

Комитет по образованию администрации
Всеволожского муниципального района
Ленинградской области
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Центр образования «Кудрово»

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете МОБУ «СОШ
«ЦО «Кудрово»
Протокол №34 от 25.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОБУ «СОШ «ЦО
«Кудрово» И.Ю.Соловьев
Приказ от 25.08.2025 г. № 581



Дополнительная адаптированная
общеобразовательная общеразвивающая программа (АООП НОО 8.3)

«Ритмика и танец»

Художественная направленность

Педагог дополнительного
образования
Рудик Виктория Александровна
1 категории
Уровень обучения: стартовый
Продолжительность освоения
программы - 1 год
Возраст учащихся: 7-12 лет

г. Кудрово,
Ленинградская область
2025 год

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	7
Календарно-тематический план	7
Содержание программы	8
Условия реализации программы	10
Список литературы	11
Приложение №1 Методический инструментарий на проведение диагностики учеников с расстройствами аутистического спектра (РАС)	12
Приложение №2 Глоссарий	13

Пояснительная записка

Нормативная база

Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа (АООП НОО 8.3)

«Ритмика и танец» (далее - Программа) разработана в соответствии с:

- Конвенцией о правах ребенка
- Конституцией Российской Федерации
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Указом Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

- Федеральными проектами, входящими в национальный проект «Образование», утвержденными протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту

«Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 "Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов", утв. Президентом РФ 03.04.2012 № Пр-827

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642

«Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

- Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480)

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г.

№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об

утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна Программы по хореографии, заключается в целостном развитии личности ребенка с расстройствами аутистического спектра (РАС), возможность приобщения к прекрасному миру танца. Детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно, что актуально среди детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия танцами развивают в ребенке, в первую очередь, хорошее владение собственным телом. Это является одной из приоритетных задач для детей с ОВЗ.

Ведь именно уроки хореографии наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою зрелость. Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие – разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держаться: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе и т.п. поэтому создаются все условия для коррекции недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Уроки хореографией положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждый урок нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Уроки создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки хореографии оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Отличительные особенности

Уроки по хореографии тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки хореографии наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою зрелость.

На уроках хореографии постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Цель программы – приобщение детей с ограниченными возможностями здоровья к танцевальному искусству, развитие музыкально-ритмических и двигательнотанцевальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-

ритмической культуры.

Задачи:

Обучающие:

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки;
- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;
- умение отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший

ритмический рисунок;

- умение менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- координация и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приобщение к совместному движению с педагогом.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- психологическое раскрепощение ребенка;
- воспитание умения работать в паре, коллективе,
- понимать и исполнять ритмические движения, названия которых даются педагогом на французском языке.

Организационно-педагогические

условия Срок реализации

Настоящая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 72 часа в год, 1 год обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 учебному часу.

Возраст учащихся

Программа предназначена для работы с обучающимися (АООП НОО 8.3) - 7-12 лет.

Режим занятий

Продолжительность одного занятия – не более 40 минут, между занятиями 15 минут отдых/проветривание помещения.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности — 5-7 минут .

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 3–4 минуты.

Режим занятий:

Подготовительная и начальная ступени обучения являются базовыми, позволяют заложить основы танца. В этих группах занимаются до 8 человек включительно.

Во время занятий предусматриваются перерывы для отдыха, проводятся физкультминутки. Перед началом занятий проводится инструктаж по технике

безопасности и правилам поведения на занятиях в МОБУ «СОШ «Центр образования «Кудрово».

Календарный учебный график на 2025 – 2026 учебный год

<i>Этапы образовательного процесса</i>	<i>1 год обучения</i> <i>Подготовительный</i>
<i>(АООП НОО)</i>	<i>8.4</i>
<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Не более 40 минут</i>
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>21-26 декабря</i>
<i>Аттестация по завершении реализации программы</i>	<i>23-31 мая</i>
<i>Окончание учебного года</i>	<i>31 мая</i>
<i>Зимние каникулы</i>	<i>31.12.2025 – 05.01.2026, 5 дней</i>
<i>Летние каникулы</i>	<i>31.05.2026 – 31.08.2026</i>

Форма обучения

Очная.

Форма организации образовательной деятельности учащихся

Групповая, с учётом индивидуальных способностей каждого ученика.

Наполняемость группы – не более 8 человек.

Форма занятия

Теоретические и практические занятия.

Условия набора в группы

Все ученики, проявляющие интерес к искусству танца

Формы подведения итогов:

- проведение открытых занятий для родителей;*
- участие в хореографических конкурсах и фестивалях;*
- участие в праздничных программах, концертах;*
- проведение показательного занятия в конце учебного года.*

Планируемые результаты

Обучающиеся научатся

Метапредметные результаты

Регулятивные

- двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;*
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;*
- самовыражаться ребенка в движении, танце.*

Познавательные

Обучающиеся

научатся:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;*
- организованно строиться (быстро, точно);*

- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, прыжок».

Коммуникативные

Обучающиеся научатся

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- правильно выполнять упражнения.

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Система оценки результатов освоения программы

Используются следующие способы определения качества достигнутого результата учащимися при освоении программы:

- конкурсы;
- освоение танцевального репертуара;
- проведение открытых занятий для родителей.

Итоговый контроль. В конце года проходит показательное занятие, где учащиеся показывают, чему они научились за год.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего	Практика	Теория
----------	-------------------	-------	----------	--------

1.	Введение. Правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигие	2	-	2
2.	Партерно-ритмическая гимнастика	36	34	2
3.	Основы народно-сценического танца	10	10	-
4.	Музыкально-ритмические игры	10	10	-
5.	Постановочная работа	10	10	-
6.	Открытый урок	4	4	-
	Итого	72	68	4

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Введение. Правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигие	2		
2.	Партерно-ритмическая гимнастика	2		
3.		2		
4.		2		
5.		2		
6.		2		
7.		2		
8.		2		
9.		2		
10.		2		
11.		2		
12.		2		
13.		2		
14.		2		
15.		2		
16.		2		
17.		2		
18.		2		
19.		2		
20.	Основы народно-сценического	2		
21.		2		

22.	танца	2		
23.		2		
24.		2		
25.	Музыкально-ритмические игры	2		
26.		2		
27.		2		
28.		2		
29.		2		
30.	Постановочная работа	2		
31.		2		
32.		2		
33.		2		
34.		2		
35.	Открытый урок	2		
36.		2		

Содержание программы

1 год обучения

Подготовительный

Тема 1. Введение - 2 часа

Теория - 2 часа

Изучаются правила охраны труда, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения. Организация групп, знакомство с детьми. Вводное занятие по хореографии.

Тема 2. Партерно - ритмическая гимнастика - 36

часов Теория - 2 часов

Музыкальные размеры 4/4; 2/4. Характер музыки. Сильные и слабые доли. Длительности, ритмический рисунок

Практика - 34

Экзерсис на середине:

- танцевальные шаги (с носка, с высоким подниманием колена, приставные шаги);
 - бег мелкий, с захлестом назад, с подниманием колена наверх;
 - прыжки на одной ноге, меняя ноги, прыгать на 2-х ногах, в разные направления.
 - упражнения для рук (поднимание, опускание, сгибание в локтевом суставе, кисти);
 - упражнения для головы и шеи (наклоны-вперед, назад, к плечам, повороты);
 - упражнения на координацию движений;
 - упражнения на ориентацию в пространстве;
 - построение в рисунки: колонна, линия, круг, диагональ.
- Хороводный шаг с вытягиванием носка, приставной шаг, приставной шаг с приседанием.

Партерная гимнастика:

- «карандашик и утюжок» (упражнения для голеностопа);
- «бабочка» (упражнения для силы ног);
- «угольки» (упражнения для стоп);
- «черепашка» (упражнение для осанки);
- «собираем ягоды» (упражнения на растяжение мышц ног);
- «корзиночка» (упражнения для позвоночника);
- «колечко» (упражнения для позвоночника);
- «самолетики» (упражнения для мышц спины);
- «кошечка и собачка» (упражнение для спины);
- «березка» (стойка на лопатках);
- «ножницы» (упражнение для силы ног);
- «мостик» (упражнение для гибкости спины);
- «морская звезда» (упражнение для мышц спины);
- «махи поочередно ногами» (упражнение для силы и натяжения ног);
- «relevant» вперед, назад и в сторону (упражнение для натяжения и силы ног);
- «devolure» из прямого положения (упражнение для натяжения ног);
- «выгляни в окошко» (упражнение для растяжения мышц спины).

Тема 3. Основы народно-сценического

танца Практика – 10 час

Экзерсис на середине:

- постановка корпуса, апломб;
- изучение позиций ног: 1,2;
- изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3;
- приседания (по 1 и 2 позиции ног);

Элементы русского танца:

- позиции ног;
- положения рук;
- притопы (одинарные, двойные);
- «гармошка на прямых ногах и с приседанием;
- бег на месте, с продвижением, в разные направления (колени вверх «лошадкой»;
- шаг с носка, с каблука;
- «ковырялочка»;
- прыжки на двух ногах, прыжки меняя ноги поочередно.

Изучение основных движений белорусского танца «Бульба» - основной ход с продвижением вперед, на месте, назад.

Изучение базовых элементов «Австрийской польки» основной ход, перестроения, позиции рук.

Тема 4. Музыкально-ритмические игры

Практика – 10 часов

Игра на смену движений с высоким подъемом ног «лошадки резвятся». Игра на смену темпа движения «самолеты».

Игра элементами творчества «узоры».

Подвижные игры «догони свою пару»

Игра на внимание «Вершки и корешки» «Гуси-лебеди» Игра на воображение «Совушка» «Мыши и кот»

Игра фантазия «Море волнуется»

Игры на развитие координации «Гусеница» «Нитка иголка» «Ручеек»

Тема 5. Постановочная

работа Практика - 10 часов

Изучение танца «полька», учить держать круг, работать в парах.

Постановка танцев «Хоровод», « Комаринская»

Изучение эстрадных танцев «Весь мир у нас в руках». «Школьники» «Мамин праздник» Постановка комбинации на основе изученных материалов.

Тема 6. Открытый урок - 4

часа Практика - 4 часа

Выступление на школьных концертах

Условия реализации программы

Для качественной реализации данной программы следует иметь определенные условия

- материально-техническое оснащение: спортивный и/или актовый зал, оборудованный необходимым инвентарем: гимнастические коврики,

медицинская аптечка, аудио и видеоаппаратура;

- информационно-методический ресурс: учебно-методическая литература, электронные образовательные ресурсы (приложение 1), сеть Интернет.
- использование реквизита (обручи, мячи, ведерки, платочки, шарфики, венки, ленты, и др.).
- использование определенных методов, форм и приемов

Форма для занятий:

Для девочек:

- гимнастический купальник черного цвета,
- юбка белого цвета
- балетки белого цвета,
- волосы заплетены в пучок.

Для мальчиков:

- шорты или штаны черного цвета
- балетки черного цвета

Важно использование реквизита (обручи, мячи, ведерки, платочки, шарфики, венки, ленты, и др.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литература для учащихся и родителей

1. Богуславская А.Г. «Народно-сценический танец». - Москва, 2011.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 2000.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать», 2011.
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей 3-7 лет». - Москва, 2011.
5. Слыханова В.И. «Методика народно сценического танца». - Москва 2012.
6. Устинова Т.А. «Лексика русского танца»
Москва, 2010. Электронные ресурсы:
<http://www.wiki.iteach.ru>

Список литературы для педагога

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 2010.
2. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 2009.
3. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009г.
4. Звездочкин В.А. «Классический танец» - СПб: «Планета музыки», 2011г.
5. Калугина О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин: учебно-методическое пособие / О.Г. Калугина. – Киров: КИПК и ПРО, 2010. – 123 с.
6. Классический танец первого года обучения: учебно-методическое пособие / сост. Э.И. Герасимова; КОГАОУ СПО «Вятский колледж культуры». – Киров, 2011. – 76 с.
7. Кобелева О. Единство хореографии и психологии. Журнал «Детский Дом», №31, стр.35.
8. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений /Е. Котельникова. - М.: ВЦХТ,

2008. - 128 с.: ил.

9. Методика работы с хореографическим коллективом: учебно-методическое пособие / Сост. Э.И. Герасимова, КОКК.-Киров, 2010-36 с.

10. Наказненко С.П. Хореография плюс Психология. Источник: www.b17.ru/blog/horeografij__psihologij/ Опубликовано: 4 июля 2013г.

11. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006

12. Соотношение притязаний ребенка и его хореографически способностей. Источник: www.allbest.ru, 23.06.2011г.

13. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - СПб: «Лань», 2009г.

14. Хореографическая педагогика: вопросы муз. воспитания, актерского искусства и режиссуры; худож. оформление танца; хореогр. работа с детьми / Гум. ун-т профсоюзов СПб. - Киров: Диамант, 2007. - 116 с.

15. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно- творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.

Приложение 1

Методический инструментарий на проведение диагностики учеников с расстройствами аутистического спектра (РАС)

Критерии оценки	Уровни оценки		
	Высокий	Средний	Низкий
1. Развитие музыкальности			
Умение передавать в движении характер музыкального произведения (весело – грустно, шаловливо - спокойно)			
Умение менять музыкально-ритмические движения в соответствии с изменением характера музыки (марш, пляск песня)			
2. Уровень развития чувства ритма			
Воспроизведение ритма хлопками, шагами.			
Воспроизведение ритмических рисунков в хлопках или на ударных инструментах («ритмическое эхо»).			
3. Показатели развитости творческих способностей			
Ребенок импровизирует под музыку самостоятельно			
Исполнительские качества ребенка			

Педагогическая диагностика проводится в процессе наблюдения за детьми в

условиях выполнения обычных и специально подобранных.

и психомоторного развития ребёнка с расстройствами аутистического спектра (РАС) , эффективности педагогического воздействия.

Уровни педагогической диагностики:

1. Развитие музыкальности

Высокий - умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

Средний – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

Низкий - движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

2. Уровень развития чувства ритма

Высокий - умение передавать в хлопках ритм мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

Средний – в хлопках, шагах выражается общий ритм музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

Низкий - движения не отражают ритм музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

3. Показатели развитости творческих способностей

Высокий - умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки, уметь импровизировать под музыку;

Средний – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

Низкий - движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, отсутствует желание проявлять творческие способности.

Приложение 2

Глоссарий

Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

Балет - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

Вальс — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом. Общее название бальных танцев ,исполняющихся в закрытой позиции

Выносливость – способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

Гимнастика — вид спорта , включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках

Дыхание - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода .

Здоровье — состояние живого организма , при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Игры детские - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

Организм — тело , обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.

Партерная гимнастика - слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par — по, а слово terre — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

Полька — быстрый, живой средневропейский танец, а также жанр танцевальной музыки. Полька появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным танцем.

Релаксация (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

Самоконтроль - контроль над самим собой, над своей работой

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.