

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 2 г. Ставрополя

Заведующий МБДОУ № 2
Музыка В.Г.
от «02» сентября 2015 года



Программа

по спортивно – оздоровительной направленности

(кружок «Спортивная мозаика»)

Образовательная область: Физическое развитие



Воспитатель по физической культуре:
Левкина Л.Ю.

Ставрополь, 2015 – 2016 уч. год

**Содержание программы кружка
спортивно – оздоровительной направленности по физической
культуре «Спортивная мозаика».**

1. Целевой раздел.

Пояснительная записка.

Планируемые результаты кружка «Спортивная мозаика».

Структура проведения кружковой работы. Старшие и подготовительные группы.

2. Содержательный раздел.

Учебный план занятий кружка «Спортивная мозаика» в старшей группе.

Учебный план занятий кружка «Спортивная мозаика» в подготовительной группе.

3. Организационный раздел.

Методические рекомендации по реализации кружковой работы спортивно – оздоровительной направленности.

Оборудование для кружковой работы.

Целевой раздел

Пояснительная записка к программе спортивно – оздоровительной направленности (кружковая работа «Спортивная мозаика»)

Актуальность

Анализ исследований, проведенных в центре здоровьесберегающих педагогических технологий ННГАСУ, показал, что у многих детей:

1. Нарушено сенсомоторное развитие, формирование и реализация первичных движений – рефлексов (сосательный, хватательный, Моро).
2. Не реализуется весь необходимый спектр таких основных биологически обусловленных движений, как плавание, ползание, лазанье, игра с предметами и многие другие локомоции.
3. Слабо налажена преемственность в переходе от первичных и основных движений к движениям тонкой моторики, письму, речи, высокосоциализированным движениям.

Тот факт, что почти 90% наших детей имеют стандартные отклонения в строении опорно – двигательного аппарата – нарушения осанки, плоскостопие, неравномерный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность статики и движений, - обязывает педагога использовать развивающие двигательные программы для формирования оптимального двигательного стереотипа без предварительной глубокой медицинской, кинезиологической диагностики.

Таким образом, формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных **проблем** в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Это касается в первую очередь нервной системы и опорно – двигательного аппарата.

Необходимость объединить две составляющие целостного процесса развития – физическое и нервно – психическое, и совместить их со средовым развивающим подходом обусловило необходимость создания двигательных программ дополнительного образования спортивно – оздоровительной направленности МБДОУ д/с № 2.

Отсюда вытекает необходимость создания образовательной здоровьесформирующей двигательной системы, моделирующей основные факторы естественной онтофилогенетической предметно – двигательной среды обитания человека и реализующей основные факторы его развития.

Целью данной программы является: активизация сенсомоторного развития, формирование оптимальной осанки, оптимального двигательного стереотипа основных локомоций, высокосоциализированных движений. Большинство комплексов включают технику реализации основных факторов развития нервной системы, тренировку зрительно – моторной координации.

Предлагаемые двигательные комплексы дополняют раздел ООП «Физическое развитие».

Данная программа создана с учетом возрастной физиологии, сенситивных периодов и этапов развития движений ребенка.

При разработке программы использовались фундаментальные разработки теории физического воспитания, лечебной физической культуры (ЛФК), врачебного контроля (ВК), социальной педагогики и психологии, прикладной кинезиологии, Здоровьеформирующие двигательные программы М.М.Безруких и др.

Новизна в разработанной программе имеет три основные особенности:

1. Сопоставление средовых закономерностей эволюционного и индивидуального развития движений, врожденных и приобретенных форм двигательной и рефлекторной деятельности.
2. Введение в систему оптимального двигательного стереотипа, характеризующего этапную и конечную цель двигательного развития.
3. Включение в систему и реализация базовых факторов развития, специфических для формирования нервной системы и психики ребенка. Базовые факторы развития в большей степени относятся к нервной системе, анализаторам, формированию сенсомоторных и психомоторных процессов. При этом на первый план выходит координация, сопряжение, с одной стороны, тонких установочных движений глаз, мышц шеи, уха при улавливании сенсорной информации и, с другой стороны, движений рук, частей тела, мышц лица, губ, языка при двигательном ответе. Физическое развитие в этом случае первоначально проявляется как развитие нервной системы и психических функций ребенка. Через оптимальное формирование центров регуляции дыхания, кровообращения, обмена веществ, координации движений развитие нервной системы опосредует развитие всего организма и в том числе опорно – двигательного аппарата. Развивающие двигательные комплексы апробированы, адаптированы к условиям дошкольного образовательного учреждения. Разработанные двигательные комплексы экологичны и показаны как здоровым детям, так и детям с различными отклонениями в развитии.

Гипотеза

В результате реализации данной программы будет сформирован оптимальный двигательный стереотип направленный на нормализацию мышечного тонуса, на активацию деятельности нервной системы (реализация энергетического фактора развития через активацию биологически активных зон), на моторно – висцеральную оптимизацию (через брюшное дыхание, рефлекторные и ассоциативные связи мышц с внутренними органами), а также на выравнивание общих для современных детей исходных недоразвитий опорно – двигательного аппарата.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КРУЖКА «СПОРТИВНАЯ МОЗАИКА»

1. Оптимальная статика, осанка и постановка стопы. Развитие устойчивости, равновесия, ориентации ребенка в гравитационном поле по отношению к опорной поверхности. Необходимо чередование неодинаковых опорных сред: неровной и ровной, неустойчивой и устойчивой, упругой и податливой. Применяются балансиры – полусферы, большие мячи, модули, массажные коврики, «сигнальные грузы» положенные на голову.

2. Основные манипуляции и локомоции: плавание, ползание, лазанье, ходьба, бег; бытовые и спортивные движения. Это приводит к формированию индивидуального стиля конкретного движения. Обработываются зрительно-, слухо-, тактильно-, ритмо-, и другие сенсорные координации, реализующие факторы развития нервной системы. Развиваются основные двигательные качества – сила, скорость, координация, ловкость, выносливость, гибкость. Формируется статика, осанка и движения.

3. Формируются психоэмоциональные и музыкально – ритмические движения. Это танец, выразительные движения, хореография, пение. Биоритмы являются фундаментальной основой организации морфофункциональных процессов в организме (дыхание, сердцебиение, ритмы мозга, перистальтика полых органов, сокращение и расслабление мышц). Проявляется выраженный подъем психоэмоционального состояния, активизируется деятельность мозга и функционирование практически всех систем организма.

4. Формирование высокосоциализированных движений (поддержание вертикального положения тела в статике и динамике: осанка, вращение, прямохождение, прямохождение, бег), тонкой моторики кисти (письмо, работа на компьютере, творческие движения, трудовые операции) и артикуляции (систем мимики и жестикуляции). «Умение держать себя», способность управлять собой, своими движениями, эмоциями, мыслями.

Умение управлять своим здоровьем, дыханием, кровообращением, деятельностью практически всех внутренних органов, владение аутотренингом.

Таким образом, в программе последовательное формирование двигательного стереотипа при взаимодействии организма с компонентами предметно – двигательной среды является основой развития ребенка и формирования его здоровья.

Структура проведения кружковой работы

Старшие группы

Разработанные двигательные комплексы решают задачи интеграции шейно-твчческих рефлексов, формирования правильной осанки, рефлексов пивидки, развития физических качеств, навыков работы с различными предметами и на гимнастических снарядах.

Программа состоит из нулевого занятия – педагогического контроля, десяти обучающих комплексов и одного сюжетного занятия. Комплексы включают в себя части: подготовительную, основную, заключительную. Благодаря комплексы содержат большое количество упражнений, из них можно формировать различные занятия, варьируя их содержание в зависимости от возраста и подготовленности детей. Из каждого комплекса можно составить 5-6 занятий, которые требуют повторения не менее 2-х раз, т.е. в течение недельного цикла. Предложенный базовый вариант комплексов поможет педагогу в его творческой работе по подбору материала для занятий. Гимнастические предметы могут быть заменены, при этом структура упражнений и основное значение комплексов нарушены не будут. В комплексы включены упражнения с гимнастическим мячом, с флажками, балансирами, а также упражнения на гимнастической скамейке, ходьба по камням и камням и др.

По мере освоения этих упражнений в комплексе можно включить и другие предметы. Если отсутствуют балансиры, то их можно заменить модулями или поролоном (толщина 6-10 см).

Особенность упражнений заключается в необходимости объединить выполнение упражнения с предметом и проследить за перемещением предмета из одного положения в другое, т.е. в работу активно включается зрительный анализатор. Выполнение упражнений в положении стоя на балансирах способствует активизации вестибулярного аппарата, который играет центральную роль в регуляции движения глаз, а также формированию интеграции модально – специфических факторов (зрение, слух, вестибулярный аппарат, тактильное ощущение) с двигательной системой. Формируется латерализация, координированное взаимодействие правого и левого полушарий головного мозга. Совершенствуется способность детей к выполнению перекрестных движений, т.е. одновременному включению в работу разноименной руки и ноги, необходимому для развития рефлексов правильной автономной походки.

Подготовительные группы

- 1) Развивающие двигательные занятия по формированию оптимального двигательного стереотипа статики и динамики основных видов движений для детей 6-7 лет.
- 2) Цикл занятий на развитие походки.

- 3) Комплекс упражнений по формированию осанки с применением больших гимнастических мячей.
- 4) Примерный комплекс упражнений с применением мяча для формирования оптимального двигательного стереотипа.

Эта часть представлена в виде обучающих занятий. Они направлены на отработку основных двигательных координаций на уровне действий и манипуляций. Это способствует формированию начального уровня сложно – координированных движений под визуальным контролем. Содержание занятий обязательно включает выполнение детьми ОРУ без предметов и с предметами, способствующих развитию ловкости и координации движений.

В подготовительной части каждого занятия используются принципы кинезотерапии для подготовки организма ребенка к последующей работе. В основной части ведется развитие ОДС основных видов движений (ходьба, бег, прыжки). Обязательна работа с предметами. Для интеллектуального развития детей предлагаются интересные игры. В заключительной части используются принципы кинезотерапии по восстановлению тонуса основных мышечных групп, упражнения на восстановление сердечно – сосудистой системы, расслабление и успокоение детей.

Потребуется всего несколько повторений (два) одного обучающего занятия в 2 недели.

В этом случае реализация всего цикла материала займет не более трех месяцев.

Содержательный раздел

Учебный план занятий в группах с нормативом по времени
в старшей группе

1 занятие в неделю, в старшей группе – 25 мин.

Месяц	Неделя	№ занятия	Задачи занятия	Оборудование	Продолжительность занятия
Сентябрь	1-2	Комплексе 1 (стр.42 – 52)	Обучить выполнению ОРУ с мячом, развивать ловкость, развивать вестибулярный аппарат, стимулировать сенсомоторную интеллицию, развивать латерализацию головного мозга.	Модули и кубики (6-8 шт.), гимнастические резиновые мячи по количеству детей, балансиры.	25
			Обучить выполнению ОРУ с мячом, развивать ловкость, развивать вестибулярный аппарат, стимулировать сенсомоторную интеллицию, развивать латерализацию головного мозга.	Модули и кубики (6-8 шт.), гимнастические резиновые мячи по количеству детей, балансиры.	
Всего продолжительность. 100 минут = 1 час 40 минут.					
Октябрь	1-2	Комплексе 2 (стр.52 – 60)	Научить выполнению ОРУ с мячом; Развивать ловкость; Развивать вестибулярный аппарат, чувство равновесия.	Модули (6-8 шт.), гимнастические резиновые мячи диаметром 15-20 см, балансиры.	25
			Научить выполнению ОРУ с мячом; Развивать ловкость; Развивать вестибулярный аппарат, чувство равновесия.	Модули (6-8 шт.), гимнастические резиновые мячи диаметром 15-20 см, балансиры.	
Всего продолжительность. 100 минут = 1 час 40 минут.					
Ноябрь	1-2	Комплексе 3 (стр.61-69)	Закрепить навыки выполнения ОРУ	Модули 2 шт., мячи резиновые по	

	Развивать зрительное восприятие в координации с движениями; Развивать сенсорную моторную координацию; Интегрировать зрительную информацию в другие первичные сенсорные рефлексы.	Развивать зрительное восприятие в координации с движениями; Развивать сенсорную моторную координацию; Интегрировать зрительную информацию в другие первичные сенсорные рефлексы.	24
5	Комплекс 5 (стр. 77-85)	<p>Обучать выполнению ОРУ с флажками; Развивать координацию движений; Развивать чувство равновесия; Развивать визуально – моторную интеграцию; Интегрировать первичные спинальные рефлексы; Обеспечить сенсорную интеграцию.</p>	25
Всего продолжительность 125 минут = 2 часа 5 минут.			
Январь	2	<p>Комплекс 5 (стр. 77-85)</p> <p>Обучать выполнению ОРУ с флажками; Развивать координацию движений; Развивать чувство равновесия; Развивать визуально – моторную интеграцию; Интегрировать первичные спинальные рефлексы; Обеспечить сенсорную интеграцию.</p>	25
3-4	Комплекс 5 (стр. 77-85)	<p>Обучать выполнению ОРУ с флажками; Развивать координацию движений; Развивать чувство равновесия; Развивать визуально – моторную интеграцию.</p>	25

		пальцами. Интегрировать первичные элементы рефлексов. Сформировать сенсорную интеграцию.			
Февраль	1-2	<p>Всего продолжительность 78 минут = 1 час 18 минут.</p> <p>Комплексе 6 (стр.85-91)</p>	<p>Продолжить обучение пассивно ОРУ с флажками; Развивать ловкость и координацию движений; Формировать двигательную и слуховую память; Развивать сенсорную координацию; Интегрировать первичные рефлексы.</p>	<p>Полусферы (8-10 шт), флажки (по 2 на каждого ребенка), гимнастические мячи 40-45 см, канат.</p>	25
	3-4				
Март	<p>Всего продолжительность 100 минут = 1 час 40 минут.</p>				
	1-2	<p>Комплексе 7 (стр. 92 – 99)</p>	<p>Обучать выполнению упражнений с гимнастической палкой, Укреплять мышечный корсет. Развивать ловкость и координацию движений. Координировать сенсорные</p>	<p>Гимнастические палки по количеству детей, гимнастический мяч 10-12 см (1 шт), канат.</p>	25

			<p>Укрепление мышц.</p> <p>Интегрировать перимитные рефлексы.</p> <p>Обучать выполнению горизонтальной и вертикальной стойки.</p> <p>Укреплять мышечный корсет.</p> <p>Развивать ловкость и координационно-двигательный.</p> <p>Координировать сенсорные взаимодействия.</p> <p>Интегрировать перимитные рефлексы.</p>	<p>Гимнастические палки по количеству детей, гимнастический мат 10-12 см (1 шт.), канат.</p>	25
Всего продолжительность 125 минут = 2 часа 5 минут.					
Апрель	1-2	Комплекс 8 (стр.99-107)	<p>Обучать выполнению ОРУ с гимнастической палкой в положении сидя на стуле.</p> <p>Укреплять мышечный корсет.</p> <p>Развивать ловкость и координационно-двигательный.</p> <p>Развивать визуальную- моторную и вестибулярно – оculo-лярную координацию.</p> <p>Интегрировать пассивно – тонические и другие рефлексы.</p>	<p>Гимнастические палки, гимнастические скамейки (2 шт), детские стулья по количеству детей, речные камушки (овальной формы).</p>	25
	3-4	Комплекс 8 (стр.99-107)	<p>Обучать выполнению ОРУ с гимнастической палкой в положении сидя на стуле.</p> <p>Укреплять мышечный корсет.</p> <p>Развивать ловкость и координационно-двигательный.</p> <p>Развивать визуальную- моторную и вестибулярно – оculo-лярную координацию.</p>	<p>Гимнастические палки, гимнастические скамейки (2 шт), детские стулья по количеству детей, речные камушки (овальной формы).</p>	25

**Учебный план занятий кружка «Торнадо» для девочек
в подготовительной группе**

1 занятие в неделю, в подготовительной группе – 30 мин.

Месяц	Неделя	№ занятия	Задачи занятия	Оборудование	Продолжительность занятия
Сентябрь	1-2	Обучающее занятие 1 (стр. 198-212)	Укрепление мышечного корсета; Развитие координации движений; Ознакомление с техникой ловли и бросков мяча.	Резиновые мячи 15-18 см, гимнастические обручи диаметром 60-70 см, гимнастическая стенка.	30
		Обучающее занятие 2 (стр. 213-219)	Укрепление мышечного корсета; Развитие координации движений; Обучение технике владения мячом (упражнение в парах).	Резиновые мячи, гимнастические обручи, гимнастическая стенка.	
Всего продолжительность 120 минут = 2 часа.					
Октябрь	1-2	Обучающее занятие 3 (стр. 219-231)	Укрепление мышечного корсета; Обучение отталкиванию двумя ногами; Продолжить обучение технике владения мячом; Развитие культуры движений.	Мячи, куб – 4 шт., разноцветные ленточки 12 шт. длиной 50 см.	30
		Обучающее занятие 4 (стр. 231-241)	Укрепление мышечного корсета; Совершенствование толчка двумя ногами; Развитие координационных способностей; Обучение технике владения мячом; Развитие культуры движений.	Мячи, куб – 4 шт., обручи, гимнастические (один на двоих), разноцветные ленточки длиной 50 см.	

<p>Цели</p>	<p>1.1 Обучающее занятие 7 (стр. 260-267)</p>	<p>Всего продолжительность 120 минут = 2 часа</p> <p>Укрепление мышечного корсета; Развитие координации движений; Формирование правильной осанки; Обучение владению мячом; Укрепление мышечного корсета; Упражнения, выполняемые мячом и с песком.</p>	<p>Куб деревянный – 4 шт., мешочки с песком, атласная лента длиной 3 м, гимнастические обручи – 3 шт., резиновые мячи.</p>	<p>30</p>
<p>3-4</p>	<p>Обучающее занятие 6 (стр. 252-260)</p>	<p>Воспитание культуры движений; Укрепление мышечного корсета; Обучение преследованию препятствий с мешочком на голове; Продолжать освоение техники работы с мячом; Обучение выполнению прыжков толчком двумя ногами; Развитие внимания.</p>	<p>Куб деревянный – 3 шт., мячи резиновые, кольца баскетбольные – 2 шт.</p>	<p>30</p>
<p>Декабрь</p>	<p>1-2 Обучающее занятие 7 (стр. 260 – 267)</p> <p>3-4 Обучающее занятие 8 (стр. 267 – 274)</p>	<p>Всего продолжительность 120 минут = 2 часа.</p> <p>Укрепление мышечного корсета; Продолжить освоение техники владения мячом; Обучение элементам правильной ходьбы; Ознакомление с элементами расслабления.</p> <p>Укрепление мышечного корсета; Продолжить освоение техники владения мячом; Обучение элементам правильной ходьбы; Развитие координации движений.</p>	<p>Мячи резиновые, куб деревянный.</p>	<p>30</p>

	5	Обучающее занятие 9 (стр. 275-282)	Укрепление мышц стопы, профилактика плоскостопия; Развитие координации движений; Формирование навыка правильной походки.	Куб – 2 шт., тренажер «Пешеход».	30
Всего продолжительность 150 минут = 2 часа 30 минут					
Январь	2	Обучающее занятие 9 (стр. 275-282)	Укрепление мышц стопы, профилактика плоскостопия; Развитие координации движений; Формирование навыка правильной походки.	Куб – 2 шт., тренажер «Пешеход».	30
	3-4	Обучающее занятие 10 (стр. 282 – 289)	Развитие координации движений; Развитие рефлекса правильной походки; Укрепление мышц стопы, профилактика плоскостопия.	Цветная изолента двух цветов, 48 квадратов (по 24 разных цветов) или цветные ленточки – 12 пар (каждая пара одного цвета)	30
Всего продолжительность 90 минут = 1 час 30 минут					
Февраль	1-2	Обучающее занятие 11 (стр. 289-295)	Укрепление мышечного корсета; Развитие рефлекса правильной походки; Развитие координации движений;	Мешочки с песком, цветная изолента или цветные ленточки (12 шт.).	30
	3-4	Обучающее занятие 12 (стр. 295 – 302)	Обучение выведению упражнений с флажками; Развитие координации движений; Продолжать развитие рефлекса правильной походки.	24 флажка (каждая пара одного цвета), мешочки с песком, обручи (на один меньше, чем количество детей)	30
Всего продолжительность 120 минут = 2 часа					
Март	1-2	Обучающее занятие 13 (стр. 303 – 309)	Развитие ловкости и координации движений; Формирование рефлекса правильной походки; Укрепление мышечного корсета.	Мешочки с песком, флажки – по 2 на каждого ребенка, резиновый мяч гимнастический.	30

1-4	Обучающее занятие 14 (стр. 311 - 316)	Воспитание самостоятельности, дисциплины, ответственности. Формирование рефлексии при выполнении упражнений. Укрепление мышечного корсета. Формирование устойчивости внимания, чувства равновесия, ритма движений. Формирование осанки. Прорабатывание сенсорных координаций. Укрепление мышечного корсета.	Музыка: вальс, Фигаро, Бетховен, Шопен, Моцарт, Гайдн, Мендельсон, Шуберт, Штраус, Вагнер, Чайковский, Прокофьев, Свиридов, Шнитке, Губинин, Глинка, Бородин, Стравинский, Шостакович, Малевич, Шварцкопф, Шнитке, Глинка, Бородин, Стравинский, Шостакович, Малевич, Шварцкопф.	10
3	Обучающее занятие 13 (стр. 313 - 316)	Укрепление мышечного корсета. Формирование устойчивости внимания, чувства равновесия, ритма движений. Формирование осанки. Прорабатывание сенсорных координаций. Укрепление мышечного корсета.	Музыка: вальс, Фигаро, Бетховен, Шопен, Моцарт, Гайдн, Мендельсон, Шуберт, Штраус, Вагнер, Чайковский, Прокофьев, Свиридов, Шнитке, Губинин, Глинка, Бородин, Стравинский, Шостакович, Малевич, Шварцкопф, Шнитке, Глинка, Бородин, Стравинский, Шостакович, Малевич, Шварцкопф.	10
Всего продолжительность 150 минут = 2 часа 30 минут				
Апрель	1-2 Обучающее занятие 14 (стр. 313 - 316)	Формирование вестибулярного аппарата, чувства равновесия, ритма движений; Формирование осанки; Прорабатывание сенсорных координаций; Укрепление мышечного корсета;	Музыка: вальс, Фигаро, Бетховен, Шопен, Моцарт, Гайдн, Мендельсон, Шуберт, Штраус, Вагнер, Чайковский, Прокофьев, Свиридов, Шнитке, Губинин, Глинка, Бородин, Стравинский, Шостакович, Малевич, Шварцкопф, Шнитке, Глинка, Бородин, Стравинский, Шостакович, Малевич, Шварцкопф.	30
	3-4 Обучающее занятие 15 (стр. 316- 324)	Развивать оптимальный двигательный стереотип; Укреплять мышечный корсет.	Музыка: вальс, Фигаро, Бетховен, Шопен, Моцарт, Гайдн, Мендельсон, Шуберт, Штраус, Вагнер, Чайковский, Прокофьев, Свиридов, Шнитке, Губинин, Глинка, Бородин, Стравинский, Шостакович, Малевич, Шварцкопф, Шнитке, Глинка, Бородин, Стравинский, Шостакович, Малевич, Шварцкопф.	30
Всего продолжительность 120 минут = 2 часа.				
Май	1-2 Обучающее занятие 15 (стр. 316- 324)	Развивать оптимальный двигательный стереотип; Укреплять мышечный корсет.	Музыка: вальс, Фигаро, Бетховен, Шопен, Моцарт, Гайдн, Мендельсон, Шуберт, Штраус, Вагнер, Чайковский, Прокофьев, Свиридов, Шнитке, Губинин, Глинка, Бородин, Стравинский, Шостакович, Малевич, Шварцкопф, Шнитке, Глинка, Бородин, Стравинский, Шостакович, Малевич, Шварцкопф.	30
	3-4 Итоговое занятие по пройденному материалу.	Укрепление мышечного корсета; Развитие координации движений;	Музыка: вальс, Фигаро, Бетховен, Шопен, Моцарт, Гайдн, Мендельсон, Шуберт, Штраус, Вагнер, Чайковский, Прокофьев, Свиридов, Шнитке, Губинин, Глинка, Бородин, Стравинский, Шостакович, Малевич, Шварцкопф, Шнитке, Глинка, Бородин, Стравинский, Шостакович, Малевич, Шварцкопф.	30

			Формирование вестибулярного аппарата, чувства равновесия, ритма движений; Формирование осанки; Прорабатывание сенсомоторных координаций; Укрепление мышц стопы, профилактика плоскостопия.	30
Всего продолжительность 120 минут = 2 часа. За учебный год 1110 минут = 18 часов 30 минут.				