

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» с. Кинель-Черкассы им. Героя Советского Союза Елисова Павла Александровича муниципального района Кинель-Черкасский Самарской структурное подразделение «детский сад «Василек»

Принята на заседании педсовета

Протокол № _____

От «04» 09 2017 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ №1 «ОЦ»

Путынин В.Р.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ
«СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ»**

Автор-составитель:

Рахметова Елена Анатольевна,
инструктор по физической культуре

с. Кинель-Черкассы, 2017 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Возрастные и индивидуальные особенности.....	4
2. Актуальность и новизна	6
2.1. Направленность программы	12
2.2. Цель и задачи программы	13
2.3. Условия реализации программы	14
3. Учебно – тематический план.....	19
4. Содержание программы дополнительного образования	20
5. Методическое обеспечение программы	22
6. Планируемые результаты освоения программы	22
7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов	23
Список используемой литературы	24
Приложение.....	26

1. Пояснительная записка.

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных учреждениях предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях.

Проведение работы направлено на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками, рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра, степ-платформы, пластмассовые конструкции, массажные приспособления) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу.

1.2. Возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст (5-7 лет) называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие

мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности

2.Актуальность и новизна.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

В детском саду «Василек» с. Кинель-Черкассы проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Программа «Спортивная карусель» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

фитбол-аэробика;

степ-аэробика;

игровой стретчинг (стретчинг – это упражнения на растяжку и гибкость).;

Фитбол-аэробика, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой

системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Эффект от упражнений сидя на мяче сходен с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, невралгии. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной

крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника и многое другое.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробiku. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса,

который увлѣк миллионы людей, поддер-живающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала назы-ваться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди привер-женцев здорового и активного образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды — ступы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и вы-полняются по ходу сюжетно-ролевой игры.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что на ряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения.

Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул быть здоровым и бодрым).

2.1. Направленность программы

Программа «Спортивная карусель» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений фитбол -гимнастики:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного

аппарата, внутренних органов.

Направленность упражнений степ -аэробики:

- формирование осанки, костно-мышечного корсета;
- развитие координации движений;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

2.2 Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

Задачи:

- 1). Формировать у детей интерес к освоению физической культуры.
- 2). Укреплять функциональные системы организма.
- 3). Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.
- 4). Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
- 5). Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.
- 6). Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
- 7). Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

2.3. Условия реализации программы

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Количество детей в группе: 10-15 человек.

- кружковая работа рассчитана на учебный год (октябрь-апрель);
- занятия проводятся 2 раза в неделю не более 30 минут;

- форма занятий - групповая, подгрупповая.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей старшей и подготовительной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Организованную деятельность по дополнительному образованию «Спортивная карусель» проводятся в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Инструктор ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности на степ-платформах
- физические упражнения с фитболами.

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных

способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, фитбол-гимнастику, степ-аэробику, черлидинг.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию.

Обязательное наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5—10 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),

- направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.)

- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить

инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях **фитбол-гимнастики** можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.

Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.

Lunge — выпад вперед, в сторону.

Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.

Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.

V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

Шаги, используемые в **степ – аэробике**:

March (марш) – ходьба на месте.

Step (смен) – шаг.

Basic step (бэсик смен). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

Step touch (смен тап) – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3-левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.

V-step (ви-смен) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

Toe touch (тоу тап) – касание носком пола или степа. На каждый счет.

Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

Open step (оупэн степ) – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер. 1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.

Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2-левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол. 4- правую приставить.

Knee up (ни ап) – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол. 4-правую приставить.

Kick side (мах ногой в сторону ,вперед, назад). 1- шаг левой ногой на степ, 2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол. 4- левую приставить.

3. Учебно–тематический план Работа с детьми

Раздел программы		
<p>Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).</p> <p>Упражнения общеразвивающего воздействия:</p> <p>а) игровой стретчинг; б) суставная гимнастика; в) дыхательные упражнения; г) приемы массажа и самомассажа; д) упражнения на расслабление.</p> <p>Упражнения специального воздействия:</p> <p>а) упражнения с мячом (броски, ведение мяча, упражнения в парах); б) основные базовые шаги фитбол – аэробики; в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фито- мячами); г) основные базовые шаги степ-аэробики (комплексы упражнений на сте-пах); д) базовые элементы черлидинга (основные позиции рук и ног, движения ног, корпуса, махи и вращения, варианты прыжков) Подвижные игры и эстафеты.</p>		
Работа с родителями		
Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1. Консультация «Роль отца в приобщении ребенка к физической культуре и спорту»	Октябрь- ноябрь 2020	инструктор ФИЗО воспитатели.
3. Информационные мятки:«Как правильно подобрать, обувь и одежду на прогулку ребёнку»	январь 2021	инструктор ФИЗО Воспитатели
4. Памятки – рекомендации: «Комплекс упражнений по профилактике и коррекции начальных форм плоскостопия и нарушения осанки»	февраль 2021	инструктор ФИЗО

4. Содержание программы дополнительного образования «Спортивная карусель»

Октябрь	Ноябрь-декабрь	Январь-февраль	Март-апрель
<p>1. Гимнастические упражнения «Солдатики» Цель: формирование правильной осанки.</p> <p>2. Суставная гимнастика «Горошины цветные» Цель: развитие подвижности (гибкости) различных суставов.</p> <p>3. Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) Цель: усиление вентиляции и чистоты легких, улучшение работы органов ЖКТ</p> <p>4. Элементы баскетбола</p>	<p>1. Гимнастические упражнения «Петухи запели». Цель: мобилизация занимающихся</p> <p>2. Упражнения игрового стретчинга «Котенок», «Собачка», «Дерево», «Веточки», «Ходьба», «Бабочка», «Змея» Цель: растяжение и укрепление мышц ног, спины, сосредоточение внимания, установка на эмоциональный психологически настрой.</p> <p>3. Упражнение на расслабление «Жаворонок». Цель: расслабление мышц</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко «Ёжик» «Шар лопнул» Цель: развитие дыхательной системы.</p> <p>2. Гимнастические упражнения на степях. Цель: развитие мышечной силы ног.</p> <p>3. Танцевальный комплекс на степях «Кадриль» Цель: развивать мышечную силу ног и общую выносливость</p> <p>4. Упражнения на расслаб-</p>	<p>1. Гимнастическое упражнение «Рок-н-рол» Цель: развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.</p> <p>2. Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа «Приветствие солнцу» Цель: развитие внимания</p> <p>3. Дыхательные упражнения (методика М.Лазарева)</p> <p>4. Обучение базовым элементам черлидинга.</p>

<p>Цель: обучение проходу, броску мяча в корзину.</p> <p>5. Подвижные игры:</p> <p>эстафеты с элементами баскетбола.</p>	<p>4. Упражнение с мячом «Ладушки» на фитболах.</p> <p>Цель: развитие ловкости, координации движений.</p> <p>5. Приемы массажа и самомассажа «Разотру ладошки сильно».</p>	<p>ление «Медузы», «Шалтай – Болтай»</p> <p>Цель: расслабление мышц</p> <p>5. Приемы массажа и самомассажа «Игромассаж» сустава</p>	<p>Цель: развитие координации движения, формирование правильной осанки.</p> <p>5. Подвижная игра «Вышибалы»</p>
---	--	--	--

5.Методическое обеспечение программы.

- учебно–тематический план;
- спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», степ – платформы, помпоны;
- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека комплексов специального воздействия;
- аудиотека для музыкального сопровождения.

6.Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Спортивная карусель»

В конце учебного года обучения у воспитанника:

- у детей сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

№ п/п	Ф.И. ребенка	Сформированность выполнения связок ОРУ подмузыку	Сформированность навыков владения фитболом	Сформированность навыков владения степом	Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа	Выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга		
1								
2								

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

Используемая литература

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М. Гном и Д.,2003г.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.
12. <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html>.
13. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>

ПРИЛОЖЕНИЕ

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 — вы-

прямиться — 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. Рекомендуется 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 фитболе, 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-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 — гу-дение паровоза; пфу-у-у-у — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р — ворона кар-кает; 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 по-кой	<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	
<i>И.П. – стойка, ноги врозь, руки над головой в «замок»</i>	
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

И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле

Ветер сверху набежал,	<i>Вдох..</i>
Ветку дерева сломал: «В-В-В!»	<i>Выдох</i>
Дул он долго, зло ворчал	<i>Вдох</i>

И деревья все качал: «Ф-Ф-Ф»	Выдох
Филин <i>И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле</i>	
Сидит филин на суку	Вдох..
И кричит: «Бу-бу-бу!»	Выдох
Шарик красный <i>И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле</i>	
Воздух мягко набираем,	Вдох..
Шарик красный надуваем.	Выдох
Шарик тужился, пыхтел,	Вдох
Лопнул он и засвистел: «Т-ссс!»	Выдох

«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 3—4 — повторить движения счета 1—2.

4 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.

Припев

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 вверх.

«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 ма-хом 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 во-круг 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
Сидел на стене,
Шалтай-болтай
Свалился во сне.

*Свободные повороты туловища
с расслабленными руками вниз.
Свободные махи руками.*

«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,
в стороны-кверху.

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, права в сторону на носок с рас-слабленным 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 («погрозыть»), левая рука на пояс 5 - прыжком ноги согнуты вместе, руки на пояс.

6 - 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 *II. 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 скрестно 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»).

VI 1—8—сидя на мяче, поворот на четырех приставных шагах на I 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, Каждый пальчик покручу, Поздороваясь с ним сильно И вытягивать начну.	<i>Растирание ладоней; захватить каждый пальчик у основания и выкру- чивающим движением дойти до ног- тевой фаланги.</i>
Затем руки я помою,	<i>«Моят» руки.</i>
Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.	<i>Пальцы в «замок».</i>
Выпущу я пальчики, Пусть бегут как зайчики.	<i>Пальцы расцепить и перебирать 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 дождя.

«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.

