

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Иркутской области
«Центр развития творчества детей и юношества «Узорочье»

Согласовано
экспертным советом
ГБУ ДО ИО ЦРТДЮ «Узорочье»
протокол № 1
«8» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ИО
ЦРТДЮ «Узорочье»

 В.М. Чернегов



Методическая разработка
«Развитие физических данных детей
дошкольного и младше школьного возраста
при помощи блоков для йоги»

Разработчик:
Григоровская Валерия Михайловна,
педагог дополнительного образования, 1КК

г. Иркутск, 2025г.

Содержание

Введение	3
Технологическая карта первого занятия.....	4
Технологическая карта второго занятия.....	6
Технологическая карта третьего занятия	8
Технологическая карта открытого занятия по пройденной теме.....	10
Приложение 1.....	12
Приложение 2.....	15
Приложение 3.....	16

Введение

Занятия хореографией формируют двигательные умения и навыки, укрепляют мышцы спины, рук, ног, пресса, развивают хореографические данные (растяжка, выворотность), что важно для детей для дошкольного и младшего школьного возраста. Занятия по хореографии воспитывают у детей физические, морально-эстетические и психологические качества личности. Танцевальные движения способствуют хорошему самочувствию, "заряжают" бодрым настроением и энергией, воспитывают самостоятельную двигательную активность, формируют привычку к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста характерны изменения пропорций тела, как результат роста ребенка. В этом возрасте совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и чувство равновесия. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что внимание детей дошкольного и младшего школьного возраста сложно удерживать при однообразном тренировочном процессе, т.к. его основой являются многократно повторяющиеся простые упражнения. Таким образом одно из основных задач в построении занятий для педагога становится поиск действенных инструментов повышения мотивации детей.

В начале обучения, когда все в новинку, дети идут на занятия с охотой, интересом, любопытством. После, однообразные упражнения начинают утомлять, и ребенок может перестать стараться или вовсе ходить на занятия. Чтобы сохранить интерес к занятиям хореографией необходимо постоянное усложнение упражнений. На занятиях можно использовать разнообразные предметы-помощники. Например: фитнес-резинки, блоки для йоги, утяжелители. Все вышеперечисленные предметы помогают добиться большего результата на занятиях. С их помощью можно разнообразить и усложнить ранее изученные упражнения, благодаря чему дети получают возможность улучшить физическую форму, а также повысить выносливость и интерес к занятиям.

Применять предметы-помощники с самого начала обучения не рекомендуется. Сначала нужно обучить детей базовым упражнениям, донести правильную технику их исполнения, добиться от них грамотного выполнения движений, иначе можно навредить растущему организму.

В данной методической разработке мы рассмотрим один предмет-помощник – блок для йоги. В йоге блок служит вспомогательным элементом, помогает новичкам на первых этапах изучения асан и растяжек. В хореографии мы можем использовать блок для йоги для усложнения ранее изученных упражнений. С его помощью можно подкорректировать технику исполнения какого-либо упражнения, т.к. он служит видимым «маяком» во время исполнения движения.

Технологическая карта Первое занятие «Знакомство с блоками для йоги»

Тема занятия: Методика исполнения упражнений при помощи блоков для йоги на середине зала с детьми дошкольного, младше школьного возраста.

Тип занятия: Изучение нового материала.

Вид занятия: Обучающее (формирование умений и их применение на практике)

Цель: развитие физических данных детей дошкольного, младшего школьного возраста при помощи блоков для йоги.

Задачи:

Образовательные: познакомить детей с блоками для йоги и научить работать с ними, соблюдая технику безопасности.

Воспитательные: воспитывать у детей самостоятельность, трудолюбие, коммуникативность и дисциплину.

Развивающие: развивать силу, выносливость, ловкость.

Методы:

Словесный: при помощи данного метода педагог доносит информацию о грамотном исполнении упражнения, о его значимости и технике безопасности во время его исполнения.

Наглядный: к наглядному методу мы относим показ, демонстрацию чего-либо. Демонстрация может быть в электронном виде (картинка, видеоматериал исполнения движения), но чаще всего педагог сам показывает, как делается то, или иное упражнение.

Практический: к практическому методу относятся выполнение упражнения (исполнение действия). С помощью данного метода педагог оценивает, как дети усвоили полученный материал.

Игровой: с помощью данного метода любой материал воспринимается детьми с повышенным интересом. Положительные эмоции, полученные детьми во время упражнений, помогут педагогу в дальнейшей работе.

Образовательные технологии: здоровьесберегающие, личностно-ориентированного обучения, перспективно-опережающего обучения, использование дополнительного оборудования.

Ход занятия

Этап занятия	Действие педагога	Действие учащегося
Организационный момент <u>Дидактическая задача:</u> Организовать, настроить на занятие. Подготовить к восприятию.	Построение детей на середине зала в шахматном порядке. Приветственное слово. Обсуждение темы урока. Настрой на позитивную работу.	Обучающиеся встают на свои места. Приветствуют педагога, концертмейстера. Делают поклон.

	Поклон.	
<p>Подготовительная часть <u>Дидактическая задача:</u> Подготовить тело к дальнейшей работе.</p>	<p>Учебная задача: <u>Разогрев на середине зала:</u> Подъём на полупальцы Приседания по VI, II позициям Круговые движения рук Наклоны корпуса в сторону, вперед Наклоны головы Марш Упражнение на координацию Прыжки Упражнения помогают разогреть мышцы и подготовить тело к основной части урока.</p>	<p>Обучающиеся повторяют движения за педагогом.</p>
<p>Основная часть: <u>Дидактическая задача:</u> Подготовить двигательный аппарат к движениям</p> <p><u>Оценочно-результативный компонент:</u> Стараться давать оценку каждому ребенку во время занятия</p>	<p>Знакомство с предметом «Блок для йоги». Рассказать для чего он нужен и как с ним обращаться. Объяснение и проучивание правильного исполнения упражнений: «Цапля», «Препятствие», «Садим морковь», «Салют» (смотреть приложение 1). Обязательно обговариваем технику исполнения каждого упражнения.</p>	<p>Обучающиеся внимательно смотрят и слушают педагога, повторяют движения.</p> <p>Выполнения заданий педагога, самостоятельное выполнение упражнений.</p> <p>Закрепление проученного материала.</p>
<p>Заключительная часть: <u>Дидактическая задача:</u> Подвести итоги работы на занятии. Эмоциональная оценка работы детей. Рефлексия.</p>	<p>Учебная задача: Вопросы учащимся: «Были ли сложности в работе с блоком?», «Понравилось ли работать с блоком?», «Хотелось бы изучить больше упражнений с блоком для йоги?»</p> <p>Поклон.</p>	<p>Ответы на вопросы педагога. Поклон педагогу, концертмейстеру.</p>

Технологическая карта
Второе занятие «Повторение и изучение новых упражнений
с помощью блоков для йоги»

Тема занятия: Методика исполнения упражнений при помощи блоков для йоги на середине зала с детьми дошкольного, младше школьного возраста.

Тип занятия: Комбинированное (повторение изученного, знакомство с новыми упражнениями)

Вид занятия: Обучающее (формирование умений и их применение на практике)

Цель: развитие физических данных детей дошкольного, младшего школьного возраста при помощи блоков для йоги.

Задачи:

Образовательные: продолжить знакомство детей с блоками для йоги, учить работать с ними, соблюдая технику безопасности.

Воспитательные: воспитывать у детей самостоятельность, трудолюбие, коммуникативность и дисциплину.

Развивающие: развивать силу, выносливость, ловкость.

Методы:

Словесный: при помощи данного метода педагог доносит информацию о грамотном исполнении упражнения, о его значимости и технике безопасности во время его исполнения.

Наглядный: к наглядному методу мы относим показ, демонстрацию чего-либо. Демонстрация может быть в электронном виде (картинка, видеоматериал исполнения движения), но чаще всего педагог сам показывает, как делается то, или иное упражнение.

Практический: к практическому методу относятся упражнения (исполнение действия). С помощью данного метода педагог оценивает, как дети усвоили полученный материал.

Игровой: с помощью данного метода любой материал воспринимается детьми с более повышенным интересом. Положительные эмоции, полученные детьми во время упражнений, помогут педагогу в дальнейшей работе.

Образовательные технологии: здоровьесберегающие, личностно-ориентированного обучения, перспективно-опережающего обучения, использование дополнительного оборудования.

Ход занятия

Этап занятия	Действие педагога	Действие учащегося
Организационный момент <u>Дидактическая задача:</u> Организовать, настроить на занятие. Подготовка к восприятию.	Построение детей на середине зала в шахматном порядке. Приветственное слово. Обсуждение темы урока. Настрой на позитивную работу.	Обучающиеся встают на свои места. Приветствуют педагога, концертмейстера. Делают поклон.

	Поклон.	
<p>Подготовительная часть <u>Дидактическая задача:</u> Подготовить тело к дальнейшей работе.</p>	<p>Учебная задача: <u>Разогрев на середине зала:</u> Подъём на полупальцы Приседания по VI, II позициям Круговые движения рук Наклоны корпуса в сторону, вперед Наклоны головы Марш Упражнение на координацию Прыжки Упражнения помогают разогреть мышцы и подготовить тело к основной части урока.</p>	<p>Обучающиеся повторяют движения за педагогом.</p>
<p>Основная часть: <u>Дидактическая задача:</u> Подготовить двигательный аппарат к движениям</p> <p><u>Оценочно-результативный компонент:</u> Стараться давать оценку каждому ребенку во время занятия</p>	<p>Повторение ранее изученных упражнений, исполняемых с блоками для йоги. Объяснение и проучивание правильного исполнения упражнений: «Утюжки, иголки», «Молоточек», «Бабочка» (смотреть приложение 1). Обязательно обговариваем технику исполнения каждого упражнения.</p>	<p>Обучающиеся внимательно смотрят и слушают педагога, повторяют движения.</p> <p>Выполнение заданий педагога, самостоятельное выполнение упражнений.</p> <p>Закрепление проученного материала.</p>
<p>Заключительная часть: <u>Дидактическая задача:</u> Подвести итоги работы на занятии. Эмоциональная оценка работы детей. Рефлексия.</p>	<p>Учебная задача: Вопросы учащимся: «Были ли сложности в работе с блоком?», «Понравилось ли работать с блоком?», «Хотелось бы изучить больше упражнений с блоком для йоги?»</p> <p>Поклон.</p>	<p>Ответы на вопросы педагога. Поклон педагогу, концертмейстеру.</p>

Технологическая карта
Третье занятие «Завершающее занятие изучения упражнений
с помощью блоков для йоги»

Тема занятия: Методика исполнения упражнений в партере при помощи блоков для йоги с детьми дошкольного, младше школьного возраста.

Тип занятия: Комбинированное (повторение изученного, знакомство с новыми упражнениями)

Вид занятия: Обучающее (формирование умений и их применение на практике)

Цель: развитие физических данных детей дошкольного, младшего школьного возраста при помощи блоков для йоги.

Задачи:

Образовательные: продолжить знакомство детей с блоками для йоги, учить работать с ними, соблюдая технику безопасности.

Воспитательные: воспитывать у детей самостоятельность, трудолюбие, коммуникативность и дисциплину.

Развивающие: развивать силу, выносливость, ловкость.

Методы:

Словесный: при помощи данного метода педагог доносит информацию о грамотном исполнении упражнения, о его значимости и технике безопасности во время его исполнения.

Наглядный: к наглядному методу мы относим показ, демонстрацию чего-либо. Демонстрация может быть в электронном виде (картинка, видеоматериал исполнения движения), но чаще всего педагог сам показывает, как делается то, или иное упражнение.

Практический: к практическому методу относятся упражнения (исполнение действия). С помощью данного метода педагог оценивает, как дети усвоили полученный материал.

Игровой: с помощью данного метода любой материал воспринимается детьми с более повышенным интересом. Положительные эмоции, полученные детьми во время упражнений, помогут педагогу в дальнейшей работе.

Образовательные технологии: здоровьесберегающие, личностно-ориентированного обучения, перспективно-опережающего обучения, использование дополнительного оборудования.

Ход занятия

Этап занятия	Действие педагога	Действие учащегося
Организационный момент <u>Дидактическая задача:</u> Организовать, настроить на занятие. Подготовка к восприятию.	Построение детей на середине зала в шахматный порядок. Приветственное слово. Обсуждение темы урока. Настрой на позитивную работу.	Обучающиеся встают на свои места. Приветствуют педагога, концертмейстера. Делают поклон.

	Поклон.	
<p>Подготовительная часть <u>Дидактическая задача:</u> Подготовить тело к дальнейшей работе.</p>	<p>Учебная задача: <u>Разогрев на середине зала:</u> Подъём на полупальцы Приседания по VI, II позициям Круговые движения рук Наклоны корпуса в сторону, вперед Наклоны головы Марш Упражнение на координацию Прыжки Упражнения помогают разогреть мышцы и подготовить тело к основной части урока.</p>	<p>Обучающиеся повторяют движения за педагогом.</p>
<p>Основная часть: <u>Дидактическая задача:</u> Подготовить двигательный аппарат к движениям</p> <p><u>Оценочно-результативный компонент:</u> Стараться давать оценку каждому ребенку во время занятия</p>	<p>Повторение ранее изученных упражнений, исполняемых с блоками для йоги. Объяснение и проучивание правильного исполнения упражнений: «Лодочка», «Корзинка», «Кирпичики», «Книжка», «Экскаватор» (смотреть приложение 1). Обязательно обговариваем технику исполнения каждого упражнения.</p>	<p>Обучающиеся внимательно смотрят и слушают педагога, повторяют движения.</p> <p>Выполнение заданий педагога, самостоятельное выполнение упражнений.</p> <p>Закрепление проученного материала.</p>
<p>Заключительная часть: <u>Дидактическая задача:</u> Подвести итоги работы на занятии. Эмоциональная оценка работы детей. Рефлексия.</p>	<p>Учебная задача: Вопросы учащимся: «Были ли сложности в работе с блоком?», «Понравилось ли изучать и выполнять упражнения с помощью блоков для йоги?»</p> <p>Поклон.</p>	<p>Ответы на вопросы педагога. Поклон педагогу, концертмейстеру.</p>

Технологическая карта
Открытое занятие «Подведение итогов по работе с блоками для йоги
с детьми дошкольного и младше школьного возраста»

Тема занятия: Показ полученных знаний, умений и навыков за прошедший период. Демонстрация умений работы с блоком для йоги в различных упражнениях.

Тип занятия: Контрольное (итоговое открытое занятие).

Вид занятия: Обобщение и систематизация знаний

Цель: развитие физических данных детей дошкольного, младшего школьного возраста при помощи блоков для йоги.

Задачи:

Образовательные: показать полученные знания, продемонстрировать умения и навыки работы с блоками для йоги, соблюдая технику безопасности.

Воспитательные: воспитывать у детей самостоятельность, трудолюбие, коммуникативность и дисциплину.

Развивающие: развивать силу, выносливость, ловкость.

Методы:

Словесный: при помощи данного метода педагог доносит информацию о грамотном исполнении упражнения, о его значимости и технике безопасности во время его исполнения.

Наглядный: к наглядному методу мы относим показ, демонстрацию чего-либо. Демонстрация может быть в электронном виде (картинка, видеоматериал исполнения движения), но чаще всего педагог сам показывает, как делается то, или иное упражнение.

Практический: к практическому методу относится показ упражнения (исполнение действия). С помощью данного метода педагог оценивает, как дети усвоили полученный материал.

Игровой: с помощью данного метода любой материал воспринимается детьми с более повышенным интересом. Положительные эмоции, полученные детьми во время упражнений, помогут педагогу в дальнейшей работе.

Образовательные технологии: здоровьесберегающие, личностно-ориентированного обучения, перспективно-опережающего обучения, использование дополнительного оборудования.

Ход занятия

Этап занятия	Действие педагога	Действие учащегося
Организационный момент <u>Дидактическая задача:</u> Организовать, настроить на занятие. Подготовка к восприятию.	Приветствие всех присутствующих на занятии. Обсуждение целей и задач, поставленных на пройденный период. Построение детей на середине зала в шахматный порядок.	Обучающиеся встают на свои места. Приветствуют педагога, концертмейстера. Делают поклон.

	Поклон.	
<p>Подготовительная часть <u>Дидактическая задача:</u> Подготовить тело к дальнейшей работе.</p>	<p>Учебная задача: <u>Разогрев на середине зала:</u> Подъём на полупальцы Приседания по VI, II позициям Круговые движения рук Наклоны корпуса в сторону, вперед Наклоны головы Марш Упражнение на координацию Прыжки Упражнения помогают разогреть мышцы и подготовить тело к основной части урока.</p>	<p>Обучающиеся исполняют движения самостоятельно.</p>
<p>Основная часть: <u>Дидактическая задача:</u> Подготовить двигательный аппарат к движениям</p> <p><u>Оценочно-результативный компонент:</u> Стараться давать оценку каждому ребенку во время занятия</p>	<p>Повторение ранее изученных упражнений, исполняемых с блоками для йоги. «Цапля», «Препятствие», «Сажаем морковку», «Салют» «Утюжки, иголки», «Молоточек», «Бабочка», «Лодочка», «Корзинка», «Кирпичики», «Книжка», «Экскаватор». (Приложение 1) Обязательно обговариваем технику исполнения каждого упражнения.</p>	<p>Обучающиеся внимательно смотрят и слушают педагога, повторяют движения.</p> <p>Выполнение заданий педагога, самостоятельное выполнение упражнений.</p> <p>Закрепление проученного материала.</p>
<p>Заключительная часть: <u>Дидактическая задача:</u> Подвести итоги работы на занятии. Эмоциональная оценка работы детей. Рефлексия.</p>	<p>Учебная задача: Рефлексия. Сделать вместе с детьми дидактический материал, выведенный на экран. (Приложение 2)</p> <p>Поклон.</p>	<p>Смотреть на экран, внимательно слушать педагога и соотнести правильные ответы.</p> <p>Поклон педагогу, концертмейстеру.</p>

Упражнения на середине зала:

1. «Цапля»

Упражнение направлено на развитие равновесия. Стоим на блоке двумя ногами в VI позиции. Во время всего упражнения руки находятся в стороне. На счет «раз», «и» поднимаем одну ногу с вытянутой стопой до колена. На «два», «и» опускаем ногу обратно в VI позицию. Повторяем все тоже самое с другой ноги. После усвоения данного упражнения можно его усложнить, добавив подъем на полупалец опорной ноги. Для еще более старших детей можно попробовать сделать данное упражнение с закрытыми глазами. Для детей наоборот младшего возраста можно сделать упражнение как мини – игру. «Цапля летает вокруг гнезда (вокруг блока) и садится в него (встаем на блок и поднимаем одну ногу)». Во время исполнения упражнения задействованы мышцы спины, пресса, ног и рук.

2. «Препятствие»

Исходное положение - блок лежит с правой стороны от ребенка. На счет «и» присаживаемся. «Раз» перепрыгиваем через блок. «И» присели. «Два» перепрыгнули. И так далее. Данное упражнение помогает развить высоту прыжка, силу толчка. Его можно делать как из стороны в сторону, так вперед и назад. Как на двух ногах, так и на одной.

3. «Садим морковку»

Данное упражнение выполняется стоя. Ноги стоят на ширине плеч, либо немного шире (в зависимости от возможностей ребенка). Блок держим вытянутыми руками перед собой на уровне грудной клетки. На счет «раз» наклоняемся к правой ноге так, чтобы блок достал до пола. На «и» поднимаемся в исходное положение. На «два» наклоняемся по середине, доставая блоком до пола. На «и» в исходное положение. На «три» наклоняемся к левой ноге так, чтобы блок достал до пола. На «и» в исходное положение. На «четыре» наклоняемся по середине, доставая блоком до пола. На «и» в исходное положение. Данное упражнение укрепляет мышцы спины и пресса, а также помогает развить растяжку задней поверхности ноги.

4. «Салют»

Исходное положение: сидим на корточках, держим блок двумя руками. На счет «и» начинаем вырастать. На «раз» выпрыгиваем вверх, поднимая руки над головой. «И» приземляемся на пол. «Два» садимся на корточки. Во время прыжка можно говорить «салют». Данный прием поможет детям в дальнейшем попадать в нужную долю в музыкальном материале, и добавит элемент игры в упражнение. Блок в упражнении является салютом. Дети постарше могут подбрасывать его во время прыжка. Упражнение рассчитано на укрепление всех групп мышц.

Упражнения в партере:

5. «Утюжки, иголки»

Во время данного упражнения, дети сидят с вытянутыми вперед ногами по VI позиции. Выполняется поочередное сокращение («утюжки») и вытягивание («иголки») стоп. Во время работы стоп, руки находятся в стороне. Блок передается из одной руки в другую через III позицию рук. На счет «раз» сокращаем стопы так, чтобы пятки оторвались от пола. Руки в это время приходят в III позицию. «И» передаем блок из одной руки в другую. «Два» стопы вытягиваются, руки открываются в сторону. «И» сидим. На «три» сокращаем стопы так, чтобы пятки оторвались от пола. Руки в это время приходят в III позицию. «И» передаем блок из одной руки в другую. «Четыре» стопы вытягиваются, руки открываются в сторону. «И» сидим. Во время выполнения упражнения дети говорят: «утюжки», «иголки». Тем самым выстраивая ассоциативный ряд.

Перед этим можно проговорить, что «утюжки» горячие и на пол ставить их нельзя, чтобы не расплавить пол. (пятки на пол не ложатся). Иголочки суперострые, что можно уколоться. (стопы дотянутые). К совсем маленьким детям можно подойти, сделать вид, что у них настолько острые иголочки, что педагог о них укололся. Внимание в упражнении направленно не только на работу стоп, но и на вытяжку рук и спины, не позволяя ребенку сидеть с кривой спиной. Упражнение помогает укрепить мышцы спины, пресса, рук и ног.

6. «Молоточек»

Во время данного упражнения, дети сидят с вытянутыми вперед ногами по VI позиции. Блок держим двумя руками. Стопу одной ноги продеваем в кольцо между рук и упираемся стопой в блок. На счет «раз», «и», «два», «и» руки вместе с блоком и ногой поднимаем вверх, не сгибая колено. Стараемся достать прямым коленом до плеча. Корпус при этом остается прямым. На счет «три», «и», «четыре», «и» опускаем ногу на пол. Заднюю поверхность колена нужно положить на пол (стучим молоточком). Пятка пола не касается. Упражнение повторяется несколько раз. Затем меняем ногу. Данное упражнение направленно на растяжку задней поверхности ноги, а также силу спины и рук.

7. «Бабочка»

В данном упражнении ноги находятся в положении «бабочка» - стопы сложены друг к другу, колени лежат на полу. Блок держим двумя руками над головой так, чтобы руки были на уровне ушей (исходное положение). На счет «раз», «и», «два», «и» постепенно наклоняемся вперед, стараясь животом достать до стоп. Руки при этом продолжаем держать на уровне ушей, а нос смотрит вперед. На «три», «и», расслабляем мышцы спины, ложимся корпусом на ноги, доставая животом до стоп. «Четыре», «и» круглой спиной возвращаемся в исходное положение, постепенно выпрямляя спину позвонок за позвоноком. Упражнение помогает развить паховую выворотность и укрепляет мышцы спины.

8. «Лодочка»

Упражнение выполняется лежа на животе. Ноги и руки прямые. Получается лодочка. Блок держим двумя руками (нос лодочки). На счет «раз», «и», «два», «и» руки и ноги отрываются от пола как можно выше. На счет «три», «и», «четыре», «и» ложимся в исходное положение. Задача: поднять блок как можно выше, не сгибая руки. Во время выполнения упражнения можно говорить детям, что «нос» лодочки должен находиться максимально высоко, чтобы вода не затекла в лодку. Упражнение направлено на укрепление мышц спины, рук и ног.

9. «Корзинка»

Упражнение выполняется лежа на животе. Блок кладем на спину, на уровень поясницы. Блок играет роль цветочков, ягод, фруктов, грибов и др. Берем руками за щиколотки. На счет «раз», «и», «два», «и» стараемся оторвать ноги и грудную клетку от пола так, чтобы получилась корзинка. На счет «три», «и», «четыре», «и» ложимся в исходное положение. Во время исполнения упражнения блок не должен упасть на пол (выпасть из корзинки). Упражнение направленно на укрепление мышц спины, силу рук и ног.

10. «Кирпичики»

Упражнение выполняется лежа на животе. Руки направлены в сторону. Блок находится в правой руке. На счет «раз» отрываем грудную клетку от пола, руки находятся в стороне. На счет «и» передаем блок перед собой из правой руки в левую. На «два» вытягиваем руки в сторону. На «и» ложимся на пол. На счет «три» отрываем грудную клетку от пола, руки находятся в стороне. «И» передаем блок за спиной из левой руки в правую. «Четыре» вытягиваем руки в сторону. На «и» ложимся на пол. Объясняя детям технику выполнения упражнения, можно спросить их как именно можно назвать данное упражнение. «Подъемный кран» или просто «кирпичики». Тем самым вовлекая их в процесс еще больше. Упражнение направлено на укрепление мышц спины и рук.

11. «Книжка»

Упражнение выполняется лежа на спине. Ноги и руки вытянуты (исходное положение). Блок держим двумя руками. На счет «раз», «и» садимся. Вытянутые руки находятся над головой. На «два», «и» наклоняемся вперед, стопы сокращаются. Блок ставим за стопы. На «три», «и» вырастаем в положение сидя. «Четыре», «и» ложимся в исходное положение. На счет «раз», «и» садимся. Вытянутые руки находятся над головой. На «два», «и» наклоняемся вперед. Берем блок двумя руками. Стопы дотягиваются. На «три», «и» вырастаем в положение сидя, руки вытягиваются над головой. «Четыре», «и» ложимся в исходное положение. Все повторяется несколько раз. Упражнение направлено на укрепление мышц пресса и растяжку задней поверхности ног.

12. «Экскаватор»

Упражнение выполняется лежа на спине. Ноги и руки вытянуты (исходное положение). Блок держим внутренней поверхностью стоп. На счет «раз», «и» поднимаем ноги вверх. Вытянутые руки поднимаем над головой на уровне глаз. На «два» берем блок в руки. «И» опускаем ноги и руки на пол в исходное положение. На «три», «и» поднимаем дотянутые ноги, руки вверх. «Четыре» кладем блок между стоп. «И» ложимся в исходное положение. Все повторяется несколько раз. Упражнение направлено на укрепление мышц пресса.

Дидактический материал

Задание: соотнесите (соедините стрелками) название упражнения с блоками для йоги с описанием его выполнения

- | | |
|----------------------------|--|
| <p>«Кирпичики»</p> | <p>1. Упражнение выполняется стоя на блоке двумя ногами. Задача: удержать равновесие, поднимая по очереди ноги до уровня колена.</p> |
| <p>«Молоточек»</p> | <p>2. Упражнение выполняется с положения «сидя на корточках». Задача: прыгнуть высоко, поднимая блок для йоги над головой. Обязательно дотягиваем стопы, колени, руки.</p> |
| <p>«Экскаватор»</p> | <p>3. Упражнение выполняется сидя на коврик. Ноги вытянуты вперед. Задача: доставать до пола прямой, дотянутой ногой, не сгибая колена и поднимать вверх.</p> |
| <p>«Цапля»</p> | <p>4. Упражнение выполняется лежа на животе. Задача: поднять грудную клетку от пола и передать блок для йоги из одной руки в другую.</p> |
| <p>«Салют»</p> | <p>5. Упражнение выполняется лежа на спине. Задача: поднять блок ногами и передать в вытянутые перед собой руки. И обратно.</p> |

Диагностическая карта

**уровня освоения техники работы с блоками для йоги
по теме раздела «Развитие физических данных детей дошкольного и младше школьного возраста
при помощи блоков для йоги» с учетом уровня развития качеств личности и универсальных учебных действий обучающихся**

Педагог: Григоровская Валерия Михайловна

Список обучающихся

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

	Активность, организаторские способности			Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность			Организационные компетенции			Коммуникативные компетенции			Знание терминологии			Уровень освоения нового материала			Техничность и грамотность исполнения			Музыкальность			Эмоциональность исполнения			входящий		промежуточный		итоговый	
	в	п	и	в	п	и	в	п	и	в	п	и	в	п	и	в	п	и	в	п	и	в	п	и	в	п	и	П	СБ	П	СБ	ОП	Б
1.																																	
2.																																	
3.																																	
4.																																	
5.																																	
ОП																																	
Б																																	

**ОП- общий показатель критериев
СБ- средний балл всех критериев**

МОНИТОРИНГ
развития качеств личности обучающихся
признаки проявления качеств личности

Признаки проявления Критерии	не проявляются 0 баллов	слабо проявляются 1 балл	проявляются 2 балла	ярко проявляются 3 балла
Активность, организаторские способности	Пропускает занятия, мешает другим. Подкидывает, сидит на блоке для йоги.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.
Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.

МОНИТОРИНГ
развития универсальных учебных действий учащихся
признаки проявления качеств универсальных учебных действий учащихся

Признаки проявления Критерии	не проявляются 0 баллов	слабо проявляются 1 балл	проявляются 2 балла	ярко проявляются 3 балла
Организационные компетенции	Учебное место организовывать не умеет, (не следит за тем, где стоит, ковыряет коврик, кусает блок для йоги, играет со шнурками/резиночками на форме) организовывать работу и распределять время не умеет; отвлекает других учащихся от учебного процесса; безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится; правила ТБ не выполняет	Испытывает серьезные затруднения при организации своего учебного места (забывает, где находится его место, сидит на блоке для йоги между упражнениями или играет с ним, забывает приносить форму для занятий, отвлекает других учащихся); организовывать работу и распределять время не умеет; безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится; правила ТБ выполняет не всегда	Организовывает рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога; планирует и организовывает работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей; работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога; объем освоенных навыков составляет более 1/2	Самостоятельно готовит рабочее место, убирает за собой и помогает убрать другим коврики и блоки для йоги; самостоятельно планирует и организовывает работу, эффективно распределяет и использует время; аккуратно, ответственно выполняет работу, (не грызет, не ковыряет, не царапает ни коврик, ни блок для йоги, ни других учащихся) контролирует себя сам; освоил практически весь объем навыков и всегда соблюдает их в процессе работы
Коммуникативные компетенции	Объяснения педагога не слушает, учебную информацию не воспринимает, перед аудиторией не выступает: участие в дискуссиях не принимает, свое мнение не защищает	Испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию: перед аудиторией не выступает: участие в дискуссиях не принимает, свое мнение не защищает	Слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других; готовит информацию и выступает перед аудиторией при поддержке педагога; участвует в дискуссии, защищает свое мнение при поддержке педагога	Сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других; охотно выступает перед аудиторией, свободно владеет и подает информацию: самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения

МОНИТОРИНГ

**уровня освоения техники работы с блоками для йоги в рамках дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«Узорочье, подготовительный курс» педагога Григоровской В.М.**

Признаки проявления Критерии	не проявляются 0 баллов	слабо проявляются 1 балл	проявляются 2 балла	ярко проявляются 3 балла
Знание терминологии	Незнание хореографических терминов, названий учебных комбинаций.	Знание базовых хореографических терминов, но неумение оперировать ими на практике. Путает название упражнений.	Владение необходимой танцевальной терминологией.	Владение танцевальной терминологией и умение применять эти знания на практике.
Уровень освоения нового материала	Очень медленно воспринимает, обрабатывает и воспроизводит новый материал. Играет с блоком для йоги	Медленно воспринимает, обрабатывает и воспроизводит новый материал. Больше рассматривает, лежит на блоке для йоги, чем делает упражнение.	Хорошо воспринимает, обрабатывает и воспроизводит новый материал.	Очень быстро воспринимает, обрабатывает и воспроизводит новый материал. Умело выполняет упражнения с блоком для йоги
Техничность и грамотность исполнения	Не грамотное исполнение, отсутствие техники исполнения. Блок для йоги больше, как игрушка, а не помощник в развитии данных.	Слабое владение техническими навыками. Слабое исполнение материала. Не грамотная работа с блоком для йоги.	Достаточное владение техническими навыками исполнения. Не отвлекается на блок для йоги, использует его как инструмент.	Выразительное и техничное исполнение. Грамотное выполнение упражнений с блоком для йоги.
Музыкальность	Отсутствие музыкальности.	Знает название музыкальных терминов, понимает их значения, но исполняет не музыкально.	Знает музыкальную грамоту, и достаточно оперирует ей на практике, исполняет соответственно музыкальному материалу.	Отлично владеет музыкальной грамотой, отличный слух и музыкальное исполнение
Эмоциональность исполнения	Отсутствие эмоций при исполнении упражнения.	Недостаточно эмоционально выполняет упражнение.	Может сочетать эмоции с корректным исполнением.	Виртуозное и корректное исполнительское мастерство, отличное эмоциональное исполнение материала.