь взлетает самолёт, Самолёт ведёт пилот. Серебристая машина Разрезает небосвод.</i>	<b>На коврике:</b> укрепление мышц спины, развитие подвижности тазобедренных и плече-

		поднять вверх, ладони соединить, плечи не поднимать. 2 – и.п.		вых суставов.
<b>51</b>	<b>Аист</b>	И.п.: основная стойка. 1 – стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Это старый наш знакомый: Он живёт на крыше дома – Длинноногий, длинноносый, Длинношеий, безголосый. Он летает на охоту За лягушками к болоту.</i>	Тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку.

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «ТАНЦУЕМ – ИГРАЯ»**

**Материально-техническое обеспечение:** пианино, лавочка, коврики, волшебный сундучок, театральные перчатки с изображением лягушки, мышки, козы, вырезанные из бумаги загадки, лазилка - «сыр», красные и зелёные ленточки.

**Тип и вид занятия:** сюжетно-ролевая игра.

Содержание	Описание действий участников образовательного процесса
<b>1. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ</b>	
<p><b>Педагог:</b>                      - Здравствуйте дети! Сегодня к нам на занятие приехала гостья из страны сказок, стихов, песен и загадок.                      Давайте её поприветствуем.</p>	<p><i>(дети исполняют поклон- приветствие на середине зала, произнося слова: Мы проверили осанку и свели лопатки, Стали, как принцессы мы И красивы, и стройны.)</i>                      Выполняют плие по 1 позиции, произнося слова:  <i>На плие спина прямая,                      Подбородок поднимаю,                      Развожу колени шире,                      Раз, два, три, четыре.)</i></p>
<p><b>Сказочница:</b>                      - Здравствуйте дети! Как вы думаете, кто любит читать сказки, петь песни, сочинять стихи, и отгадывать загадки?                      - Я приехала к вам в гости не с пустыми руками, а с волшебным сундучком.                      - Цок, цок, каблучок,                      - Посмотрите сундучок.                      - Сундучок волшебный,                      - В нём лежат секреты,                      - В нём лежат загадки.                      - Мы их отгадаем,                      - Дружно все ребятки.                      - А может кто-то знает стишки и умеет отгадывать загадки?</p>	<p><i>(предполагаемый ответ детей - «все», «и взрослые, и дети»)</i>  <i>(сказочница, стучит каблучком и достаёт волшебный сундучок,</i></p> 

(предполагаемый ответ детей - «знаем и умеем»)

## 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

### Педагог:

- Дети, давайте споём песенку, которую мы с вами сочинили для разминки.

(звучит ритмичная музыка)

### Упражнение 1 «Разминка»

- Мы сидели на макушке,
- глазки ушки, глазки ушки.
- На коленки побежали
- и немного полежали,
- раз нажали, два нажали
- и немного подержали.
- Побежали на лопатки,
- посмотрели всё в порядке.
- Потянулись, потянулись,
- улыбнулись, улыбнулись.
- Спинка ровная у нас,
- Всё в порядке, в добрый час.

*(дети поют песенку сидя на ковриках в положении «Бабочка» и делают упражнения разминки: наклоны и повороты головы-8раз, наклоны корпуса в положении бабочка 4-раза, прижимают колени к полу 4 раза, замок за спиной 4 раза.)*

### Сказочница:

- Какие вы молодцы, такую весёлую песенку сочинили со своим педагогом. Эта песенка помогает вам весело с настроением выполнять упражнения разминки.

- А давайте теперь отгадывать загадки, которые лежат в моём волшебном сундучке.

- Вот и первая загадка:

- В поле выпала роса, раздаются голоса
- Возле леса на опушке, кто там квакает?
- Молодцы, правильно отгадали!

*(сказочница, открывает волшебный сундучок и достаёт картинку с кувишкой и читает загадку детям.)*



*(предполагаемый ответ детей-лягушки) (сказочница, достает из волшебного сундучка, театральную перчатку с лягушкой и отдаёт ребёнку.)*



**Педагог:**

- Эй, лягушки как живёте?
- Что за песни вы поёте?
- Знаю ноты «до» и «фа»,
- Но не знаю ноты «ква»
- Неужели ква, ква, ква
- В песне все ваши слова?
- Молодцы, а давайте покажем нашей гостье как танцуют наши лягушки.

(звучит весёлая музыка)



*(один из детей надевает перчатку лягушки на руку и отвечает на вопрос:*

*У лягушек все слова,  
Начинаются на ква,  
И кончаются на ква,  
У лягушек все слова.)*

**Танцевальный этюд «Лягушки на болоте»**

- Зелёные лягушки, сидели на опушке,
- Сидели загорали и песни распевали.
- Прыг, прыг, ква, ква (4 р).
- Зелёные лягушки, сидели на опушке,
- сидели загорали, комарика поймали.
- Прыг, прыг, ням, ням (4р).

*(дети поют песенку и танцуют этюд «Лягушки на болоте»: 8 прыжков по 2 позиции, руки согнуты в локтях – наклоны корпуса 8 раз, покачивания на месте, съели комарика-гладим животик 4 раза.)*



**- Сказочница:**

- Ребята, какие вы молодцы! В моём волшебном сундучке есть ещё много загадок, давайте отгадывать.
- Воришка с длинным хвостиком, ночами ходит в гости к нам.
- Таскает из ведёрка, то сыр, то хлеба корку.
- Наш кот узнал воришку, кого поймал он?

*(предполагаемый ответ детей – давайте)*

*(сказочница, открывает сундучок и достаёт картинку сыр и читает загадку детям)*

*(предполагаемый ответ детей – мышку)*

*(сказочница, достаёт из волшебного сундучка театральную перчатку с мышкой, и отдаёт ребёнку)*



**- Педагог:**

-Ребята, давайте покажем нашей гостье танцевальный игру - «Мышка»

- А теперь мы будем мышки,
- Озорные шалунишки.
- Готовы мышки танцевать,
- Пора музыку играть

(звучит музыка «Мышка»)

**Танцевальный игра - «Мышка»**

- Мышка, мышка ты малышка,
- И куда спешишь воришка?
- Я, крадусь сейчас за сыром,
- Тише, тише я боюсь,
- В мышеловку попадусь.

*(дети стоят по кругу и спрашивают мышку произнося слова, ребёнок с перчаткой «мышки» на руке отвечает,*



*затем все вместе танцуют: шаги на полупальцах по кругу – мышка кра-  
дётся, бег на полупальцах с ускорением – мышка убегает, с замедлением  
темпа-крадётся)*



**- Сказочница:**

- Ребята, в моём волшебном сундучке осталась последняя загадка.
- Давайте быстрее отгадывать!
- Тоненькие ножки, маленькие рожки.
- Кто это ребята? Это же....
- Мама их ведёт гулять, порезвиться поиграть.
- Козочка рогатая, молочком богатая.

*(сказочница, достаёт из волшебного сундучка картинку с яблоком и читает загадку детям)*

*(предполагаемый ответ детей – козлята.)*

*(сказочница, достаёт из волшебного сундучка театральную перчатку с козой и отдаёт ребёнку)*



**Педагог:**

- Дети, а давайте покажем, как танцуют наши козлята. Скорее становитесь в линию и беритесь за руки.

(звучит фонограмма «Шёл козёл по лесу»)

**Этюд «Шёл козёл по лесу»**



*дети становятся в одну линию, один ребёнок надевает перчатку на руку и становится первым*





*все танцуют этюд - «Шёл козёл по лесу»: шаги с высоким коленом – 16 шагов, дети показывают рожки 4 р – наклоны головы, выражают хвостиками -8 р, топают ногами -8 раз, кружатся на полупальцах вокруг себя, комбинации с хлопками и притопами 4 хлопка, 4 притопа, прыжки на месте и в повороте-8 прыжков, ножницы подряд-8 раз, поклон по 1 позиции)*

**- Сказочница:**

- Молодцы! Все загадки отгадали, а давайте ещё поиграем в игру. У меня для вас ещё есть один сюрприз.

*Описание игры «Мыши»*

*Трое детей растягивают лазилку, остальные дети стоят в две колонны и по два человека проползают на коленях в отверстия в лазилке, стараясь не зацепить ткань и быстро пройти препятствия под музыку.*

*(предполагаемый ответ детей –да)*

*(сказочница достаёт из волшебного сундучка – лазилку – «сыр»)*

*(дети берут лазилку за углы растягивая ткань и под музыку преодолевают препятствия, проползая в отверстия лазилки)*





**Педагог:**

- Как вы думаете, дети, на кого мы сейчас были похожи?
- Правильно. Молодцы! На мышат. Мы с вами и не заметили, как наша игра «Сыр» превратилась в танец маленьких мышат.


*(предполагаемый ответ детей, мышки)*

**3. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.**

**- Сказочница:**

- Вы сегодня были большие молодцы,
- И загадки мои вам в этом помогли.
- Такой вот подарок хочу подарить
- Вам предлагаю себя оценить.
- В выборе цвета могу вам помочь
- Красный «Я МОЛОДЕЦ. СТАРАЛСЯ»
- Зелёный «МНЕ БЫЛО ГРУСТНО ОЧЕНЬ»

*(сказочница держит ленты красного и зелёного цвета)  
(дети выбирают себе ленточку и завязывают её бантиком на щиколотке и комментируют свой выбор)*

<p><b>Сказочница:</b></p> <p>- Дети, мне очень понравилось у вас в гостях, но пора возвращаться домой.</p>	<p><i>(сказочница дарит подарок ленточки)</i></p> 
<p><b>Педагог:</b></p> <p>- И мы Вас благодарим, уважаемая сказочница. Нам с Вами было очень интересно.</p> <p>- Давайте скажем нашей гостье «Спасибо» и в знак благодарности громко похлопаем в ладоши.</p>	<p><i>(дети хлопают в ладоши)</i></p>
<p><b>Педагог:</b></p> <p>- Дети, какое задание было для вас трудным? И почему</p> <p>- А какое задание было для вас самым интересным? И почему?</p> <p>Дети, наше занятие окончено! А на следующем занятии вас ожидает сюрприз. До свидания!</p>	<p><i>(дети делятся своими впечатлениями)</i></p> <p><i>(дети делают поклон по 1 позиции)</i></p>