

**МБОУ ДО
«Центр детского творчества»
г. Мичуринска**

**Сапанюк Оксана Владимировна,
художественный руководитель,
хореограф-педагог высшей
квалификационной категории**

**Кольцова Наталья Геннадьевна,
педагог I квалификационной категории**

**8 910 753 46 36
ksanka.popova@yandex.ru**



ДНЕВНИК МОИХ ДОСТИЖЕНИЙ



Наш девиз:

Борись, трудись, овладевай

И миг побед не упусти!

Нам танец радость придаёт

Контрасты - сила, мощь, вперёд!

Наша речёвка:

У нас в крови адреналин

и наш контраст непобедим!

МОИ НАГРАДЫ

МОИ УСПЕХИ

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

МОИ ВЫСТУПЛЕНИЯ

Ф.И.О. родителей

Телефоны

Моя работа на уроке

Моя работа на уроке

Моя работа на уроке

Моя работа на уроке

Моя работа на уроке

Моя работа на уроке

Моя работа на уроке

Моя работа на уроке

Моя работа на уроке

Мои успехи и достижения

Мои успехи и достижения

Мои успехи и достижения

Мои успехи и достижения

Мои награды

Зрительская практика

1. Дата _____

2. Название и тип мероприятия _____

3. Мои впечатления (рисунок)

1. Дата _____

2. Название и тип мероприятия _____

3. Мои впечатления (рисунок)

Зрительская практика

1. Дата _____

2. Название и тип мероприятия _____

3. Мои впечатления (рисунок)

1. Дата _____

2. Название и тип мероприятия _____

3. Мои впечатления (рисунок)

Зрительская практика

1. Дата _____

2. Название и тип мероприятия _____

3. Мои впечатления (рисунок)

1. Дата _____

2. Название и тип мероприятия _____

3. Мои впечатления (рисунок)

Зрительская практика

1. Дата _____

2. Название и тип мероприятия _____

3. Мои впечатления (рисунок)

1. Дата _____

2. Название и тип мероприятия _____

3. Мои впечатления (рисунок)

Упражнение № 1. «Морковка»

- Ноги вместе
- Спина прямая
- Живот подобран
- Руки вытянуты вдоль корпуса (вниз)
- Шея длинная
- Голова прямо



Упражнение № 2.

Стоя, руки на поясе.

- Ноги вместе
- Руки лежат на поясе. Пальцы вместе – «склеены». 4 пальчика вместе, большой отдельно.
- Локти точно в стороны.
- Голова прямо
- Спина прямая.
- Живот подобран





Кто из детей выполняет упражнение верно?

Раскрась его цветными карандашами.

А кто не верно? Обведи красным цветом.

Упражнение № 3.

Стоя, ноги вместе, руки
в стороны (положение «крест»)

- Локти вытянуты
- Кисти прямые
- Плечи опущены
- Голова прямо
- Стопы вместе
- Шея длинная



Упражнение № 4.

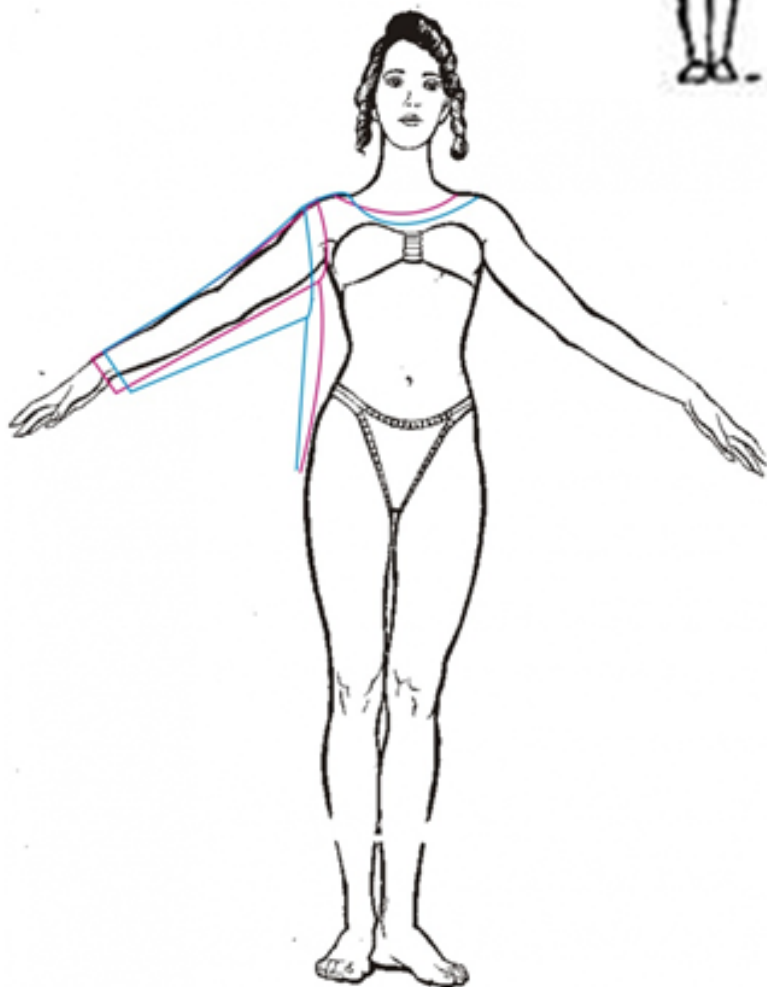
Стоя, руки вперёд.

- Локти вытянуты
- Кисти прямы
- Плечи опущены
- Голова прямо
- Живот и спина ровные
- Шея длинная



Упражнение № 5. «Ёлочка»

- Ноги вместе
- Руки вытянуты



Упражнение № 6. «Птичка»

- Руки вытянуты в локтях
- Пальцы вместе и вытянуты



Упражнение № 7.

Держать карандаши пальцами ног.

1 уровень

- Ноги вместе
- Колени прямые

2 уровень

- Руки на поясе
- Локти в стороны

3 уровень

- Руки в стороны

4 уровень

- Натянуть стопу

Упражнение № 8.

Сидя на полу, ноги вместе. Носки натянуты

1 уровень

- Руки лежат на поясе. Пальцы собраны
- Спина прямая, поясница вытянута
- Колени прямые
- Стопа натянута в подъёме

2 уровень

- Руки подняты в положение «крест»

3 уровень

- Руки подняты и направлены вперёд



Упражнение № 8.

Сидя на полу, стопа сокращённая.

1 уровень

- Колени втянуты
- Пятки приподняты

2 уровень

- Руками захватить пальцы ног

