

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад №36
ОГРН № 1026602317961 от 23.09.2002 г.
ИНН/КПП 6658077733/665801001

620131 г. Екатеринбург, ул. Заводская, 44а Телефон 8(343)205-12-60 Факс 8(343)205-10-45
e-mail: mds_36@mail.ru
сайт: <https://dms36.tvoyasadik.ru/>

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

Принята
с учетом мнения Совета
родителей
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

Утверждена приказом заведующего
МБДОУ – детский сад № 36
 С.А. Пунполева
Приказ № 139-о от «30» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО –
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Детский фитнес»
Возраст обучающихся: 3-7 лет**

Екатеринбург, 2022

Содержание

1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цели программы и задачи Программы	2
	Психолого-педагогические условия реализации Программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.4.	Методы реализации Программы	4
1.5.	Этапы реализации Программы	5
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	5
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы	6
2.2.	Направленность программы	6
2.3.	Интеграция содержания образовательной области	6
2.4.	Задачи Программы по возрастным группам (в сравнении с основной образовательной программой МБДОУ)	7
2.5.	Содержание программы	10
2.6.	Календарный учебный график	14
2.7.	Учебный план на 4 года обучения	15
2.8.	Особенности образовательной деятельности: Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы	17
	Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников	18
	Перечень основных видов физических упражнений по оздоровительной гимнастике	18
	Рабочие программы дополнительного образования «Детский фитнес»:	20
	Рабочая программа модуля «Игровой стретчинг»	20
	Рабочая программа модуля «Фитбол-гимнастика»	21
	Рабочая программа модуля «Черлидинг»	26
	Рабочая программа модуля «Оздоровительная гимнастика»	28
	<i>Оценочные материалы</i>	30
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	31
3.1.	Кадровые условия	31
3.2.	Материально – технические условия	31
3.3.	Методические материалы	32
	Приложение	33

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от трех до семи лет и рассчитана на 4 года обучения.

При разработке Программы педагогический коллектив руководствовался социальным заказом семей воспитанников на качество, вид, направленность образовательных услуг, полученным в результате анкетирования родителей, а также следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 17.02.2021.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.

3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 36, утвержденный Распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга № 2230/46/36 от 20.11.2015 г. (с изменениями и дополнениями в 2020 г.).

6. Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

- Создание условий для развития физических способностей детей.
- Развитие физического потенциала воспитанников.
- Выявление и развитие одаренных в физической сфере детей.
- Организация полноценной культурно - досуговой деятельности.
- Привитие навыков здорового образа жизни.

Программа дополнительного образования формируется с учётом особенностей базового уровня системы общего образования, а также с учетом возраста детей и необходимости реализации образовательных задач в определенных видах деятельности. Для детей дошкольного возраста это:

- двигательная (овладение основными движениями) активность ребенка;
- игровая деятельность (включая сюжетно-ролевую игру как ведущую деятельность детей дошкольного возраста, а также игру с правилами и другие виды игры);

- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками).

Цели	Задачи
1.Индивидуализация дошкольного образования	построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования
	поддержка инициативы детей в различных видах деятельности
	содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений
	создание культурного поля в самой личности ребенка, в этом поле больше возможностей для самопознания и самоопределения ребенка; больше возможностей для личностного роста и раскрытия индивидуальности
2.Сотрудничество о организации с семьей	создавать в семье и ДОУ условия для самостоятельного и адекватного решения ребенком индивидуальных жизненных задач на основе представления о своих способностях, знаниях и умениях, а также для коллективного поиска средств и способов решения проблем; создавать условия для развития творческого воображения и мышления
	развитие взаимно терпимых и ответственных детско-взрослых отношений, используя традиционные и новые личностно развивающие технологии; поддерживать взаимный интерес друг к другу;
	поддерживать семью в решении современных социо-культурных проблем, сохранении и развитии семейной культуры активно деятельностного досуга и совместного труда в естественно-природных условиях города.

Для успешной реализации Программы дополнительного образования должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- * уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- * использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- * построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- * поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- * поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- * защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- * поддержка организацией и педагогами родителей дошкольников в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

1.3. Принципы, подходы и методы к формированию программы

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского. Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- -учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4 Методы и методические приемы обучения

В программе применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание упражнений, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- ✓ рассказ,
- ✓ беседа,
- ✓ обсуждение,
- ✓ объяснение,
- ✓ словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению воспитанниками программы обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать

движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует формированию двигательного навыка.

Практические методы основаны на активной деятельности самих воспитанников. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод основан на элементах соперничества воспитанников между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Методические приемы варьируются в зависимости от объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка

1.5. Этапы реализации программы

Первый и второй год обучения (3-4, 4-5 лет). Обучение упражнениям на формирование правильной осанки, укреплению костно-мышечной системы. Упражнения на развитие координации движений и укреплению сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Третий год обучения (5-6 лет). Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Продолжение выполнения упражнений под музыкальное сопровождение.

Четвертый год обучения (6-7 лет). Улучшение качества и совершенствования выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

1.6. Планируемые результаты

Дети, обучающиеся по курсу «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Результаты обучения (к концу учебного года)

Воспитанники к концу четвертого года обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

Дети должны знать:

- * все основные понятия;
- * манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь:

- * выполнять, показывать повадки животных;
- * выполнять упражнения на фитболе;

- * уметь слушать музыку;
- * делать упражнения правильно.

У детей сформированы:

- * правильная осанка;
 - * стойкий интерес к занятиям физической культурой;
 - * интерес к собственным достижениям.
 - * сформирована мотивация здорового образа жизни.
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- Сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- Развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- Развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.
- Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног)
- Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).
- Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).
- Элементы акробатики, ЛФК (развитие подвижности (гибкости) различных суставов)
- Подвижные игры (развитие координации движений).
- Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

2.2. Направленность программы

Программа «Детский фитнес» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма. Младший и средний дошкольный возраст обучаются по модулю «Оздоровительная гимнастика». Этот модуль направлен на коррекцию осанки и всего опорно – двигательного аппарата, на укрепление мышечного тонуса, дыхательной мускулатуры и повышение сопротивляемости организма к заболеваниям, что позволяет воспитанникам успешно продолжать следующие этапы реализации программы «Детский фитнес». Включает в себя начальную подготовку к основным модулям Программы: игровой стретчинг, фитбол - гимнастика, степ-аэробика

2.3. Интеграция содержания образовательной области

Примерные виды интеграции области «Физическое развитие»	
Образовательная область	Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса
«Здоровье»	Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки. Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

	. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
«Безопасность»	Продолжать объяснять детям, что нельзя брать в рот различные предметы, засовывать их в уши, нос. Формировать правила безопасности на занятиях
«Социализация»	. Формировать доброжелательное отношение друг к другу. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях (сейчас умеешь правильно и красиво двигаться)
«Познание»	. Развивать умение видеть общий признак предметов группы (все мячи круглые, эти все красные и т.п.). Знакомить с геометрическими фигурами (круг, квадрат, треугольник).
«Коммуникация»	Подсказывать детям образцы обращения ко взрослым, зашедшим в группу («Скажите: «Проходите, пожалуйста», Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями. Поощрять желание задавать вопросы воспитателю и сверстникам. Продолжать развивать и активизировать словарный запас детей. Формировать умение отчетливо произносить слова и короткие фразы, говорить спокойно, с естественными интонациями. Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос..
«Чтение художественной литературы»	Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек. Повторять наиболее интересные потешки, и небольшие стихотворения.
«Музыка»	Совершенствовать умение различать звучание музыкальных игрушек, детских музыкальных инструментов (погремушка, бубен, барабан и т.д). Формировать эмоциональную отзывчивость на произведение, умение различать веселую и грустную музыку.

2.4. Задачи Программы по возрастным группам

(в сравнении с основной образовательной программой МБДОУ)

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи физического развития в рамках основной образовательной программы МБДОУ	Задачи программы дополнительного образования детей (детский фитнес)
Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично	Повышать сопротивляемость организма. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Развивать и укреплять все основные мышечные группы.

<p>отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.</p>	<p>Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшать обменные процессы в организме. Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.</p>
---	---

Средняя группа (4-5 лет)

<p>Задачи физического развития в рамках основной образовательной программы МБДОУ</p>	<p>Задачи программы дополнительного образования детей (детский фитнес)</p>
<p>Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно</p>	<p>Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Развивать координацию движений. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.). Улучшать музыкальную и двигательную память детей. Расширять двигательный опыт детей. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.</p>

относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	
---	--

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи физического развития в рамках основной образовательной программы МБДОУ	Задачи программы дополнительного образования детей (детский фитнес)
<p>Развивать физические качества. Правильно формировать опорно-двигательную систему организма, развивать равновесие, координации движений, крупную и мелкую моторику. Учить правильно выполнять основные движения.</p> <p>Формировать начальные представления о некоторых видах спорта.</p> <p>Овладение подвижными играми с правилами.</p> <p>Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.</p> <p>Учить элементарным нормам и правилам здорового образа жизни.</p>	<p>Обучать приемам релаксации и самодиагностики.</p> <p>Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.</p> <p>Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.</p> <p>Укреплять опорно-двигательный аппарат.</p> <p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.</p> <p>Развивать и укреплять все основные мышечные группы.</p>

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи физического развития в рамках основной образовательной программы МБДОУ	Задачи программы дополнительного образования детей (детский фитнес)
<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне,</p>	<p>Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование.</p> <p>Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении танцевальных упражнений и упражнений на ступах.</p> <p>Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы.</p> <p>Формировать и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>Воспитание у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе.</p> <p>Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной</p>

<p>шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>	<p>ориентации. Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).</p>
---	---

2.5. Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Черлидинг
4. Оздоровительная гимнастика

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Структура занятий

Структура проведения занятий общепринятая, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Вводная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж.

1. Вводная (разминочная) часть – 5-7 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;
2. Основная часть (15-20 минут).
3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Младший и средний дошкольный возраст:

Организационное занятие.

Инструктажи по технике безопасности, форма деятельности, форма для занятий.

Упражнения

1. Разминочные:

- спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий, в различных соединениях;
- базовые шаги аэробики: marsh, step-touch, graipvain, v-step;

2. Основные.

- равновесия: «Ласточка», «Цапля»;
- мост: мост с опорой на ноги и руки спиной вниз из положения лежа;
- стойки: стойка на лопатках («Березка») из положения лежа на спине и из низкой группировки
- гимнастические элементы: «Колечко», «Корзинка», «Рыбка».
- комплексы упражнений на разминку стоп: «Карандаши» и другие.

2. Игровой стретчинг в ходе тематической или сюжетно-ролевой игры.

3. Оздоровительная гимнастика.

4. «Здоровые спинки» - оздоровительное занятие с использованием фитболов, направленное на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия.

Старший дошкольный возраст:

1. Модуль «Игровой стретчинг»

Сюжетно-ролевые игры такие как: «**Кошечка**» (выполняем прогибания, выгибания спины, тянем и задерживаем вытянутую ногу в течение 10-30 секунд), «**Гимнаст**» (тянем спину, ноги, демонстрируем всю свою пластичность и грацию) и т.д.

Упражнения для отдельных групп мышц (рук, спины, пресса, ног)

Пример.

Упражнение 1 «Отталкиваем гору».

И.П.: стать прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в замке и выпрямлены перед собой.

Из положения максимально выпрямить руки перед собой, слегка потянуть их вперёд - вниз так, чтобы ладони были направлены вперёд. Почувствовать растяжение мышц плеча. Задержаться в этом положении на 30 секунд и медленно вернуться в исходное положение.

Важные моменты: сохранять прямое положение спины; до конца выпрямлять руки перед собой; дышать равномерно.

Упражнение 2.

2. Модуль «Фитбол–гимнастика»

Выполнение упражнений с фитболом в разных И.п. на все группы мышц.

3. Модуль «Степ-аэробика»

Разучивание основных элементов:

1. Базовый шаг
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу
7. Выпады в сторону и назад
8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол
10. Подскоки (наскок на платформу на одну ногу)
11. Прыжки
12. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Упражнения для различных групп мышц:

1. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.
2. «Лодочка» на животе.
3. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, «верхняя» нога на платформе. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.
4. Отжимание в упоре лёжа, стопы фиксированы на платформе.
5. Ряд упражнений для мышц живота из И.п. лёжа на спине, на платформе.

Особенности проведения занятий по игровому стретчингу

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела **«Фитбол-ритмика»** являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел **«Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения)** имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел **«Фитбол-игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Особенности проведения занятий аэробикой

Раздел **«Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел **«Строевые упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел **«Базовые шаги»** направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

Раздел **«Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения,

элементы гимнастических упражнений, стрейчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «**Дыхательная гимнастика**» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «**Игровой самомассаж**» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел «Оздоровительная гимнастика»

Занятия по оздоровительной гимнастике - это физические упражнения, которые выполняются в различном темпе. Как средство физического воспитания детей, она широко доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учётом возраста детей и их физической подготовки.

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.

Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

2.6. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, Уставом учреждения, требованиями СанПиН и основной общеобразовательной программы-образовательной программы МБДОУ – детский сад № 532.

Образовательный период осуществляется с 15 сентября по 30 мая. Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах с 3 до 7 лет составляет 36 недель.

Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

мониторинг – с 20 по 30 сентября

итоговый мониторинг – с 10 по 20 мая

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса.

Программа дополнительного образования рассчитана на три возрастные ступени:

младшая группа от 3 до 4 лет - 2

средняя группа	от 4 до 5 лет -	1
подготовительная к школе группа	от 6 до 7 лет -	1

Качество и продолжительность совместной деятельности соответствует статьям 11.1-11.13 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

Содержание	Возрастные группы			
	младшая	средняя	старшая	подготовительная
Количество групп	2	1	0	1
Начало учебного года	1.09.2018	1.09.2018	1.09.2018	1.09.2018
Окончание учебного года	31.07.2019	31.07.2019	31.07.2019	31.07.2019
Период новогодних каникул	31.12.2018-09.01.2019	31.12.2018-09.01.2019	31.12.2018-09.01.2019	31.12.2018-09.01.2019
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
1 полугодие	16 недель	16 недель	16 недель	16 недель
2 полугодие	20 недель	20 недель	20 недель	20 недель
Количество занятий по детскому фитнесу в неделю	2	2	2	2
Длительность занятия по детскому фитнесу	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Объем недельной дополнительной образовательной нагрузки по ритмике	30 минут	40 минут	50 минут	60 минут

2.7. Учебный план на 4 года обучения

№	Модули (содержание)	3 - 4 года количество часов		4 - 5 года количество часов		5 – 6 лет количество часов		6 – 7 лет количество часов	
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
	Модуль: Игровой стретчинг								
1	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Упражнения для развития отдельных групп мышц	1	4	1	6	1	6	1	6

3	Партерная гимнастика (стретчинг)	1	6	1	6	1	6	1	6
	Модуль: Фитбол-гимнастика								
4	Посадка на фитболе, осанка	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Базовые положения для упражнений в партере	1	2	1	3	1	3	1	3
6	Равновесие и координация движений	1	7	1	7	1	7	1	7
7	Комплексы ОРУ с фитболом	1	8	1	9	1	9	1	10
	Модуль: Черлидинг								
8	Разучивание шагов	4	8	4	8	2	6	1	6
9	Правильное выполнение шагов		6		6		5		5
10	Разучивание связок шагов	2	8		8		8		8
11	Выполнение композиций	1	4		6		8		8
12	Открытые уроки	1	2	1	2	1	2	1	2
	Итого	15	57	12	63	9	63	9	63
		72		72		72		72	

2.8. Особенности образовательной деятельности :

Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Методические приемы

- **Метод показа**
- **Словесный метод**
- **Игровой метод**
- **Импровизационный метод**

Педагог для каждого танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения, обучения. Интересные методические приемы вызывают у детей желание заниматься фитнесом.

Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Задачи:

- 1) формирование психолого- педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;

- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях

Перечень основных видов физических упражнений по оздоровительной гимнастике

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки через скакалку (первый и второй год обучения - формирование основ передвижения, третий год обучения – закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе М.А. Васильевой,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- ведение мяча ногой - «футбол»,
- упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии:

- все виды упражнений в равновесии по программе Н.В.Вераксы,
- упражнения в равновесии с фитболами,

Общеразвивающие упражнения без предметов: «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим

пожар», «Ежик покотился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

Упражнения с предметами:

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с фитболами в исходном положении: сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврик с мячом.

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны».

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Чебурашка», «Часики», «Воробьиная дискотека», «Карусельные лошадки», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Зарядка», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» с лентами, «Три поросенка», «Белочка» с мячами, с флажками.

Силовые упражнения (Приложение): «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

Стретчинг: «Бабочка», «Неваляшка», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ежик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюд», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

Комплексы упражнений игрового стретчинга: «Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

Музыкально-ритмические игры: «Музыкальное эхо», «Космонавты», «Трансформеры», «Конники-спортсмены», «Найди предмет», «Музыкальные стулья», «Автомобили», «Воробышки», «Усни-трава», «Паровоз», «Дирижер-оркестр», «Волк во рву», «Капканы».

Музыкально-ритмические упражнения: «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

Различные танцевальные шаги (полька, русская, хип-хоп, вальс и т.д.). Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.).

Перспективно-тематическое планирование (приложение)

Рабочие программы дополнительного образования. Детский фитнес»:

1. Рабочая программа модуля «Игровой стретчинг» образовательной программы дополнительного образования «Детский фитнес»

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Задачи:

1. Обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.
2. Важно обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.
3. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
4. Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
5. Укрепление костно – мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу.

Структура занятия

Занятия состоят из 3х частей.

В первой (вводной) части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

Во второй (основной) части переходят к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом занятии детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. На втором занятии – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии.

На первом обучающем занятии используют много словесных указаний, учитывая индивидуальность выполнения упражнения каждым ребенком.. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и скорости их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Формы организации этой части занятия могут быть различны. Осуществляется правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно меняются виды деятельности.

Подвижная игра также составляющая основной части занятия. Подбор подвижной игры осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

В третьей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению

организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаются в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

2. Рабочая программа модуля «Фитбол-гимнастика» образовательной программы дополнительного образования «Детский фитнес»

Цель: развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Формировать у дошкольников знания о влиянии занятий фитбол - гимнастикой на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координационные способности, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх, трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Ожидаемые результаты:

- умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов;
- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированность привычки к здоровому образу жизни.

Программа по фитбол – гимнастике включает в себя четыре этапа.

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
 - отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
 - передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- Фитбол-игра: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- повороты головы вправо-влево;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- поднятие и опускание плеч;
- скольжение руками по поверхности фитбола;
- сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
- вернуться в исходное положение.

• Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

• Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

• Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

• Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

• Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

• Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

• Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

• Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с

различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;

- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;

- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать

несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. *Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.*

Рекомендуемые упражнения:

- комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. *Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.*

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

- то же упражнение выполнять, сгибая руки;

- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;

- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
 - Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
 - Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
 - Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
 - Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение - то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
 - Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
 - Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
 - Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
 - То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
 - Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
 - То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

3. Рабочая программа модуля «Черлидинг» образовательной программы дополнительного образования «Детский фитнес»

Цель: укрепление здоровья детей, сочетание в себе элементов шоу и зрелищных видов спорта: танцы, акробатика, гимнастика; развитие координации детей дошкольного возраста, так как включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, развитие эмоциональной сферы – выработка командного духа, взаимопонимания.

Задачи:

1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки;
2. Разучивание аэробных шагов;
3. Развивать равновесие, выносливость;
4. Развивать ориентировку в пространстве;
7. Развивать мышечную силу;
8. Развивать умение работать в общем темпе;
9. Укреплять дыхательную систему;
10. Развивать уверенность в себе.

Направленность упражнений черлидинга:

- развитие творчества детей через музыкальное движение;
- увеличение объема двигательной активности детей в режиме дня;
- формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;
- формирование у детей навыков деятельности в разновозрастной группе;
- определение места детей в группе посредством установления их амплуа, которое требует наличия специальных качеств;
- положительные эмоции от выступлений на публике.

Особенности методики проведения занятий

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и

объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Подбор музыкального сопровождения

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. Обязательные требования к музыке:

- наличие ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный

процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Упражнения, комплексы направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Организуя тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений.

Основные этапы обучения

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Основные элементы упражнений

Базовый шаг. Шагом правой ноги, приставить левую, шагом правой и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам (вдоль), шаг правой, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой. Движение выполняется на 4 счета.

Приставной Шаг. Из и.п. – стойка ноги вместе боком. Шагом левой в сторону встать, приставить правую, шагом левой, приставить правую на полупальцы к левой.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

4. Рабочая программа модуля «Оздоровительная гимнастика» образовательной программы дополнительного образования «Детский фитнес»

Оздоровительная гимнастика — одно из наиболее доступных, эффективных физкультурно-спортивных направлений. Доступность этого вида основывается на простых комплексах общеразвивающих упражнениях оздоровительного танца. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Упражнения оздоровительной гимнастики отвечают возрастным особенностям дошкольников.

В программе «Оздоровительная гимнастика» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Основной целью программы «Оздоровительной гимнастики» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Оздоровительная гимнастика» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих основных задач для детей 3—7 лет.

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Основными средствами оздоровительной гимнастики являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами и на гимнастических снарядах. Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают больший оздоровительный эффект.

Оценочные материалы

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

II. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Уровни	5-6 лет		6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

III. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Координационные способности

Челночный бег	пол	5 лет	6 лет	7 лет
	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Данный раздел содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания, распорядок и/или режим дня, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

3.1. Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы дополнительного образования «Детский фитнес» строится на основе социального заказа системы педагогического образования и соответствует требованиям к подготовке нового поколения педагогов, способных к инновационной профессиональной деятельности, обладающих высоким уровнем методологической культуры.

Содержание программы дополнительного образования осуществляет педагог с высшим педагогическим образованием (или прошедший профессиональную переподготовку в области дошкольного образования), с курсовой подготовкой в области физической культуры или детского фитнеса

Основные компетенции педагога, реализующего программу дополнительного образования «Детский фитнес»:

- осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения;
- выстраивать индивидуальные траектории развития ребенка на основе планируемых результатов освоения программы;
- разрабатывать и эффективно применять образовательные технологии, позволяющие достигать нужный результат;
- иметь современные представления о ребенке как о субъекте образовательной деятельности и уметь проектировать соответствующую модель его деятельности в зависимости от возрастных особенностей и специфики программы;
- эффективно использовать имеющиеся в детском саду условия и ресурсы, собственный методический потенциал для реализации задач программы, а именно:
- достижения планируемых результатов освоения программы;
- эффективного использования здоровьесберегающих технологий;
- индивидуальной оценки образовательных достижений и затруднений каждого воспитанника;
- собственного профессионально-личностного развития и саморазвития.

3.2. Материально – технические условия

Для реализации Образовательной Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по трем модулям созданы условия.

1. Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки

2. Фонотека:

1. Музыкальные диски
2. Видеодиски

3. Форма (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

3.3. Методические материалы

1. Одинцова И.Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
3. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
5. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.
6. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 г. № 6.
7. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 г.
8. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 г.
9. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009 г.
10. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.- 176с.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012 г.
12. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009 г.
13. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
14. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» № 2, 2010.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб, Детство-пресс., 2000.
16. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель.
17. Анисимова Т.Т., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников». Волгоград 2009 г.

**Перспективное планирование занятий по игровому стретчингу
в младшей группе (первый год обучения)**

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
1.	«Цыпленок и солнышко»	- разминка; - суставная гимнастика; - растяжка;	1
2.	Сказка «Лесовички»	- массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
3.	«Кто поможет воробью»	- разминка; - суставная гимнастика; - массаж ног; - гимнастика для позвоночника; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	1
4.	«Как у слоненка хобот появился»	- разминка; - суставная гимнастика;	1
5.	«Птица-найдёныш»	- силовые упражнения; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	1
6.	«Рябинка»	- разминка;	1
7.	«Воробей и карасик»	- суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - ползание; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
8.	«Хвастунишка»	- разминка;	1
9.	«Лягушка и лошадка»	- суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания;	2

		- релаксация.	
10.	«Чижики»	- разминка; - суставная гимнастика;	1
11.	«Как медвежонок сам себя напугал»	- силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	1

**Перспективное планирование занятий по игровому стретчингу
в старшей группе (первый год обучения)**

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
1.	«Спать пора»	- разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	1
2.	«Кто я?»	- разминка; - суставная гимнастика;	1
3.	«Волшебные яблоки»	- массаж ног; - гимнастика для позвоночника; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
4.	«Пусть приходит зима»	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
5.	«Королевич-змей»	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - ползание; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2

6.	Сказка «Калиф Аист»	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
7.	«Ёженька»	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
8.	«Сказка о трех блинах»	- разминка; - суставная гимнастика;	2
9.	«Странный крокодил»	- силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2

**Перспективное планирование занятий по игровому стретчингу
в подготовительной к школе группе (первый год обучения)**

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
1.	Сказка «Лесовички»	- разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
2.	«Кто я?»	- разминка; - суставная гимнастика; - массаж ног; - гимнастика для позвоночника;	1
	«Невоспитанный мышонок»	- упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	

3.	«Три брата»	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. 	2
4.	«Близко и далеко»	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - ползание; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. 	2
5.	Сказка «Калиф-аист»	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. 	2
6.	«Верный слуга»	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. 	1
7.	«Еженька»		1
8.	Сказка «Змей и королевская дочь»	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация. 	2
9.	«Сказка о трех блинах»		1
10.	«Странный крокодил»		1

**Перспективное планирование занятий по фитбол-гимнастике
в младшей группе (первый год обучения)**

№	Тема занятия, задачи	Кол-во занятий
1.	<p>Вводное занятие. Обучить правильной посадке на фитболе. Познакомить с правилами работы с большим мячом. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку</p>	1
2.	<p>Закрепить правильную посадку на мяче. Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. Учить основным правилам фитбол-гимнастики. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Тренировать равновесие и координацию. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.</p>	8
3.	<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) Закрепить посадку на фитболе. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	8
4.	<p>Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p>	5

**Перспективное планирование занятий по фитбол – гимнастике
в старшей группе (первый год обучения)**

№	Тема занятия, задачи	Кол-во занятий
---	----------------------	----------------

1.	Вводное занятие. Характеристика и содержание фитбол-аэробики. Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.	1
2.	«Мой веселый, звонкий мяч» Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Разучить правильную посадку на фитболе. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	2
3.	«Послушный мяч» Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомить с приемами самостраховки. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	2
4.	«Мы ловкие, умелые!» Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	4
5.	Самостоятельная двигательная деятельность детей с фитболом	1
6.	«Мы умеем расслабляться» Упражнять в выполнении упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений	3
7.	«Гибкие лианы» Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	3
8.	«Путешествие по стране мультфильмов» Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	6

	Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	
9.	Итоговое занятие «В стране Смешариков»	1

**Перспективное планирование занятий по фитбол-гимнастике
в подготовительной к школе группе (первый год обучения)**

№	Тема занятия, задачи	Кол-во занятий
1.	Вводное занятие. Характеристика и содержание фитбол-аэробики. Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.	1
2.	«Мой волшебный, звонкий мяч» ОРУ с мячом, упражнения типа «задания», игры с фитболом. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола	2
3.	«Веточка». Разучить правильную посадку на фитболе.	1
4.	«Правила». Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.	2
5.	«Качели». Сформировать представление и разучить основные исходные положения на фитболе и с ним.	2
6.	Ознакомить с приемами самостраховки при выполнении упражнений на фитболе.	1
7.	«Осенние Листья». Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	2
8.	Занятие по принципу круговой тренировки. Дети индивидуально отрабатывают определённые упражнения.	1
9.	«Морское путешествие». Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	2
10.	«Цирк! Цирк! Цирк!» Укреплять основные группы мышц. Формировать мышечный корсет. Развивать чувство ритма, посредством музыкального сопровождения.	2

	Воспитывать умение взаимодействовать с педагогом и сверстниками.	
11.	«ОРУ с фитболом» Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.	2
12.	Ритмический комплекс с фитболами «Новый день». Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	2
13.	Ритмический комплекс с фитболами «Буратино»	2
14.	Ритмический комплекс с фитболами «Фея моря»	2
15.	Спортивный праздник с мячами «Мой друг - фитбол»	1

Приложение 3

**Перспективное планирование занятий по оздоровительной гимнастике
в младшей группе (первый год обучения)**

№	Тема занятия, задачи	Кол-во занятий 33
1.	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (1 этап) Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Разминание стопы всеми пальцами. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам. Похлопывание подошвы. Активное поднятие стопы вверх и опускание вниз. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: катание палки, мяча.	2
2.	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (1 этап) Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Разминание стопы всеми пальцами.	3

	<p>Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам. Похлопывание подошвы. Активное поднимание стопы вверх и опускание вниз. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.</p>	
3.	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Различные виды прыжков. 2. Самомассаж стоп (1 этап)</p> <p>Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Разминание стопы всеми пальцами. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам. Похлопывание подошвы. Активное поднимание стопы вверх и опускание вниз. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: на скамье.</p>	4
4.	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Мелкие и крупные шаги. Бег. 2. Самомассаж стоп (2 этап)</p> <p>Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Катание подошвами вперед – назад гимнастической палки. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: ходьба по канату босиком.</p>	4
5.	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. 2. Самомассаж стоп (2 этап)</p> <p>Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Катание подошвами вперед – назад гимнастической палки. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке.</p>	4
6.	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл. голени. Галоп. 2. Самомассаж стоп (2 этап)</p> <p>Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Катание подошвами вперед – назад гимнастической палки. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: ходьба по обручу босиком.</p>	4

7.	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. 2. Самомассаж стоп (3 этап)</p> <p>Надавливание с силой на болевые точки. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Похлопывание подошвы. Катание подошвами мяча, выполняя круговые движения. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: лазанье по лестнице.</p>	4
8.	<p>. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. 2. Самомассаж стоп (3 этап)</p> <p>Надавливание с силой на болевые точки. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Похлопывание подошвы. Катание подошвами мяча, выполняя круговые движения. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: катание набивного мяча.</p>	4
9.	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег 2. Самомассаж стоп (3 этап)</p> <p>Надавливание с силой на болевые точки. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Похлопывание подошвы. Катание подошвами мяча, выполняя круговые движения. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие</p>	4

**Перспективное планирование занятий по оздоровительной гимнастике
в средней группе (первый год обучения)**

№	Тема занятия, задачи	Кол-во занятий 33
1.	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (1 этап)</p> <p>Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Разминание стопы всеми пальцами. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.</p>	2

	<p>Похлопывание подошвы. Активное поднимание стопы вверх и опускание вниз. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с платочками и дорожками.</p>	
2.	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (1 этап)</p> <p>Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Разминание стопы всеми пальцами. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам. Похлопывание подошвы. Активное поднимание стопы вверх и опускание вниз. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.</p>	3
3.	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (1 этап)</p> <p>Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Разминание стопы всеми пальцами. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам. Похлопывание подошвы. Активное поднимание стопы вверх и опускание вниз. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.</p>	4
4.	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. 2. Самомассаж стоп (2 этап)</p> <p>Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Катание подошвами вперед – назад гимнастической палки. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке.</p>	4
5.	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп 2. Самомассаж стоп (2 этап)</p> <p>Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Катание подошвами вперед – назад гимнастической палки. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: перекладывание мелких предметов.</p>	4

6.	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. 2. Самомассаж стоп (3 этап)</p> <p>Надавливание с силой на болевые точки. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Похлопывание подошвы. Катание подошвами мяча, выполняя круговые движения. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.</p>	4
7.	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. 2. Самомассаж стоп (3 этап)</p> <p>Надавливание с силой на болевые точки. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Похлопывание подошвы. Катание подошвами мяча, выполняя круговые движения. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: катание набивного мяча.</p>	4
8.	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. 2. Самомассаж стоп (3 этап)</p> <p>Надавливание с силой на болевые точки. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Похлопывание подошвы. Катание подошвами мяча, выполняя круговые движения. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: катание набивного мяча.</p>	4
9.	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки 2. Самомассаж стоп (3 этап)</p> <p>Надавливание с силой на болевые точки. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. Похлопывание подошвы. Катание подошвами мяча, выполняя круговые движения. 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей.</p>	4

Приложение 4

**Перспективное планирование занятий по черлидингу
в старшей группе (первый год обучения)**

№	Содержание	Часы
<p>Октябрь</p> <p>1 неделя</p>	<p>1. Познакомить детей с понятием « Черлидиг». Показать наглядный материал (фото, видео).</p> <p>2. Формировать навыки прыжков: прыжки на одной ноге с продвижением вперед;</p> <p>прыжки на одной ноге, толкая перед собой предмет (кубик, шайбу).</p> <p>3. Дать представление о бросание мяча вверх одной и двумя руками с заданием (поворот кругом, присед и т.п.) и ловля двумя руками.</p> <p>4. Уточнить и закрепить ползание по доске: на четвереньках, на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>1</p>
<p>2 неделя</p>	<p>1. Познакомить детей с понятием «Руки черлидера».</p> <p>Показать наглядный материал (фото, видео).</p> <p>2. Формировать навыки прыжков: подскоки попеременно на одной ноге и другой с активным взмахом рук на месте;</p> <p>подскоки на одной и другой ноге с активными взмахами рук через мягкое препятствие.</p> <p>3. Дать представление о бросание мяча вверх одной и двумя руками с заданием (отскока о пол, с хлопками) и ловля двумя руками.</p> <p>4. Уточнить и закрепить ползание по доске: на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; «каракатица» - в упоре лежа сзади, ноги согнуты (лицом, спиной).</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>1</p>
<p>3 неделя</p>	<p>1. Закрепить понятием «Руки черлидера».</p> <p>2. Формировать навыки лазания по гимнастической стенке: подъем по наклонной доске на четвереньках-спуск по гимнастической стенке; подъем по наклонной лестнице-спуск по гимнастической стенке.</p>	<p>1</p>

	<p>3. Дать представление о отбивание мяча с заданием: на месте 10 раз (правой и левой); вокруг себя, вокруг предметов (одной, двумя руками).</p> <p>4. Уточнить и закрепить прыжки на одной ноге, толкая перед собой предмет (кубик, шайбу); подскоки на одной и другой ноге с активными взмахами рук через препятствия.</p> <p>Подвижная игра «Липкие пеньки».</p>	
4 неделя	<p>1. Познакомить детей с понятием «Положение ног в черлидинге». Показать наглядный материал (фото, видео).</p> <p>2. Формировать навыки лазания по гимнастической стенке: подъем по гимнастической стенке - спуск по наклонной доске в приседе; подъем по гимнастической стенке - спуск по наклонной лестнице.</p> <p>3. Дать представление о отбивание мяча: по переменнo одной и другой рукой; сбоку (справа-слева), о пол в кружок (обруч) одной и двумя руками.</p> <p>4. Уточнить и закрепить прыжки в глубину с гимнастической скамейки на точность: на линию; в круг; в обруч; с поворотом на 180*; их разных исходных положений (стоя боком, спиной, в приседе).</p> <p>Подвижная игра «Липкие пеньки».</p>	1
Ноябрь 1 неделя	<p>1. Закрепить понятием «Положение ног в черлидинге».</p> <p>2. Формировать навыки прыжков: перепрыгивание на одной ноге шнура (боком, прямо); перепрыгивание на двух и одной ноге шнура (боком, прямо) на месте и с продвижением.</p> <p>3. Дать представление о метание предметов в движущуюся цель, расположенную вертикально и горизонтально, одной и двумя руками-снизу, от плеча.</p> <p>4. Уточнить и закрепить подлезание под несколькими пособиями подряд (дуга, обруч, гимнастическая скамейка) ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Веселые соревнования».</p>	1
2 неделя	<p>1. Формировать навыки рук черлидера.</p>	1

	<p>2. Формировать навыки прыжков: прыжки с предметами, зажатыми между ног, на месте и с продвижением;</p> <p>перепрыгивание шнура (боком, прямо) с зажатым между ног мешочком с песком, набитым мячом.</p> <p>3. Дать представление о метание предметов в движущуюся цель, расположенную вертикально и горизонтально, одной и двумя руками-снизу, от плеча.</p> <p>4. Уточнить и закрепить подлезание под несколькими пособиями подряд (дуга, обруч, гимнастическая скамейка) ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Веселые соревнования».</p>	
<p>3 неделя</p>	<p>1. Формировать навыки рук черлидера.</p> <p>2. Формировать навыки ползания: ползание на боку в три приема: и.п.- лежа на боку руки вверх; 1-согнуть ноги; 2-толкаясь ногами и выпрямляя их, подтянуться руками; 3-и.п.;</p> <p>лазание по гимнастической стенке (в три приема): и.п.-вис, стоя боком; 1-согнуть ноги и поставить на рейку; 2-встать на рейку, согнуть руки; 3- перехватить руки, выполнить вис, стоя боком на стенке.</p> <p>3. Дать представление о ходьбе и беге по бревну, узкой рейке гимнастической скамейке: с мешочком на голове; с поворотом на 360* переступанием; с перешагиванием предметов.</p> <p>4. Уточнить и закрепить метание предметов (правой, левой) разного веса и формы на точность (в горизонтальную и вертикальную цели, расположенные на различном расстоянии)</p> <p>Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p>	<p>1</p>
<p>4 неделя</p>	<p>1. Формировать навыки рук черлидера.</p> <p>2. Формировать навыки ползания: захват веревки ступнями ног, сидя на полу, вис на канате с согнутыми ногами. На гимнастической стенке имитационные упражнения;</p> <p>лазание по канату (в три приема): и.п.-вис, стоя; 1-вис присев с захватом ногами каната; 2- выпрямить ноги, подтянуться на руках; 3- перехватить руки, выполнить вис.</p> <p>3. Дать представление передаче мяча в парах их разных</p>	<p>1</p>

	<p>исходных положений (сидя, стоя на коленях, спиной) снизу, из-за головы, от груди на месте и с продвижением.</p> <p>4. Уточнить и закрепить перепрыгивание линии, шнура, предметов на одной и двух ногах.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p>	
<p>Декабрь</p> <p>1 неделя</p>	<p>1. Формировать навыки в «положение ног черлидеров».</p> <p>2. Формировать навыки ползания: ползание на боку в три приема: и.п.- лежа на боку руки вверх; 1-согнуть ноги; 2-толкаясь ногами и выпрямляя их, подтянуться руками; 3-и.п.;</p> <p>лазание по гимнастической стенке (в три приема): и.п.-вис, стоя боком; 1-согнуть ноги и поставить на рейку; 2-встать на рейку, согнуть руки; 3- перехватить руки, выполнить вис, стоя боком на стенке.</p> <p>3. Дать представление о ходьбе и беге по бревну, узкой рейке гимнастической скамейке: с мешочком на голове; с поворотом на 360* переступанием; с перешагиванием предметов.</p> <p>4. Уточнить и закрепить метание предметов (правой, левой) разного веса и формы на точность (в горизонтальную и вертикальную цели, расположенные на различном расстоянии).</p> <p>Подвижная игра «Мороз красный нос».</p>	<p>1</p>
<p>2 неделя</p>	<p>1. Закреплять навыки в «положение ног черлидеров».</p> <p>2. Формировать навыки метания: отбивание мяча от стены с заданием: с хлопком, с поворотом на 360 *.</p> <p>3. Дать представление о лазание по канату, шесту на доступную высоту в три приема.</p> <p>4. Уточнить и закрепить ходьбу и бег по бревну, узкой рейке гимнастической скамейке с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Два мороза».</p>	<p>1</p>
<p>3 неделя</p>	<p>1. Дать представление о связке положений ног и рук черлидера.</p> <p>2. Формировать навыки метания: отбивание мяча от стены с заданием: бросок- хлопок-удар о пол-поймать; после отскока о пол выполнить мах правой (левой) ногой, пропуская мяч под ней; бросок о стену ловля мяча в прыжке.</p>	<p>1</p>

	<p>3. Дать представление о лазание по канату, шесту на доступную высоту в три приема.</p> <p>4. Уточнить и закрепить запрыгивание с трех шагов разбега на предметы и спрыгивание с них махом одной, толчком другой ноги. ходьбу и бег по бревну, узкой рейке гимнастической скамейке с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Два мороза».</p>	
4 неделя	<p>1. Дать представление о связке положений ног и рук черлидера.</p> <p>2. Формировать навыки равновесия: танцевальная миниатюра на кубе «Цыганочка»;</p> <p>прыжки по наклонной доске с заданием: на двух ногах, подскоками.</p> <p>3. Дать представление о бросание мяча о стену в парах с заданием.</p> <p>4. Уточнить и закрепить перелезание через препятствия (мягкий предмет, несколько предметов подряд, бревно т.п.) ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Перестрелки».</p>	1
Январь 1 неделя	<p>1. Познакомить детей с чир прыжками (звездочка, группировка).</p> <p>2. Формировать навыки равновесия: ходьба и бег и прыжки по наклонной доске (спуск и подъем) ранее изученными способами.</p> <p>3. Дать представление о пролезание в закрепленные обручи: в вертикальном положении-прямо и боком; в горизонтальном положении- сверху, снизу.</p> <p>4. Уточнить и закрепить отбивание мяча от стены с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Кольцевая дорога».</p>	1
2 неделя	<p>1. Познакомить детей с чир прыжками (звездочка, группировка, пайк).</p> <p>2. Формировать навыки лазания: лазание по наклонной лестнице, по гимнастической стенке: последовательно перехватывая руки, переступая ногами; одновременно перехватывая правую руку, переступая левой ногой.</p>	1

	<p>3. Дать представление ходьбе, бегу и прыжкам по наклонной доске (спуск, подъем) ранее изученными способами.</p> <p>4. Уточнить и закрепить отбивание мяча от стены с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Кольцевая дорога».</p>	
3 неделя	<p>1. Познакомить детей с понятием построение, перестроение</p> <p>2. Формировать навыки прыжков: танцевальные шаги «Мамбо» правой-шаг правой ногой вперед и назад, не перенося тяжесть тела с левой ноги («Мамбо» левой).</p> <p>3. Дать представление о перебрасывание двух мячей друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди) на месте и с продвижением.</p> <p>4. Уточнить и закрепить перелезание через препятствия (мягкий предмет, несколько предметов подряд, бревно т.п.) ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Перестрелки».</p>	1
4 неделя	<p>1. Познакомить детей с понятием построение, перестроение</p> <p>2. Формировать навыки жонглирование мячом на резинке, одетой на указательный палец (ловля сверху и снизу) правой, левой рукой.</p> <p>3. Дать представление о ползании по бревну различными способами (на четвереньках, по-медвежьи, в приседе) спиной, лицом, боком.</p> <p>4. Уточнить и закрепить танцевальные шаги: шаг «Мамбо», открытый о-влево; шаг польки.</p> <p>Подвижная игра «Перестрелки».</p>	1
Февраль 1 неделя	<p>1. Познакомить детей с понятием чир- кричалка.</p> <p>2. Формировать навыки жонглирование мешочком с песком одной, двумя руками (право и левой): броски вверх и ловля (одновременно двумя мешочками и поочередно), перебрасывание из одной руки в другую (бросок правой-ловля левой).</p> <p>3. Дать представление о ползание по бревну (узкой рейке гимнастической скамейки): сидя спиной (ногами) вперед,</p>	1

	<p>продвигаясь с помощью рук и ног. «Раки», «Пауки».</p> <p>4. Уточнить и закрепить ходьбу по шнуру, по веревке, большому обручу (прямо, боком) с заданием ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Жмурки».</p>	
2 неделя	<p>1. Формировать навыки движение с использованием кричалок</p> <p>2. Формировать навыки ползания: по скамейке различными способами; по двум линиям на полу.</p> <p>Ползания по двум скамейкам на четвереньках (прямо и боком), «Слоник» - с одноименным движением рук и ног.</p> <p>3. Дать представление о равновесии на балансировочной доске, «бревнышке», большом набивном мяче ранее изученными способами.</p> <p>4. Уточнить и закрепить жонглирование мешочком с песком одной, двумя руками (право и левой); мячом на резинке, одетой на указательный палец, ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Жмурки».</p>	1
3 неделя	<p>1. Формировать навыки движение с использованием кричалок.</p> <p>2. Формировать навыки ползания: по скамейке различными способами; по двум линиям на полу;</p> <p>ползания по двум скамейкам: по-медвежьи (прямо и боком), «Обезьянки» - с разноименным движением рук и ног.</p> <p>3. Дать представление о метание мяча и ловля через сетку в парах, тройках, четверках способами снизу, от груди.</p> <p>4. Уточнить и закрепить равновесии на балансировочной доске, «бревнышке», большом набивном мяче ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Защита крепости».</p>	1
4 неделя	<p>1. Познакомить детей с понятием чир-данс.</p> <p>2. Формировать навыки подпрыгивания до предметов, подвешенных на разном расстоянии с места и с трех шагов разбега.</p>	1

	<p>3. Дать представление о перелезание через препятствия (мягкие предметы, бревно) ранее изученными способами.</p> <p>4. Уточнить и закрепить перебрасывание двух мячей друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди) на месте и с продвижением.</p> <p>Подвижная игра «Защита крепости».</p>	
<p>Март</p> <p>1 неделя</p>	<p>1. Познакомить детей с понятием чир-данс.</p> <p>2. Формировать навыки ведения мяча: ведение мяча (правой и левой рукой) по прямой приставным шагом и в боковом галопе, стоя на коленях (на месте и с продвижением).</p> <p>3. Дать представление о ползание по двум скамейкам ранее изученными способами.</p> <p>4. Уточнить и закрепить подпрыгивания до предметов, подвешенных на разном расстоянии с места и с трех шагов разбега.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p>	<p>1</p>
<p>2 неделя</p>	<p>1. Дать представление о связке движений чир-данса.</p> <p>2. Формировать навыки прыжка на скакалки: вращение скакалки, сложенной вдвое с боковой плоскости с правой и левой стороны (правой и левой рукой);</p> <p>вращение «восьмеркой»;</p> <p>перешагивание и прыжки через скакалку вперед, назад, боком;</p> <p>прыжки через качающуюся скакалку;</p> <p>прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; с ноги на ногу, на одной ноге и т. п.</p> <p>3. Дать представление о ведение баскетбольного мяча двумя руками поочередно на месте и с продвижением, бросок в корзину.</p> <p>4. Уточнить и закрепить ползание по бревну в висе на руках и ногах.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	<p>1</p>

<p>3 неделя</p>	<p>1. Дать представление о связке движений чир-данса, прыжки.</p> <p>2. Формировать навыки прыжка: прыжки через короткую скакалку, большой обруч разными способами на месте и продвижением (бег со скакалкой).</p> <p>3. Дать представление о пролезание между скакалками «в окно» перешагиванием прямо, боком.</p> <p>4. Уточнить и закрепить ведение мяча двумя руками поочередно на месте и с продвижением, бросок в корзину.</p> <p>Подвижная игра «космонавты».</p>	<p>1</p>
<p>4 неделя</p>	<p>1. Дать представление о связке движений чир-данса, прыжки.</p> <p>2. Формировать навыки прыжка: прыжки через длинную скакалку: перепрыгивать с места, впрыгивание, прыжок, выбегание;</p> <p>прыжки на двух ногах.</p> <p>3. Дать представление о передвижение по двум канатам и висе стоя на одном, держась руками за другой «Лианы».</p> <p>4. Уточнить и закрепить метание мяча через сетку в парах, тройках, четверках способами снизу, от груди.</p> <p>Подвижная игра «Космонавты».</p>	<p>1</p>
<p>Апрель 1 неделя</p>	<p>1. Познакомить детей с понятием старт, пирамида.</p> <p>2. Формировать навыки ползания: «Рукоход»-передвижение в висе на руках по горизонтальным рейкам.</p> <p>3. Дать представление о прокатывание и перебрасывание набивного мяча друг другу разными способами в различных исходных положениях.</p> <p>4. Уточнить и закрепить прыжки в высоту способом «ножницы», толчком двух ног (прямо, боком) с места и с разбега.</p> <p>Подвижная игра «Вышибалы».</p>	<p>1</p>
<p>2 неделя</p>	<p>1. Познакомить детей с понятием старт, пирамида.</p> <p>2. Формировать навыки ползания: «Рукоход» - передвижение в</p>	<p>1</p>

	<p>висе на руках по горизонтальным рейкам.</p> <p>3. Дать представление о ходьбе по шнуру, по веревке, большому обручу (прямо, боком) с заданием (поворот, присед, в папарх, держась за руки).</p> <p>4. Уточнить и закрепить о прокатывание набивного мяча друг другу разными способами в различных исходных положениях.</p> <p>Подвижная игра «Маяк».</p>	
3 неделя	<p>1. Дать представление о связке движений стант-пирамида.</p> <p>2. Формировать навыки ползания: «Рукоход» - передвижение в висе на руках по горизонтальным рейкам.</p> <p>3. Дать представление о метание в горизонтальную и вертикальную цель предметов ранее изученными способами.</p> <p>4. Уточнить и закрепить прыжки через короткую и длинную скакалку и большой обруч ранее изученным способом.</p> <p>Подвижная игра «Маяк».</p>	1
4 неделя	<p>1. Дать представление о связке движений стант-пирамида.</p> <p>2. Формировать навыки ходьбы по шнуру, по веревке, большому обручу (прямо, боком) с заданием (поворот, присед, в парях держась за руки). П</p> <p>3. Дать представление ведение мяча на месте и с продвижение, бросок мяча в корзину.</p> <p>Уточнить и закрепить «Рукоход» - передвижение в висе на руках по горизонтальным рейкам.</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки с приседанием».</p>	1
Май 1 неделя	<p>1. Уточнить и закрепить обязательные элементы чир-программы.</p> <p>2. Формировать навыки метание. Упражнения с большим мячом: перехват мяча за головой; перехват мяча за спиной. И.п.- стоя на одном колене; перехват мяча под ногой.</p> <p>Метание в цель, расположенную на полу, с постепенным</p>	1

	<p>увеличением расстояния до нее.</p> <p>Метание предметов (мешочка, шишек, мяча) в движущую цель, расположенную горизонтально, - одной и двумя руками снизу.</p> <p>3. Дать представление о ходьбе по гимнастической скамейке с заданием.</p> <p>4. Уточнить и закрепить ползание на четвереньках с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Ловля цепочкой».</p>	
2 неделя	<p>1. Уточнить и закрепить обязательные элементы чир-программы.</p> <p>2. Формировать навыки равновесия: поворот на 180* на полу на носках стоя и в полуприседе; расхождение при встрече по линии на полу, на доске.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: поворот кругом на носках стоя и в полуприседе; расхождение при встрече.</p> <p>3. Дать представление о лазание по гимнастической стенке.</p> <p>4. Уточнить и закрепить отбивание мяча одной и двумя руками, ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Кто самый меткий?»</p>	1
3 неделя	<p>1. Уточнить и закрепить обязательные элементы чир-программы.</p> <p>2. Формировать навыки прыжка: перепрыгивание на одной ноге линии (боком, прямо) на месте и с продвижением.</p> <p>Перепрыгивание на двух и одной ноге шнура (боком, прямо) на месте и с продвижением.</p> <p>3. Дать представление о метании предметов в движущую цель, расположенную вертикально и горизонтально, одной и двумя руками, снизу, от плеча.</p> <p>4. Уточнить и закрепить подлезание под несколькими пособиями подряд (дуга, обруч, гимнастическая скамейка) ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Ловля цепочкой».</p>	1

4 неделя	Открытое - показательное выступление по черлидингу.	1
----------	---	---

Приложение 5

Общеразвивающие упражнения для детей второй младшей группы Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №1.

1. «Покажи ручки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Выполнение: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п.

Повторить: 4-5 раз.

2. «Маленькие - большие»

И.п.: то же, руки внизу.

Выполнение: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Повторить: 4-6 раз.

3. «Покажи колени»

И.п.: стоя, руки на поясе.

Выполнение: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п.

Повторить :4-5 раз.

4. «Чьи ножки?»

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Выполнение: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. т.

Повторить: 4-5 раз.

5. « Как умеют прыгать ножки»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №2.

1. «Хлопок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены

Выполнение: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п.

Повторить: 4 -6 раз.

2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Выполнение: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Повторить:4-5 раз.

3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Выполнение: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Повторить: 4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину» И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Выполнение: опустить голову вниз, смотреть на ноги - кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину - кошка добрая. Повторить: 4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №3.

1. «Птица машет крыльями»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Выполнение: руки через стороны вверх, и.п.

Повторить: 5-6 раз.

2. «Утки ныряют»

И.п.: то же, руки к плечам.

Выполнение: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Повторить :4-6 раз.

3. «Ласточка летит»

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.

Выполнение: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п.

Повторить: 5-6 раз.

4. «Цапля»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Выполнение: поочерёдное поднятие ног. Повторить: 4-6 раз.

5. «Птицы улетают»

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №4.

1. «Огни мигают»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п.

Повторить: 4-6 раз

2. «Подъёмный кран» И.п.: то же, руки в стороны.

Выполнение: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Потопаем и похлопаем»

И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.

Выполнение: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Повторить: 5-6 раз

4. «Мост закрыт - мост открыт»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Выполнение: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п.: Повторить: 5-6 раз.

5. «Узкая дорожка - широкая»

Прыжки ноги вместе - ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения без предметов №5.

1. «Заведи мотор»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.

Выполнение: круговые движения руками на уровне груди.

2. «Накачаем шины»

И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.

Выполнение: наклон вперед, и.п.: Повторить: 5-6 раз.

3. «Проверка руля»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).

Выполнение: поворот направо (влево), и.п.

Повторить: 4-6 раз.

4. «Открой ворота»

И.п.: то же.

Выполнение: вынести руки вперед, развести в стороны.

5. «Сели в машину»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Выполнение: присесть (едем с горки), встать (в горку).

Повторить: 5-6 раз.

6. «Поехали быстро-быстро» Бег

врассыпную.

Комплекс общеразвивающих упражнений с платочком.№1

1. «Передай платочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.

Выполнение: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п.: Повторить: 4-5 раз.

2. «Спрятались»

И. п.: то же, взять платочек за углы.

Выполнение: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Повторить: 5 -6 раз

3. «Спрячем ножки»

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.

Выполнение: наклониться вперед, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Повторить: 5 - 6 раз

4. «Спрячем платочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.
Выполнение: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Повторить: 5 -6 раз.

5. «Покажи платочек»

И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге.

Выполнение: поднять ногу с платочком вверх «Вот!». Повторить: 3-4 раза, то же другой ногой.

6. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с мешочком №2

1. «Передай мешочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке.

Выполнение: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п. Повторить:4-5 раз.

2. «Положи мешочек»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Выполнение: присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» Присесть, взять мешочек, сказать «Вот!» Повторить:4-6 раз.

3. «Достань носочков»

И.п.: сидя, ноги врозь.

Выполнение: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять.: Повторить 5-6 раз.

4. «Спрячем мешочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.

Выполнение: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!»: Повторить 5-6 раз.

5. «Повернись и спрячь» И.п.:

сидя, ноги скрестно.

Выполнение: повернуться, положить мешочек за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!», то же в другую сторону. Повторить :4-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с флажками.№3

1. «Салют»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.

Выполнение: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Повторить :4-6 раз.

2. «Неваляшка»

И.п.: то же

Выполнение: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п.

Повторить: 4-6 раз.

3. «Постучи»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Выполнение: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Повторить: 5 -6 раз.

4. «Дотянись»

И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

Выполнение: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п.:4-6

Повторить 5-6 раз.

5. «Спрячем флажки»

И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади.

Выполнение: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!»: Повторить: 5-6 раз.

6. «Повернись»

И.п.: стоя на коленях, флажки внизу.

Повторить Выполнение: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п. Повторить :4-6 раз.

6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с кубиками №4

1. «Кубик на кубик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены.

Выполнение: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Повторить :4-5 раз.

2. «Не ленись»

И.п.: то же, кубики у плеч.

Выполнение: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п.

Повторить :4-6 раз.

3. «Тук»

И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Повторить: 5 раз.

4. «Не урони»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе.

Выполнение: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Повторить:5-6 раз.

5. «Спрячем»

И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны.

Выполнение: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Повторить :5 раз.

6. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях.

Выполнение: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Повторить :4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с большим мячом.№5

1. «Мяч за голову»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Выполнение: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Повторить:4-6 раз.

2. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Выполнение: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Повторить:4-5 раз.

3. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Выполнение: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Повторить :5-6 раз

4. «Спрячем мяч»

И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.

Выполнение: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Повторить :4-5 раз.

5. «Подними вверх»

И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Выполнение: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Повторить:5-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

Чередовать с ходьбой

Комплекс общеразвивающие упражнения с обручем.№6

1. «Воротничок»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком». Выполнение: обруч поднять вверх, вынести вперёд, поднять вверх, и.п. Повторить :4-5 раз.

2. «Юбочка»

И.п.: то же, обруч одет как юбочка. Выполнение:

наклониться вправо (влево); и.п.

Повторить:4-6 раз.

3. «Наклонись»

И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу.

Выполнение: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Повторить :5-6 раз.

4. «Положи обруч»

И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка.

Выполнение: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Повторить:4-5 раз.

5. «Повернись»

И. п.: сидя «крестиком» в обруче, руки на поясе.

Выполнение: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, и.п. Повторить :4-6 раз.

6. «Зайчик в домик»

И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе. Выполнение: прыгнуть из обруча), повернуться, прыгнуть в обруч. Повторить: 2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.

Общеразвивающие упражнения для детей средней группы

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов № 1.

Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, *«Цирковые лошадки»*, *«Непослушные ребята»*. Бег на месте. Оздоровительный бег до 1 мин.

Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе *«Погончики»*, *«Разноцветные шары»*, *«Кошка»* до 1 мин.

1. И.п.: основная стойка, поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой (вдох), опустить через стороны вниз, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.
2. И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, хлопнуть ладонями по коленям, выпрямиться, вернуться и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.
3. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться и.п. Дыхание произвольное по 3 раза в каждую сторону.
4. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) ногу (вдох); 2 — опустить, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.
5. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза. Дыхательные упражнения *«Малый маятник»*, *«Петушок»*. Ходьба на носках между предметами.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №2

Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата». Бег за хлестом голени назад, на месте. Оздоровительный бег до 1 мин. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Вырасту большой», «Луговые цветы» до 1 мин.

1. «Хлопки впереди». И.п.: основная стойка, раскачивать руки вперед-назад хлопком впереди. Во время хлопка говорить «хлоп». Повторить 6- 8 раз.

2. «Хлопки». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Повернуться вправо, хлопнуть прямыми руками, сказать «хлоп: вернуться и.п. То же влево (по 4—6 раз в каждую сторону).

3. «Хлопки за ногой». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед вниз, хлопнуть за левой ногой, сказать «хлоп», вернуться и.п. Также хлопнуть за правой ногой. Повторить 6—8 раз.

4. «Хлопки под ногой». И.п.: лежа на спине. Поднять прямую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать «хлоп», вернуться и.п. Так же хлопнуть под другой ногой. Повторить 6—8 раз.

5. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки и ноги вытянуты. 1 — приподняться, прогнуться — хлопнуть в ладоши; 2 — вернуться и.п. Повторить 6 раз. «Петрушка». Прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой 3-4 раза.

6. «Мы растем». И.п.: основная стойка, руки на пояс. 1 — подняться на носки с последующим «перекатом» на пятки, дыхание носом. Повторит 6—8 раз.

Дыхательные упражнения «Насос», «Свеча».

Ходьба между кубиками, кеглями, «змейкой», на носках, руки за голову. **Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №3**

Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба I колонне по залу, «Ракеты», «Цапли», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята». Бег на месте «Паровоз и вагоны». Оздоровительный бег до 1 мин, 15 с.

1. «Вверх-вниз». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены вниз. 1 — через стороны вверх, посмотреть; 2 — через стороны », сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Ветерок играет». И.п.: стоя, ноги врозь, флажки за спину. 1 — си вверх, наклоны вправо-влево; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5 раза.

3. «Выпрями ноги». И.п.: сидя, ноги вместе, флажки у плеч. 1 — выпрямлять и сгибать ноги, не меняя положения флажков. Повторить 6 раз.

4. «Воротики». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди, поворот вправо, флажки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поворот влево, флажки

в стороны; 5. — вернуться в и.п. («открываем, закрываем воротники») — 3—4 раза в каждую сторону.

6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки вниз. 10 подпрыгиваний и ходьба на месте с взмахами флажков. Повторить 2 раза.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №4

Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки». Бег с за хлестом голени назад, на месте. Оздоровительный бег до 1 мин 30 с. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит», «Вырасту большой» до 1 мин.

1. «Одна ладошка, другая». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в и.п. то же другой рукой, последовательное выполнение. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

2. «Ладони к пяткам». И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Шагаем». И.п.: сидя на полу, ноги согнуты, руки в упоре сбоку. Слегка поднимать и опускать ноги («шагаем»). После 4—6 движений ноги выпрямить, отдых («пришли»). Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

4. «Неваляшка». И.п.: сидя, ноги «калачиком», руки на пояс. Слегка наклониться вперед (вдох) и выпрямиться (выдох). После 3-4 движений пауза. Повторить 5 раз.

5. «Мяч». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 2—3 пружинки 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко. Повторить 3—4 раза.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №5.

1. «Играют пальчики». И.п.: основная стойка, руки на пояс. Руки вперед, по шевелить пальцами, руки на пояс. Через 4—6 с руки опустить. Повторить 5—6 раз.

2. «Наклонись и выпрямись». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спину, наклон вперед, смотреть вперед, вернуться в и.п. Повторить 5 раз

3. «Кошка выгибает спинку». И.п.: упор, стоя на коленях, голов держать прямо. Приподнять голову вверх, прогнуться в спине («кошка сердится»), вернуться в и.п. («успокоилась»). Повторить 4—5 раз.

4. «Короткие и длинные ноги». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. Присесть («короткие ноги»), встать («длинные ноги»). То: из и.п. сидя (лежа на спине), сказать «короткие». Повторить 4—5 раз.

5. «Воробышек». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 6-8 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко.

6.«Мы растем». И.п.: о.с., руки на пояс. 1—2 — подняться на носки с последующим «перекатом» на пятки, дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой №1.

Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лодки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата». Бег на месте. Оздоровительный бег до 2 мин 15 с. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площадке «Разноцветные шары», «Кошка». Общеразвивающие упражнения

1.«Подними палку». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, рук опущены, держать палку двумя руками ближе к концам. Поднять палку вверх, опустить назад за плечи, вновь поднять палку вверх опустить вниз. Повторить 5 раз.

2.«Приседание». И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка поставлена вертикально одним концом на пол, руками держат верхний конец палки. Присесть, скользя руками по палке, сказать «вниз», затем так же встать. Повторить 4—6 раз.

3.«Повернись». И.п.: сидя, скрестив ноги, палка в руках. Повернуться вправо, поднять руки вперед, сказать «Вправо», вернуться в то же влево. Повторить 4—5 раз в каждую сторону. «Качалка». И.п.: сидя, согнув ноги в коленях, палка под коленями, держать двумя руками. Лечь на спину, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

4.«Посмотри вперед». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. Наклониться вперед с прямой спиной, смотреть вперед, вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.

5.«Прыжки». Прыжки боком через гимнастическую палку, лежа- на полу. Чередовать 2 раза с ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений с лентами.№2

1.«Потянись». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ленты держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться (вдох) опустить (выдох). Повторить 4—6 раз.

2.«Наклонись». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, ленты держать в обеих руках за концы. Наклониться вперед как можно дальше, стараться не сгибать ноги, коснуться носков ног лентами, выпрямиться. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3.«Присели». И.п.: стоя на коленях, ленты держать в обеих руках за концы перед собой. Сесть на пятки, руки поднять вверх (вдох) вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.

4.«Подними повыше». И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища ленты в руках держать за концы. 1 — подняться, поднять ленты вперед,

вверх, посмотреть на них, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.
5. «Подскоки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с лентами вниз Подскоки выполнять под счет 1—6, руки держать свободно. Чередовать с ходьбой на месте. Повторить 4 раза. Дыхательные упражнения «Малый маятник», «Свеча» — по 3 раза. Ходьба парами.

Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. №3

1. «*Помашаем флажками*». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки с флажками вниз. 1 — поднять руки с флажками в стороны; 2 — поднять вверх, посмотреть на них (вдох); 3 — помахать флажками вверх; 4 — опустить руки через стороны вниз, повторить 4—5 раз.

2. «*Постучим флажками*». И.п.: сидя, ноги в стороны, прямые, руки с флажками спрятаны за спину, спина прямая. 1 — наклониться вперед; 2 — со словами «тук-тук-тук» постучать флажками об пол; 3 — выпрямиться, руки с флажками спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.

3. «*Поставим флажки на колени*». И.п.: лежа на спине, ноги вместе Прямые, руки с флажками в стороны. 1—2 — согнуть ноги, подтянуть колени к груди, флажки поставить на колени, поднять голову (выдох); 3—4 — ноги выпрямить, руки с флажками в стороны, Голову опустить (вдох). Повторить 4 раза.

4. «*Положим флажки*». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки с флажками спрятаны за спину. 1 — со словом «положили» присесть положить флажки на пол впереди себя; 2 — выпрямиться, руки спину; 3 — со словом «возьмем» присесть, взять флажки; 4 — выпрямиться, флажки спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.

5. «*Прыжки*». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками вниз. Прыжки на месте. 1 — руки с флажками в стороны, ноги в стороны; 2 и.п. (под счет 1—4). Чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза. Дыхательные упражнения «*Каша кипит*», «*Ворона*» — по 3 раза

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом №4

Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба в Колонне по одному, на носках, пятках (спина прямая), «*Цапли*», «*Цирковые лошадки*», «*Гномики и великаны*». Бег на месте, в колонне по одному, «змейкой», с переходом на оздоровительный бег по залу. Оздоровительный бег до 2 мин 45 с.

1. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площадке «*Здравствуй, солнышко*», «*Тигр на охоте*».

2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. 1 — поднять мяч вперед; 2 — вверх (вдох); 3 — вперед; 4 — вернуться и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: стоя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. 1 — наклониться вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.
4. И.п.: основная стойка, мяч в руках вниз. 1 — присесть, мяч вынести вперед, спина прямая; 2 — вернуться и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.
5. И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках возле груди. 1 — наклониться вперед, коснуться мячом носков ног; 2 — вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.
6. И.п.: лежа на спине, мяч держать обеими руками у груди. 1 — подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча; 2 — вернуться и.п. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. №5

1. И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, обруч в правой руке. Раскачивание рук вперед-назад, перехватывая обруч из руки в руку перед собой. Повторить 5—6 раз.
2. И.п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, обруч держать двумя руками за середину. Наклониться вниз, держа обруч в вертикальном положении, посмотреть в него, вернуться в и.п. Повторить 4—раза.
3. И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, обруч держать двумя руками вертикально. Повернуться вправо, посмотреть в обруч, вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.
4. И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, в руках обруч. Согнуть ноги в коленях, зацепить стопой край обруча, выпрямить ноги, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
5. И.п.: о.с., обруч лежит на полу. Выполнить прыжки в обруч и из обруча (под счет 1—5), чередуя 2 раза с ходьбой. Дыхательные упражнения «Насос», «Свеча»

Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой

Комплекс дыхательных упражнений

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой состоит из 14 упражнений: 3 упражнения для головы; 4 упражнения для туловища; 4 упражнения для ног; 3 упражнения — на расслабление.

Упражнения для головы

- * «Кошка» — повороты головой в стороны — вдох. *И. П.*—*выдох*.
Например: 1 - поворот головы направо — вдох; 2-4 — поворот головы прямо - выдох.
- * «Малый маятник» — наклоны головы вперед-назад — вдох. *И.П.*— *выдох*.
Например: 1 — наклон головы вперед — вдох, 2—4 — голову прямо — выдох и т. д.
- * «Ушки» - наклоны головы в стороны — вдох. *И. П.* - выдох.
Например: 1 — наклон головы вправо — вдох; 2—4 — голову прямо •— выдох.

Упражнения для туловища

- «Кошка» — повороты туловища в стороны с полуприседанием.
Например: 1 — поворот туловища направо, «царапнуть пальцами» — вдох; 2—4 — туловище прямо — выдох.
- «Обнять плечи» — наклон туловища назад, обнимая плечи руками.
Например: 1 — небольшой наклон назад, руки с крестно — на плечи — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.
- «Насос» — наклоны туловища вперед.
Например: 1 — наклон туловища вперед — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.
- «Большой маятник» - сочетание упражнений «Обнять плечи» и «Насос».

Упражнения для ног

- ✓ «Полуприсядь» на левой вперед. Нужно сделать небольшой шаг левой ногой вперед, перенести на нее вес тела и, выполняя небольшие приседы на ноге, одновременно делать вдохи и сводить руки навстречу друг другу.
Например: 1 — с шагом полу присед на левой ноге вперед, руки с крестно перед собой — вдох; 2—4 — разогнуть левую ногу, локти в стороны — выдох.
- ✓ «Полуприсядь» на правой ноге вперед.
- ✓ «Полуприсядь» на левой ноге назад. Перенести вес тела на сзади стоящую ногу, выполнить полу приседы одновременно с вдохами. □ «Полуприсядь» на правой ноге сзади.

Упражнения на расслабление

- «Рок-н-ролл» — колени вперед. Поднять колено вперед и расслабленно опустить.
Например: 1 — согнуть ногу вперед — вдох; 2—4 — разогнуть ногу в *И.П.*— выдох.
- То же, расслабленно забрасывая голень назад.
- «Шаги». Переступать с ноги на ногу на месте или ходить и выполнять дыхательные упражнения, постепенно замедляя темп шагов.
Например: 1 - - шаг — выдох; 2—3 — пауза; 4 — вдох. Выполнять эту дыхательную гимнастику нужно два раза в день: утром до еды, вечером до еды или через \—1,5 часа после еды. Заниматься можно детям с 3—4 лет и далее без ограничений

возраста. Рекомендуются никогда не бросать дыхательную гимнастику.

Методика глубокого дыхания К. П. Бутейко

«Часики». И.П.- стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).

«Трубач», И.П.- сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-Ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).

«Петух». И.П.— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

«Паровоз». И.П.— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).

«Насос». И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

«Каша кипит». И.П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Партизаны». И. П. — стойка, в руках палка (ружье). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

«На турнике». И.П.— стойка, гимнастическая палка перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф» (3—4 раза).

«Гуси шипят». И.П.— стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох * Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

«Ежик». И.П.— упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).

«Шар лопнул». И. П.— стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Дровосек». И.П.— стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).

«Маятник». И.П.— стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

«Вырасти большой». И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох.

Образные упражнения: «вдыхать аромат цветка»; «сдувать пух с одуванчика»; «дуть на свечу» («на снежинку»); «дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д.

Дыхательные упражнения, способствующие продолжительному выдоху.

Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные. Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-у-у-у — звук трубы; ау-у-у —

заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р — ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «З» — З-З-З — комар звенит и др.

**Исцеляющие звуки
(методика М. Лазарева)**

Шуршит змея	
Шуршит змея,	<i>Вдох — зигзагообразно поднять руки вверх, ладони вместе.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — зигзагообразно опустить руки вниз на стол, ладони вместе.</i>
Шипит змея,	<i>Вдох — повторить поднимание рук.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — повторить опускание рук.</i>
Ползет, ползет, старается.	<i>Вдох — волнообразными движениями развести руки в стороны.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох ~ руки с крестно на грудь.</i>
Обманчив тихий шорох и покой	<i>Вдох — повторить, руки в стороны.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — повторить, руки с крестно на грудь.</i>
Напасть она готова в миг любой,	<i>Вдох — руки согнуть назад, голову назад.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — руки вперед, голову вниз.</i>
Не принимай змеиный комплимент	<i>Вдох — повторить, согнутые руки назад.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — повторить, руки вперед</i>
Змея тебя предаст в любой момент,	<i>Вдох — соединить ладони и зигзагообразно поднять руки вверх.</i>
Ш-ш-ш	<i>Выдох - руки дугами наружу (через стороны) вниз.</i>
Дыхательные упражнения со стихами и речитативами	
Шары летят	
Что за праздничный наряд?	<i>Вдох</i>
Здесь кругом шары летят!	<i>Выдох</i>
Флаги развеваются!	<i>Вдох</i>
Люди улыбаются!	<i>Выдох</i>

Воздух мягко набираем,	<i>Вдох</i>
Шарик красный надуваем.	<i>Выдох</i>
Пусть летит он к облакам,	<i>Вдох</i>
Помогу ему я сам!	<i>Выдох.</i>
Вороны	

Вот под елочкой зеленой	<i>Вдох.</i>
Скачут весело вороны —	<i>Прыжки на одной ноге.</i>
Кар-кар-кар!	<i>Прыжки на другой ноге.</i>
Целый день они летали,	<i>Дети кричат на выдохе.</i>
Спать ребятам не давали —	<i>Бег на месте со взмахами рук в стороны и вниз.</i>
Кар-кар-кар!	<i>Дети кричат на выдохе.</i>
Только к ночи умолкают	<i>Ходьба на месте.</i>
Вместе с ними засыпают —	<i>Присед с выдохом.</i>
Ш-ш-ш-ш...	

Насос

Это очень просто -	<i>Наклон вперед, назад и т.д.</i>
Покачай насос ты!	
Налево – направо,	<i>Наклоны вправо-влево, на выдохе произносят «Ух!»</i>
Руками скользя,	
Назад и вперед	<i>При выпрямлении – вдох.</i>
Наклоняться нельзя!	

Дрова

И.П. – стойка, ноги врозь, руки над головой в «замок»

Раз дрова,	<i>Наклон вперед, на выдохе произносятся «Ух!»</i>
Два дрова,	
Раскололся ствол едва!	
Бух дрова,	<i>При выпрямлении – вдох.</i>
Бах дрова!	
Вот уже полена два.	

Поехали!

Завели машину -	<i>Вдох..</i>
Ш-Ш...Ш-Ш...	<i>Выдох</i>
Накачали шину -	<i>Вдох</i>

Ш-Ш...Ш-Ш...	<i>Выдох.</i>
Улыбнулись веселей	<i>Вдох...</i>
И поехали быстрее.	
Ш-Ш...Ш-Ш...	<i>Выдох</i>
Ветер	
<i>И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле</i>	
Ветер сверху набежал,	<i>Вдох..</i>
Ветку дерева сломал: «В-ВВ!»	<i>Выдох</i>
Дул он долго, зло ворчал	<i>Вдох</i>
И деревья все качал: «Ф-Ф-Ф»	<i>Выдох</i>
Филин	
<i>И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле</i>	
Сидит филин на суку	<i>Вдох..</i>
И кричит: «Бу-бу-бу!»	<i>Выдох</i>
Шарик красный	
<i>И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле</i>	
Воздух мягко набираем,	<i>Вдох..</i>
Шарик красный надуваем.	<i>Выдох</i>
Шарик тужился, пыхтел,	<i>Вдох</i>
Лопнул он и засвистел: «Тссс!»	<i>Выдох</i>

«Солдатики»

Упражнение на формирование правильной осанки.

И. П. Стоя, гимнастическая палка на лопатках или за спиной под руками, или руки за спину с захватом палки под локтями

Вступление

I—II части: *И. П.*

III часть: 1 — поднять плечи.

2 — опустить плечи.

3 — полу присед. 4 — встать.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1 — опустить голову.

2 — поднять голову, принять *И. П.*

3 — поворот головы направо,

4 — поворот головы, принять *И. П.*

5—6 — повторить движения счета 1—2.

7—8 — повторить движения счета 3—4 в другую сторону.

Тема.

I 1—4 — четыре шага на месте.

5—6 — приставной шаг влево.

7—8 — приставной шаг вправо.

II 1—4 — четыре шага на месте.

5 — поворот направо.

6 — приставить левую ногу к правой ноге.

7—8 — повторить движения счета 5—6 налево.

III часть: 1—4—четыре шага на месте.

5 — полу присед на правой ноге, левую согнуть вперед 6 — встать, приставить левую ногу.

7—8 — повторить движения счета 5—6 на другой ноге.

IV часть: 1—4 — четыре шага на месте.

5 — встать на носки.

6 — принять *И. П.*

7—8 — повторить движения счета 5—6.

V—VIII части: Повторить упражнения частей I—IV, но I — приставной шаг начать вправо,

II — поворот налево (в другую сторону).

Вступление. Повторить упражнения вступления III и IV.

Тема. Повторить упражнения темы I—IV.

Вступление. Повторить упражнения вступления III и IV.

Тема. Повторить упражнения темы I—IV и III и IV.

Вступление. Повторить упражнения вступления III и IV.

Тема. Повторить упражнения темы I—IV.

«Горошинки цветные»

Упражнение направлено на развитие подвижности (гибкости) различных суставов. Характер упражнения танцевальный, ритмичный.

Вступление

И.П.— основная стойка

I—II части: 1—16 — шестнадцать шагов на месте с хорошей отмашкой рук

III 1 — полу присед, носки врозь, руки согнуть вперед, предплечья в стороны 2 — встать, носки вместе, предплечья вперед 3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV 1 — полу присед, пятки врозь, руки согнуты вперед, локти в стороны 2 — встать пятки вместе, локти вниз.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.

- V 1—4 — присесть, колени на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки работают как при ходьбе.
 5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.
- VI 1—4 — в стойке на прямых ногах, поворот туловища на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки в стороны, кисти кверху.
 5—8 — повторить движения счета 1—4.
- VII 1— полу присед, руки на бедра, пальцы вперед, локти резко назад, прогнуться
 2— согнуться в полу приседе, локти резко вперед 3—4 — повторить движения счета 1—2.
 5—8 — повторить движения счета 1—4.
- VIII часть: 1 — встать, правое плечо вверх, левое плечо вниз, руки вниз, кисти вниз.
 2 — левое плечо вверх, правое плечо вниз.
 3 — правое плечо вверх, левое плечо вниз.
 4 — левое плечо вверх, правое плечо вниз — «коромысло»
 5 —8 — повторить движения счета 1-4, принять *О.С.*

Первый куплет

- I 1 — 2—в полу приседе колени вправо, два потряхивания кистями у левого бедра, руки полусогнуты.
 3—4 — колени влево, два потряхивания кистями у правого бедра.
 5—6 — колени вправо, два потряхивания кистями у левого плеча.
 7—8 — колени влево, два потряхивания кистями у правого плеча.
- II 1 — полу присед на левой, правую ногу, согнутую махом вперед- влево, отвести до касания локтя левой согнутой руки.
 2 — правую ногу разогнуть в сторону на носок
 3—4 — повторить движения счета 1—2.
 5—8 — повторить движения счета 1—4.
- III Повторить движения части II с другой ноги и руки, затем встать в основную стойку.

При

пев I часть: 1 — левую руку согнуть вперед, кисть вниз.

2 — правую руку согнуть вперед, кисть вниз 3— левую руку разогнуть вниз, кисть вверх. 4— правую руку разогнуть вниз, кисть вверх 5 — левую руку согнуть в сторону, кисть вниз.

6 — правую руку согнуть в сторону, кисть вниз.

7— левую руку разогнуть вниз, кисть вверх.

8— правую руку разогнуть вниз, кисть вверх

II 1—2 — два пружинистых сгибания левого колена с двумя касаниями кистями левого плеча, ладони вместе («лодочкой»).

3—4 — повторить движения 1—2, сгибая правым коленом, и касаясь кистями правого

плеча.

5—6 — два пружинистых сгибания левой ноги с небольшим наклоном вперед и двумя касаниями кистями левого колена, ладони вместе.

7—8 — повторить движения 5—6, сгибая правую ногу и касаясь кистями правого колена.

III—IV части: Повторить движения части I—II.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления, VII и VIII части.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления, VII и VIII части.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева и еще раз II часть.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления VII и VIII частей два раза. В конце упражнения принять полу присед, полусогнутые руки в стороны, кисти кверху.

«Петухи запели»

Танцевально-образное упражнение с элементами самомассажа. Упражнение можно использовать для мобилизации детей в подготовительной части занятия, а также для развития выразительности и координации движений. И. П.— сед на гимнастической скамейке (стуле).

Вступление

(выполняется без счета как импровизация)

- ✓ Сед с наклоном вперед, обхватив колени руками;
- ✓ выпрямиться, руки вверх, потянуться и руки расслабленно вниз;
- ✓ правую руку вверх, потянуться и расслабленно вниз;
- ✓ левую руку вверх, потянуться и расслабленно вниз;
- ✓ потереть кулачками глаза;
- ✓ взять нос в середину правой ладони и поворачивать его; □ взять нос в середину левой ладони и поворачивать его; □ растереть мочки ушей.

I 1—4 — четыре постукивания подушечками пальцев правой руки по левой руке от тыльной стороны кисти до плеча.

5—8 — левую руку поднять ладонью кверху, четыре постукивания подушечками пальцев правой руки по левой руке от плеча до ладони.

II часть: Повторить упражнения части I другой рукой по другой руке.

III часть: 1—4 — четыре хлопка в ладоши.

5—8 — четыре хлопка в ладоши, одна рука вверх, другая рука вниз.

IV часть: 1—4 — четыре постукивания подушечками пальцев рук по левой ноге с обеих сторон от бедра до стопы.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в обратном направлении. V часть: Повторить упражнения части IV по другой ноге.

Первый куплет I часть: 1—4 — вставая, четыре шага вперед, руки согнуть перед грудью, кисти свободны, с четырьмя взмахами локтями вверх-вниз.

5 — приставить ногу с поворотом туловища налево и пружинистым полу приседом; руки согнуть вверх над головой ладонь в ладонь, пальцы в стороны («гребень петуха»).

6 — встать в основную стойку.

7—8 — повторить движения счета 5—6 с поворотом туловища направо.

II 1—4 — четыре шага вперед на свои места (или на месте), высоко поднимая колени с махом руками в стороны и вниз («петух»).

5 — приставить ногу с поворотом туловища налево и пружинистым полу приседом; руки согнуть над головой, предплечья с крестно, кисти в кулак («рога барана»).

6 — встать в основную стойку.

7—8 — повторить движения счета 5—6 с поворотом туловища направо от основного направления.

III часть: 1— полу присед на левой ноге, правую согнуть вперед, стопа у колена левой ноги, руки за спину ладонь на ладонь («уточка»).

2 — встать, руки в том же положении, в стойку руки за спину.

3 - 4 — повторить движения счета 1 — 2 на другой ноге.

5-8 — в полу приседе четыре полу наклона вправо, влево, вправо, влево; руки вниз округлены

IV 1 - 2 — пружинистый приставной шаг вправо с кругом кистью правой руки влево вокруг лица («кошечка умывается»).

3 - 4 — повторить движения счета 1—2.

5 - 8 — повторить движения счета 1 — 4 в другую сторону другой руки.

V – VI Повторить упражнения частей III, IV еще раз

Припев

I «Кудах-тах-тах...»

1 - 2 — с полуповоротом туловища налево, руки согнуть в стороны с двумя махами кистями. 3 - 4 — повторить движения счета 1 — 2 с полуповоротом туловища направо от основного направления.

5 - 8 - лицом к основному направлению круговое движение руками кверху с вибрацией кистями.

II «Кукареку...»

1—2— полу присед прыжком с полуповоротом налево, с тремя хлопками ладонями сбоку о бедра. 3—4 — повторить движения счета 1—2 лицом к основному направлению.

6 — полу присед на левой ноге, правую согнуть вперед стопа у колена левой ноги; руки в стороны-кверху, кисти вниз («петух стоит на одной ноге»), 7 - встать, приставить правую ногу, руки вниз.

III часть: Повторить упражнения части II, начиная счет 1—2 в другую сторону, счет 5 на другой ноге.

Проигрыш

I 1—8 — восемь постукиваний подушечками пальцев обеих рук по волосистой части головы с пружинистым приседаниями и полу приседами на каждый счет. II 1—8 — восемь постукиваний подушечками пальцев обеих рук по плечам, ключицам, лопаткам, с пружинистыми полу приседами на каждый счет. **Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета с I по IV в положении стоя. **Припев.** Повторить упражнения припева.

Проигрыш

I 1—4 — четыре «гребковых» движения пальцами обеих рук по ребрам со спины, с пружинистыми полуприседаниями на каждый счет.

5—8 — четыре похлопывания по ягодицам, с пружинистыми полуприседаниями на каждый счет.

II часть: Повторить упражнения части I.

Третий куплет (без слов). Повторить упражнения первого куплета с I по IV в положении стоя.

Припев. Повторить упражнения припева с I по III и II, III еще раз.

Проигрыш

I—II 1—16 — поворот кругом, вперед на свои места, поднимая колени и ударами рук о бедра, сесть на гимнастическую скамейку (стул).

III — IV части: 16 счетов, повторить упражнения вступления I—II (постукивание подушечками пальцев по рукам).

V—VI части: 16 счетов, повторить упражнения вступления IV—V (постукивание подушечками пальцев по ногам).

VII часть: 1 —4 — четыре хлопка в ладоши, 5—8 — четыре хлопка в ладоши, одна рука вверх, другая рука вниз.

VIII часть: 1—4 —четыре расслабленных встряхивания кистями.

5—8 — четыре поворота плечами вправо-влево, вправо-влево, руки расслабленно вниз.

Упражнения на расслабление

«Медузы»

Я лежу на спине,
Как медуза на воде.
Руки расслабляю,
В воду опускаю,
Ножками потрясу И
усталость сниму.

*Выполнение соответственно
тексту.*

« Шалтай-болтай»

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай *Свободные повороты
туловища*

Сидел на стене, *с расслабленными руками вниз.*

Шалтай-болтай *Свободные махи руками.*

Свалился во сне.

«Жаворонок»

Упражнение можно использовать в заключительной части урока. Оно способствует расслаблению мышц, мягким и слитным движениям. Упражнение носит образный характер.

Первая часть

И.П. — основная стойка.

I 1—2 — приставной шаг вправо в стойку на носках, руки дугами наружу, стороны-кверху. в

3—4 — опуститься на всю стопу с вибрацией кистью, сгибание - разгибание — 4 раза

5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз с крестно 7—

8 — руки расслаблены вниз в стороны.

II часть: Повторить упражнения части I, выпрямляясь и вставая с приставным шагом влево.

III часть: 1—2 — встать, выпрямиться, правую руку плавно поднять вверх.

3—4 — полу присед, левую руку плавно вверх, правую руку вниз.

5 — встать, руки влево.

Вторая часть

I часть: 1—2 — приставной шаг вправо с круговыми движениями рук книзу, вправо.

3—4 — пружинистый шаг вправо, руки дугами книзу-вправо.

5—6 — пружинистый полу присед, встать на левую ногу, правая в сторону на носок с расслабленным махом рук влево.

7—8 — повторить движения счета 5—6 в другую сторону.

II часть: Повторить упражнения части I с приставным шагом влево.

III часть: 1—4 — поворот направо на 360° переступанием на носках, руки в стороны и вправо.

5—6 — опуститься на всю стопу с поворотом туловища налево, руки расслабленно вниз.

7—8 — поворот туловища направо, руки расслабленно вниз.

IV часть: Повторить упражнения части III в другую сторону.

I 1—2 — приставной шаг с правой ноги вперед в стойку на носках, руки вперед, кверху

3—4 — опуститься на всю стопу, потряхивая кистью руки 5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз и назад.

7—8 — руки расслабленно вниз и вперед.

II часть: 1—2 — приставной шаг с левой ноги назад в стойку на носках, руки назад-книзу.

3—4 — опуститься на всю стопу, потряхивая кистью руки.

5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз и вперед.

7—8 — руки расслабленно вниз и назад.

III часть: 1—2 — упор, стоя на левом колене

3—4 — упор, стоя на коленях

5—6 — сед на коленях с упором на предплечья спереди 7—8

— расслабиться в этом положении.

IV 1—2 — с небольшим поворотом туловища направо, правую руку в сторону с вибрацией кистью.

3—4 — принять *И. П.*, затем повторить движения счета 5—6 части III.

5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой

руки. I часть: 1—2 — стойка на коленях, руки

вверх 3—4 — удерживать это положение.

5—8 — по сегментное расслабление рук.

II часть: 1 —2 — упор, стоя на коленях.

3—4 — упор, стоя на правом колене.

5—8 — через упор присев встать в основную стойку.

Первая часть. Повторить упражнения первой части.

Вторая часть. Повторить упражнения второй части (I — полностью, I — части I, II). **Третья часть.** Повторить упражнения первой части I и II, затем встать в основную стойку.

«Ладушки» (фитбол)

Образное упражнение, включающее обязательные элементы соревнования для дошкольников. И. П.— сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу, руки на коленях

Вступление

I 1—8 —восемь пружинистых покачиваний, сидя на мяче

II часть: 1—4 — четыре пружинистых покачивания. 5 — левая рука к правому плечу 6 - правая рука к левому плечу.

7 - руки согнуты в стороны, кисти

кверху, 8 - плечи вверх

(«удивиться») и вниз III – IV

Повторить части I—II.

V 1 – 3 - три акцентированных шага вперед с хорошей отмашкой рук

2 - приставить ногу, левый указательный палец прижать к губам («молчок»), правую руку за спину

5 -8 - повторить счет 1—4, выполняя шаги назад, прижать к губам правый указательный палец.

VI часть: 1 - прыжок, ноги согнутые врозь, стопы на полу, руки на пояс.

2 – ноги вместе

прыжком. 3 – 4 -

повторить счет 1—2.

5 - наклон вправо, руки согнуты вперед, локти вниз, ладонями от себя.

6 - наклон влево,

7 – 8 - повторить счет 5—6.

VII – VIII части: Повторить части V—VI.

Первый куплет

I часть: 1 – 2 - приставной шаг влево, руки на пояс.

3 – 4 - приставной шаг вправо.

5 – 8 - повторить счет 1—4.

II 1 – 4 - «V-степ» с левой ноги, правая рука согнута вперед, предплечье вверх, указательный палец вверх, остальные в кулак («погрозить»), левая рука на пояс 5 - прыжком ноги согнуты вместе, руки на пояс.

б - прыжком ноги согнуты врозь, стопы на полу.

III 1-2 - толчком ноги оторвать от пола и согнуть вперед, руки согнуты в стороны, кисти вниз («волк»)

3- 8 - ноги опустить в *И. П.* (сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу).

III часть: «Ладушки».

1 — хлопок по бедрам (правая рука по правому бедру, левая рука по левому бедру). 2 — хлопок по бедрам, руки с крестно 3 — повторить счет 1.

4 — хлопок перед собой.

5—8 — повторить счет 1—4.

IV 1 — с наклоном вправо правую ногу разогнуть в сторону, пятка на полу, руки в стороны

2 — выпрямиться, приставить правую ногу, руки на пояс.

3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.

5—8 — повторить счет 1—4.

V 1—4 — шагая вперед, перейти в положение лежа спиной на мяче, руки перед грудью, ладонями к себе.

5—6 — поднять туловище вперед, руки в стороны («поднимание туловища»)

7—8 — опустить туловище на мяч, руки на грудь, ладони к себе.

VI 1—4 — повторить часть V, счет 5—8 («поднимание туловища»), 5—8 — шагая назад, перейти в положение сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу.

Пауза

1—4 — отталкиваясь ногами, выполнить прокат сидя на мяче вправо и сесть на левое бедро, ноги согнуты справа, стопы на полу, правую руку согнуть к правому уху («прислушаться»)

5—8 — прокатываться, сидя на мяче влево, левую руку согнуть к левому уху.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления V—VI.

Второй куплет

I часть: 1—8 — встать с опорой левой рукой о мяч, обойти мяч слева, встать за ним лицом к основному направлению и присесть

II 1—4 - перекатить мяч руками вправо по полу, указательным пальцем левой руки «погрозить» влево-вправо («не пойду»)

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону и с другой руки.

III 1—4 — прокатом мяча вперед перейти в положение упора лежа животом на мяче

5—6 — согнуть руки

7—8 — разогнуть руки.

IV часть: 1—4 — повторить часть III, счет 5—8.

5—6 — перекатом назад на животе перейти в упор присев за мячом.

7—8 — встать, мяч в руках перед грудью

V часть: 1—4 — четыре удара мячом об пол.

5—8 — поднимая мяч, выполнять наклоны мяча вправо-влево, поставить его на голову.

VI 1—4 — поворот, шагая вправо на 360°.

5—8 — поворот, шагая влево на 360°.

VII 1—4 — опустить мяч на пол перед собой.

5—8 — обойти мяч справа (правая рука на мяче) и сесть на него в *И. П.*

Проигрыш. Повторить упражнения вступления I—II, V—VI.

Третий куплет

I—IV часть: Повторить упражнения первого куплета I—IV.

V—VI части: Повторить упражнения III—IV первого куплета («ладушки»). VII 1—8—сидя на мяче, поворот на четырех приставных шагах на 360° VIII часть: 1—4 — повторить упражнения IV первого куплета, счет 1—4. 5—6 —погладить живот по кругу правой рукой, левая рука на пояс 7—8 — повторить счет 5—6 с другой руки. IX—X части: Повторить части VII—VIII в другую сторону.

Массаж и самомассаж

«Разотру ладошки сильно»

Разотру ладошки сильно,	<i>Растирание ладоней; захватить</i>
Каждый пальчик покручу, каждый пальчик у основания и выкру	<i>Поздороваюсь с ним</i>
сильно чивающим движением дойти до ногИ	<i>вытягивать начну. тевой фаланги.</i>
Затем руки я помою,	<i>«Моют» руки.</i>
Пальчик в пальчик я вложу,	<i>Пальцы в «замок».</i>
На замочек их закрою	
И тепло поберегу.	
Выпущу я пальчики, Пальцы расцепить и перебирать	<i>Пусть бегут как зайчики. ими.</i>

Игромассаж

Игра! Веселая игра!

Игрой довольна детвора.

Эй, кто стоит там в стороне?

Скорей сюда, скорей ко мне!

А ну быстрее, лови кураж,

Ведь впереди у нас

массаж!

Поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава, самомассаж левой руки правой и наоборот. Растирание ладоней друг о друга. Встряхивание кистей рук.

Упражнения игрового стретчинга

1. Растягивание позвоночника вверх (помогает всему телу двигаться свободно и естественно).

«Деревце» Его весной и летом мы видели одетым.

А осенью с бедняжки сорвали все рубашки, Но
зимние метели в меха его одели.

Исходное положение (И.П): основная стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль туловища.

1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки;

2 – напрячь ягодичные мышцы;

3 – напрячь мышцы брюшного пресса;

4 – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника;

5 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок; 6 – поднять прямые руки над головой;

7-8 – опустить руки, расслабиться.

2. Растягивание в стороны (уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных суставов и плечевых суставов)

«Звездочка» В небе звездочки мигают,
звездам весело мигать!

В телескоп считаем звезды:
Раз, два, три, четыре, пять....

И.П. – Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1 – вытянуть руки в стороны, ладонями вниз;

Вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо;

2 – руки опустить (выдох (расслабиться)).

3. Боковое растягивание (помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов).

«Солнышко» Солнышко, ведрышко,
Выгляни в окошко!

Твои детки плачут,
По камушкам скачут.

И.П. – Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, Левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны.

1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (столы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 – и.п.

4. Растягивание к центру (упражнения оказывают воздействие, противоположное

растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в стороны и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогают успокоиться, сосредоточиться, развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат)

«Волна» По морю идет, идет,
а до берега дойдет –
тут и пропадет.

И.П. – Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу;

2 – и.п.

5. **Наклон вперед** (эти упражнения, если они выполнены правильно, благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными.)

«Слоник» Он крупнее всех на суше, у него как флаги уши,
Хобот как трубопровод, как амбар большой живот, Ноги
как колонны, средний вес – три тонны. И огромен и
силен, но добрее мышцы он.

И.П. – широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 – и.п.

Упражнения игрового стретчинга без музыкального сопровождения

«Зернышко»

Разминочное упражнение, которое подготавливает позвоночник детей к дальнейшей нагрузке.

Детям надо сесть на корточки, ноги поставить вместе, при этом пятки должны касаться пола. Пальцы рук следует сцепить в замочек и не спеша вытянуть впереди себя, опустив вниз. Немножко наклонить туловище, а голову опустить.

На счет раз – ребятам надо медленно подниматься и выпрямлять ноги, туловище должно оставаться в наклонном положении. Затем нужно в одно время выпрямить туловище и поднять прямые ручки вверх, и развернуть ладони (обязательно следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола).

На счет два – дети должны развести руки в стороны и опустить вниз, принять исходное положение.

Ходьба

Такое упражнение стретчинг делает суставы ног более подвижными, оно эффективно в плане профилактики развития плоскостопия, а также улучшает осанку.

Дети должны сесть на пол и принять «позу угла»: спинка прямая, ноги лежат вместе на полу, носочки вытянуты. Чтобы делать необходимые движения, руки надо отвести за спину и сделать высокий упор сзади. Затем под ритмичную музыку нужно по очереди тянуть на себя носочки ног, дышать при этом можно произвольно.

«Бабочка»

Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов.

Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

«Змея»

Это упражнение стретчинга направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника. Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине.

Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди упереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе «сделать змейку»: подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно. Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

«Велосипед»

Идет работа с поджелудочной железой, очищаются и восстанавливаются органы пищеварения.

Дети, лежа на спине, отводят руки за голову. С оттянутыми носочками надо оторвать ноги от пола и динамично симитировать езду на велосипеде.

«Неваляшка»

Развивает координацию движений. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.

«Фасолинки»

Развивает координацию движений в пространстве. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

«Лодка»

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения лодки.

«Дождик»

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу, потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум

дожда.

«Большие и маленькие дома»

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.

Растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон туловища. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575879

Владелец Пунполева Светлана Анатольевна

Действителен с 08.06.2022 по 08.06.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 135955613336665976574499022560335136778487908063

Владелец Пунполева Светлана Анатольевна

Действителен с 15.06.2023 по 14.06.2024