

**Частное дошкольное образовательное учреждение**  
**“Детский сад № 119 открытого акционерного общества “Российские железные дороги”**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Детского сада №119 ОАО “РЖД”  
(протокол от 31.08.2023 № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующим  
Детского сада №119 ОАО “РЖД”  
Т.И. Чукалиной  
(приказ от 31.08.2023 №59-О)

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**по хореографии художественной направленности**  
**Хореографическая студия “Малинки”**

Автор-составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
по хореографии: Паниклева Мария Олеговна

Самара 2023 г

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	3
КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ.....	4
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
Модуль «Гимнастика» .....	13
Модуль «Музыкально-ритмические занятия» .....	17
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	21
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	22

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная образовательная программа по хореографии. Хореографическая студия “Малинки”
<b>Направленность программы</b>	Художественно- эстетическая
<b>Вид программы</b>	Модульная
<b>Учреждение, реализующее программу</b>	Частное дошкольное образовательное учреждение “Детский сад № 119 открытого акционерного общества “Российские железные дороги”
<b>Составитель программы</b>	Паниклева Мария Олеговна, педагог дополнительного образования
<b>Возраст учащихся</b>	3-4 лет, 5-7 лет.
<b>Срок реализации</b>	1 год
<b>Уровень освоения образовательных результатов</b>	Ознакомительный
<b>Количество детей в группе</b>	От 4 до 10 человек
<b>С какого года реализуется программа (новые редакции)</b>	2023-2024 г.

## КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Искусство хореографии» направлена на:

- развитие мышечной выразительности тела: формирует фигуру и осанку, укрепляет здоровье;
- формирование выразительных двигательных навыков: умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в пространстве;
- развитие темпо-метро-ритмическую чувствительность, знание музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формирование личностных качеств: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- воспитание коммуникативных способностей детей: развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного действия.
- пробуждение интереса к изучению родной национальной хореографической культуры и толерантность к национальным культурам других народов.

Программа «Искусство хореографии» вводит детей в большой и удивительный мир танцев, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** художественная.

**Актуальность программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство хореографии» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- 2) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.11.2013 N 30384).
- 3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- 4) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 (далее – СанПиН).
- 5) Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
- 6) Методические рекомендации для дошкольных образовательных организаций по составлению основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС дошкольного образования и примерной ООП ДО.

**Новизна данной программы** заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, состоит из 2 модулей:

- «Гимнастика»,
- «Музыкально-ритмические занятия»,

**Отличительной особенностью программы** является её разноуровневость, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. В программе определены 2 уровня сложности: ознакомительный, базовый. На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки и общего развития.

### **Педагогическая целесообразность**

Приобщить детей к национальной культуре и достигнуть главной цели программы помогают следующие формы и средства образовательной деятельности: словесные, наглядные, практические методы обучения. Они помогают наиболее полно решать задачи по социальному, культурному и профессиональному самоопределению, интеллектуальному и духовному развитию личности ребенка.

Выбор форм, методов и видов деятельности в учебной группе определяется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

При подборе тренировочных упражнений педагогом учитываются анатомо-функциональные особенности, физическая подготовка и психическая характеристика детей. Объем нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки увеличивается и усложняются в соответствии с физическими возможностями детей и уровню подготовки, с сохранением пропорционального соотношения между общей физической и технической подготовкой. В процессе физической подготовки учащихся происходит параллельное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей групп детей в ансамбле.

Для детей 3-4 лет ведущей деятельностью является сюжетно-ролевая игра. В этом возрастном периоде ребенок воспринимает мир посредством своего воображения, что учитывается при проведении урока. В упражнения и танцевальные этюды вводится образная составляющая. В 3-4 лет у детей ярко

выражена потребность в движении, это «возраст двигательной расточительности», поэтому в обучении детей учитывая данный аспект, за упражнениями и этюдами в медленном темпе следует умеренный и быстрый темп.

На занятиях групп 5-7 лет используются игровые формы, направленные на:

- раскрепощение, снятие страха оценки,
- формирование доброжелательных отношений внутри учебной группы,
- восприятие и осознание искусства, воплощение своих чувств и мыслей в образах,
- развитие эмоционально-чувственной сферы, погружение в заданную ситуацию.

Так как для ребят этого возраста свойственна высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость. Детям этого возраста тяжело сконцентрировать внимание на медленном и методичном исполнении экзерсиса у станка. Поэтому в работу у станка вводятся танцевальные движения, как на месте, так и в продвижении (на круг, линии, диагонали, змейки и т.д.), прыжки.

### **Цель программы:**

Содействие разностороннему развитию личности ребенка, в том числе творческих способностей средствами хореографического искусства.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

*Ознакомительный уровень*

1. Обучить основам хореографии;
2. Обучить умению слышать и чувствовать музыку;

*Базовый уровень*

3. Раскрыть потенциальные возможности и способности детей в хореографии;

## **Развивающие:**

### *Ознакомительный уровень*

1. Развивать музыкально-ритмические способности;
2. Развивать у учащихся пластичность и чувство ритма;

### *Базовый уровень*

3. Совершенствовать физическое развитие (правильная посадка головы, осанка, ловкость, сила, координация движений);
4. Развивать танцевальные, физические и творческие способности обучающихся, учитывая возрастные особенности.

## **Воспитательные:**

1. Воспитывать личность, способную адаптироваться в современном обществе;
2. Формировать у обучающихся культуру общения и поведение в социуме;
3. Прививать навыки культурного общения и уважения в процессе выступлений;
4. Создавать атмосферу доброжелательности, взаимопонимания, взаимопомощи в творческом коллективе;
5. Мотивировать на занятия хореографией;
6. Создавать оптимальные условия для успешного взаимодействия между педагогом и детьми.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 3-4 лет, программа рассчитана на 1 месяц.

### Психофизиологические особенности обучающихся 3-4 лет.

Для детей данной возрастной категории ведущей потребностью является потребность в общении. Им свойственна творческая активность и присуще проявление произвольности всех психических процессов. Возрастает устойчивость внимания, развивается способность к его распределению и переключаемости. Пятилетний возраст характеризуется расцветом фантазии.



Особенно ярко воображение ребенка проявляется в игре, где он действует очень увлеченно.

У детей этой возрастной группы еще не закончено окостенение не только всех отделов грудной клетки, но и фаланг пальцев кистей рук. Слабо развиты мышцы пальцев.

Также у них достаточно развиты крупные мышцы тела, рук и ног, но мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночника при сидении, относительно слабы, и при длительном статическом напряжении возникает утомление мышц, ребенок начинает менять позу, искать точку опоры, и его позвоночник легко поддается деформирующим влияниям. Кроме того, в этом возрасте отмечается преобладание тонуса мышц сгибателей над разгибателями, поэтому дети часто принимают неправильные позы.

#### Рекомендации

В физическом воспитании детей 3-4 лет важно соблюдать принцип постепенного увеличения физических нагрузок, который реализуется в проведении разминки перед выполнением физических упражнений, в плавном переходе от работы большой интенсивности и средней к состоянию покоя. Несоблюдение этого принципа может приводить к нарушению работы сердечной мышцы.

#### Психофизиологические особенности обучающихся 5-7 лет.

Этот возраст ещё относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Сердечные мышцы хорошо снабжаются кровью, поэтому сердце достаточно выносливо, головной мозг получает достаточное кровоснабжение, что является необходимым условием его работоспособности.

Ведущая потребность у ребят этого возраста - общение со сверстниками. В поведении проявляется склонность к риску, острым ощущениям.

Наблюдается быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием. Появляется необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости). Наряду с этим еще слабо сформирована эмоционально-волевая сфера, ответная реакция замедленная (ребенок не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания).

#### Рекомендации:

- слушать, признавать и принимать чувства ребёнка;
- относиться к нему с уважением; - быть честным с ребёнком;
- делать только конкретные замечания, не использовать выражения типа: "Ты всегда...";
- предоставить ребёнку брать на себя ответственность, быть независимым и иметь свободу выбора;
- следует привлекать ребёнка к решению проблем и принятию решений, касающихся его собственной жизни, уважать его чувства, потребности, желания, предложения, разумные решения;
- предоставлять ребёнку возможность экспериментировать, удовлетворять свои интересы, проявлять или не проявлять свои творческие способности;
- быть для ребёнка хорошим примером: быть о себе достаточно высокого мнения, действовать, исходя из своих интересов;
- избегать назидательности;
- принимать ребёнка всерьёз, считаться с его суждениями.

#### **Сроки реализации.**

Срок реализации программы – один месяц. Занятия проводятся: два раза в неделю, в первой половине дня. Длительность занятий у детей 3-4 лет - 15 минут; у детей 5-7 лет – 25-30 минут.

**Формы обучения:** очная.

**Формы организации деятельности:** по группам.

## **Ожидаемые результаты:**

### **Личностные:**

- ценностное отношение к современной культуре;
- уважительное отношение к людям и результатам их труда;
- умение видеть, анализировать и исправлять ошибки.

### **Метапредметные:**

#### *Ознакомительный уровень*

- работать с информацией;
- использовать полученную информацию для решения учебных задач;
- анализировать и синтезировать новые знания.
- отвечать за свои поступки;
- грамотно распределять усилия при исполнении танцевальных комбинаций;

#### *Базовый уровень*

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- выполнять поставленные педагогом задания.
- договариваться, приходить к общему решению в совместной творческой деятельности при реализации проектов;
- задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером.

### **Предметные результаты**

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом модуле.

**Критерии и способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации программы** представлены в каждом модуле отдельно.

**Учебный план ДОП «Искусство хореографии».**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Гимнастика»	4	1	3
2.	«Музыкально-ритмические занятия»	4	1	3
	Итого	8	2	6

## **Модуль «Гимнастика»**

**Цель:** улучшение физической формы и укрепление здоровья детей и подростков.

**Задачи:**

**Обучающие:**

*Ознакомительный уровень*

- обучить основам хореографии;

*Базовый уровень*

- обучить основным гимнастическим упражнениям.

**Развивающие:**

*Ознакомительный уровень*

- развивать гибкость;
- развивать выносливость, быстроту и координацию движений;

*Базовый уровень*

- развивать выворотность в тазобедренном суставе.

**Воспитательные:**

- воспитание интереса к хореографическому искусству;

**Предметные результаты:**

В процессе освоения данного модуля программы учащийся должен:

*знать:*

*Ознакомительный уровень*

- понятия и термины программных движений;
- понятия о пространстве класса;
- понятия: линия, ряд, шеренга, круг;

*Базовый уровень*

- основные «степы» и «качи» современных направлений.

*уметь:*

- воспринимать задания и замечания педагога;

- направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы;
- точно и правильно выполнять позиции ног, рук, заданные движения.

**Критерии и способы определения результативности:**

Результативность освоения модуля определяется на основе следующих критериев:

*Ознакомительный уровень*

1. Свод стопы (наличие высокого свода стопы, выворотности).
2. Упражнения на координацию (марш в определенной музыкальной раскладке по точкам зала на 8, на 4, на 2, в продвижении по рисунку).
3. Боковой галоп.
4. Танцевальный шаг с носка на 2/4, 3/4, 4/4 (ход вперед, ход назад) с попаданием движением на сильную долю такта.

*Базовый уровень*

5. Подготовка к вращению (шен).
6. Гимнастика («лягушка», «складочка», «корзинка», «свечка»)

**Формы подведения итогов:**

- Устный опрос в конце изучения тем;
- открытые занятия.

**Учебно-тематический план модуля «Гимнастика»**

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие.	1	1		Очная	Опрос, беседа
2.	Постановка корпуса, рук, ног и головы	1	-	1	Очная	Практическое задание

3.	Развитие выворотности	1	-	1	Очная	Практическое задание
4.	Гимнастические упражнения на основе элементов классического танца	1	-	1	Очная	Практическое задание
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		

### **Содержание модуля «Гимнастика»**

**Тема 1.** Вводное занятие.

Теория. Беседа о правилах поведения на занятиях хореографией (Приложение 1).

**Тема 2.** Педагогическая диагностика.

Практика. Гимнастические упражнения, в основе которых лежат элементы классического танца.

**Тема 3.** Постановка корпуса, рук, ног и головы

Практика. Выполнение гимнастических упражнений в сочетании с силовой гимнастикой: упражнения на закачку мышц пресса («уголок», «ножницы», «ножницы лежа на животе»).

**Тема 4.** Коррекция осанки и профилактика плоскостопия

Практика.

*Базовый уровень*

Силовые упражнения. Закачка «мышечного корсета». Горизонтальный баланс на одной ноге с использованием эластичной ленты, боковые наклоны, с натянутой лентой в руках, руки над головой.

*Ознакомительный уровень*

«Лодочка» - одновременное поднятие и опускание рук и ног. «Качалочка», «Ножницы» ногами лежа на спине и животе.

**Тема 5.** Развитие выворотности

Практика. Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов, растяжение мышц и связок.

### **Тема 6. Развитие балетного шага**

Практика. Упражнения для разогрева и растяжения мышц, танцевальный шаг, шаги на полупальцах, лёгкий бег на полупальцах, бег с поднятой ноги вперед, бег на согнутых в коленях ногах.

### **Тема 7. Гимнастические упражнения на основе элементов классического танца**

Практика. Упражнения с помощью эластичных жгутов и резинок. Упражнения с лентой. Махи ногами. Гимнастические упражнения с мячом. Упражнения с гимнастической палкой. Прыжки на скакалке.



## **Модуль «Музыкально-ритмические занятия»**

**Цель:** создать условия для развития двигательных навыков посредством выполнения специальных упражнений.

**Задачи:**

**Обучающие:**

*Ознакомительный уровень*

– Ознакомить обучающихся с музыкально-ритмическими упражнениями;

*Базовый уровень*

– Ознакомить обучающихся с понятиями «точка класса» и «диагональ».

**Развивающие:**

- Развитие умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие навыка танцевального движения;
- Развитие музыкального слуха.

**Воспитательные:**

- Воспитание интереса к хореографическому искусству;
- Воспитание интереса к музыке.

**Ожидаемые предметные результаты:**

В процессе освоения данного модуля программы учащийся должен:

*знать:*

*Ознакомительный уровень*

- правила исполнения изучаемых движений в современном танце;
- понятия: линия, ряд, шеренга, круг;

*Базовый уровень*

- несложный ритмический рисунок.

*уметь:*

*Ознакомительный уровень*

- отмечать в движении музыкальные фразы;
- ориентироваться в пространстве класса;

#### *Базовый уровень*

- различать музыкальный размер, темп музыки;
- запоминать последовательность движений в танцевальных комбинациях.

#### **Критерии и способы определения результативности:**

Результативность освоения модуля определяется на основе следующих критериев:

#### *Ознакомительный уровень*

- Умение ориентироваться в пространстве;
- Умение находить свое место в линии;
- Выполнение элементов ассиметричной гимнастики;

#### *Базовый уровень*

- Выполнение упражнений на темпо-ритм;
- Выполнение упражнений с предметами;
- Способность самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки.

#### **Формы подведения итогов:**

- открытые занятия;
- концерты;
- конкурсы;
- диагностика.

**Учебно-тематический план модуля  
«Музыкально-ритмические занятия»**

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
		всего	теория	практи ка		
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Очная	Опрос, беседа
2.	Музыкально- ритмические упражнения	1	-	1	Очная	Практиче ские задания
3.	Упражнения на темпо- ритм	1	-	1	Очная	Практиче ские задания
4.	Изучение точек класса, диагоналей	1	-	1	Очная	Практиче ские задания
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		

**Содержание модуля «Музыкально-ритмические занятия»**

**Тема 1.** Вводное занятие.

Теория беседа о правилах поведения на занятиях хореографией .

**Тема 2.** Выполнение коллективно-порядковых упражнений.

Практика Выполнение коллективно порядковых упражнений, направленных на умение ориентироваться в пространстве, находить свое место в линии, колонне.

**Тема 3.** Музыкально-ритмические упражнения.

Практика Музыкально-ритмические упражнения на развитие координации,

элементы асимметричной гимнастики; шаги на носках, пятках, лицом и спиной по кругу, шаг высоко поднимая колени, высокий бег «Лошадка», бег с подскоками, выпады, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног, марш – один шаг на такт, два шага на такт.

Задания *ознакомительного уровня* выполняются на музыкальный материал в размере 4/4.

Задания *базового уровня* выполняются на музыкальный материал в размере 3/4, 4/8, 6/16.

**Тема 4.** Упражнения на темпо-ритм.

Практика. *Ознакомительный уровень:* Упражнения на темпо-ритм, ритмические упражнения в соответствии с различным характером музыки, динамикой, регистрами. Упражнения на умение отмечать в движении метр, метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;

*Базовый уровень:* менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами.

**Тема 5.** Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок, скакалка, флажки).

Практика. Выполнение ритмических упражнений с предметом (мяч, обруч, платок, скакалка, флажки).

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Методы организации учебно-воспитательного процесса*

Ознакомительный	Базовый
одновременная работа со всей группой, метод показа и демонстрации, словесные методы	репродуктивный метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога, метод развития самостоятельности

### *Специфика учебной деятельности*

Уровни	Специфика учебной деятельности
Ознакомительный	выполнение несложных танцевальных элементов.
Базовый	Постановка этюдов. Активное участие в досуговых мероприятиях. Участие в конкурсах на уровне учреждения и муниципального уровня.

### *Дидактическое обеспечение:*

1. Методические видеоматериалы различных направлений хореографии.
2. Видеозаписи балетных спектаклей и выступлений профессиональных коллективов народного танца и современной хореографии.
3. Дидактические разработки, литература по хореографическому искусству.

### *Материально-техническое оснащение:*

1. Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, коврики, аудио и видеоаппаратура.
2. Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек велосипедки и футболка, либо купальник для занятий и юбка).
3. Музыкальное сопровождение (наличие видеозаписей, диски, флэш-карты)
4. Наличие сценических костюмов для концертных номеров.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боголюбская М.С. «Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания». Всесоюзный научно-методический центр народного творчества, г. Москва, 1986г.
2. Боголюбская М.С. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Бальный танец. Хореографический кружок». Министерство просвещения СССР, г. Москва, 1981г.
3. Иваницкий А.В., Матов В.В. «Ритмическая гимнастика». Москва «Советский спорт», 1989г.
4. Телегин А.А. «Экспериментальная программа по предмету «Ритмика и Танец». СГПИ, Самара, 1992г.
5. Петрова Л.И. «Детская психология. Адаптация ребёнка в современном мире». Ростов-на-Дону «Феникс», 2007г.
6. Статьи и материалы научно-практической конференции учёных и практиков сферы образования «Эстетическое воспитание и художественное образование в социализации личности» СГПУ Самара 2003г.
7. Вестник Самарского государственного педагогического университета. СГПУ Самара, 2006г.
8. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Рольф Москва, 2000г.
9. Егорова А. «Как правильно общаться с ребёнком», Астрель СПб, 2007
10. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца», Москва «Вдадос», 2002г.
11. Назарова А.Г. «Танцевать могут все!». Типография ОФТ. г. С-Петербург, 2005 г.
12. Джим Холл Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам. Москва, «Издательство Астрель» -2008год.
13. Довбыш Н. Танцевальные игры для детей

## **Правила поведения и техника безопасности на занятиях хореографией**

Данная инструкция предназначена для учащихся во избежание несчастного случая.

Учащимся запрещается:

1. Без разрешения педагога заходить в кабинет хореографии;
2. В танцевальный класс заходить только в сменной обуви и специальной форме для занятий;
3. Волосы должны быть убраны;
4. Перед занятиями снять все украшения: кольца, цепочки, браслеты, часы и др.;
5. Во время занятий обучающиеся должны соблюдать дисциплину:
  - не разговаривать
  - нельзя шуметь, бегать, кричать во время занятий
  - не сидеть и не висеть на станках.
6. Самостоятельно открывать окна и высовываться из них;
7. Приносить колющие и режущие предметы;
8. Во время бросковых батманов соблюдать достаточные интервалы;
9. Аккуратно выполнять растяжки только на разогретые ноги;
10. Упражнения на гибкость и силовые упражнения делать только под присмотром преподавателя;
11. При поточном выполнении упражнений (один за другим) обучающимся во избежание столкновений необходимо соблюдать достаточные интервалы;
12. Выходить разгоряченному на холод;
13. Пить воду во время занятий;
14. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом педагогу;
15. Не разрешается школьникам самостоятельно включать и выключать

электроприборы, в случае загорания электропроводки необходимо отключить электроустройства,

16. Категорически запрещается сидеть, висеть на хореографическом станке, при выполнении упражнений запрещается подходить близко к зеркалам, пол кабинета должен быть без щелей, иметь ровную нескользкую поверхность.

17. Приборы отопления должны быть закреплены сетками или щитами, вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен.

18. Не оставлять включенные электроприборы без надзора

19. Перед занятием хореографии обязательно снимать серьги, браслеты, кольца

20. Для занятия обязательно должна быть специальная форма одежды.





