Управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Анжеро-Судженского городского округа

Принято на заседании
Педагогического совета
МБДОУ «ДС №27»
от «31» августа 2022г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «ДС №27»
_____ Патрушева О.С.
Приказ № 98 от «31» августа 2022г.

Подписано цифровой подписью:
Патрушева Ольга Сергеевна
Дата: 2022.09.02 16:34:34 +07'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурной направленности «Игровая аэробика»

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Составитель:
Кожанова Наталья Александровна
Инструктор по физической культуре

Анжеро-Судженский городской округ, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка ……..…….3

1.2. Цель и задачи программы …….…….5

1.3. Содержание программы …….……5

1.3.1. Учебно-тематический план ……5

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана ……6

1.4. Планируемые результаты ……..7

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график …….7

2.2. Условия реализации программы ……..8

2.3. Формы аттестации / контроля ……..9

2.4. Оценочные материалы ……..9

2.5. Методические материалы ……..….10

2.6. Список литературы …….15

ПРИЛОЖЕНИЯ ……..16

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровая аэробика» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,содержаниюиорганизациирежима работыдошкольныхобразовательныхорганизаций.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-р);

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Актуальность программы

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям. В этой связи **актуальной** становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с оздоровительной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинга, шейпинг, дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В возрасте 5 – 6 лет дети могут выполнять простые гимнастические упражнения и осваивать простейшие шаги и соединения классической аэробики, прыжки. Движения детей становятся более координированным. С этого возраста им вполне под силу занятия с использованием **современных оздоровительных технологий.**

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

- фитбол-аэробика;
- степ-аэробика;
- игровой стретчинг;
- черлидинг.

Отличительные особенности программы

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительный эффект и состоит в систематическом применении продолжительных, но умеренных по интенсивности упражнений. Все упражнения с регулируемой физической нагрузкой и способствуют укреплению здоровья.

Программа по игровой аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает деятельность на занятиях привлекательной и интересной.

Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для **развития** таких качеств, как **выносливость, координация движений, сила и быстрота.**

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровая аэробика» рассчитана на детей **5-6 лет**, проявляющих интерес к двигательной активности. В группу принимаются все желающие без специального отбора. Основным условием набора и формирования группы является соответствующий возраст, медицинская справка о соматическом здоровье, учёт пожеланий родителей (законных представителей).

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на **8 месяцев** и состоит из одного модуля. Продолжительность образовательного процесса составляет **66 часов**

Режим занятий, периодичность и продолжительность: занятия проводятся **2 раза в неделю**, по **25 минут** *(один учебный час)*

Форма обучения: очная (согласно Закону № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).
Основные формы организации учащихся на занятии – индивидуальная, групповая и работа по подгруппам, включая теоретические и практические занятия в помещении.

Особенности организации образовательного процесса: на занятиях используются различные формы и методы, которые, не уменьшая значимости словесных форм работы, основную часть отводят практике.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи программы:

1. ***Личностные:***

- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- способствовать навыкам сотрудничества со сверстниками, умению не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в разных игровых заданиях;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, через тренировочные задания.

2. Метапредметные:

- развивать морально–волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- способствовать повышению иммунитета организма.

3. Предметные (образовательные):

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- способствовать развитию умения технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и свободной деятельности;
- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплекс №1	18	2	16	выполнение практических заданий
2	Комплекс №2	15	2	13	выполнение практических заданий
3	Комплекс №3	16	2	14	выполнение практических заданий
4	Комплекс №4	17	2	15	выполнение практических заданий
ВСЕГО:		66	8	58	66

Содержание программы

Программа «Игровая аэробика» состоит из трех разделов:

I раздел включает: общие основы применения лечебно профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

II раздел представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

В III разделе представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, степах, баланс-гимнастика.

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Месяц	Содержание комплекса
Октябрь-Ноябрь	1. Гимнастические упражнения «Солдатики» *Цель: формирование правильной осанки.* 2. Суставная гимнастика «Горошины цветные» *Цель: развитие подвижности (гибкости) различных суставов.* 3. Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) *Цель: усиление вентиляции и чистоты легких, улучшение работы органов ЖКТ* 4. Элементы баскетбола *Цель: обучение проходу, броску мяча в корзину.* 5. Подвижные игры: эстафеты с элементами баскетбола.
Декабрь-Январь	1. Гимнастические упражнения «Петухи запели» *Цель: мобилизация занимающихся* 2. Упражнения игрового стретчинга «Котёнок», «Собачка», «Дерово», «Веточки», «Ходьба», «Бабочка», «Змея». *Цель: растяжение и укрепление мышц ног, спины, сосредоточение внимания, установка на эмоциональный психологический настрой.* *3.* Упражнение на расслабление «Жаворонок» *Цель: расслабление мышц.* *4.* Упражнение с мячом «Ладушки» *Цель: развитие ловкости, координации движений.* 5. Приемы массажа и самомассажа «Разотру ладошки сильно»

Февраль-Март	1. Дыхательная гимнастика «Ёжик», «Шар лопнул» *Цель: развитие дыхательной системы.* 2. Гимнастические упражнения на степах. *Цель: развитие мышечной силы ног.* 3. Танцевальный комплекс на степах «Кадриль» *Цель: развивать мышечную силу ног и общую выносливость.* 4. Упражнение на расслабление «Медузы, «Шалтай-Балтай» *Цель: расслабление мышц.* 5. Приёмы массажа и самомассажа «Игромассаж» сустава.
Апрель-Май	1. Гимнастическое упражнение «Рок-н-рол» *Цель: развитие силы мышц брюшного пресса и разгибание бедра.* 2. Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа «Приветствие солнцу» 3. Дыхательные упражнения (методика М.Лазарева) 4. Обучение базовым элементам черлидинга. *Цель: развитие координации движения, формирование правильной осанки.*

1.4. Планируемые результаты

По окончанию 1 года обучения учащийся будет знать:

- ✓ о необходимости физкультурно-оздоровительных занятий;
- ✓ о технике безопасности в музыкально-спортивном зале;
- ✓ о правильном выполнении упражнений.

Будет уметь:

- ✓ контролировать своё положение тела и следить за своей осанкой;
- ✓ чувствовать ритм, темп и согласовывать свои движения с музыкой;
- ✓ проявлять самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график на 2022-23 учебный год

Возраст воспитанников	Количество занятий в год	Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Наполняемость группы
5-6 лет	66	2	25-30 минут	23 человек

Дата начала учебных периодов - 4 октября 2022г.

Дата окончания учебных периодов - 31 мая 2023г.

Количество учебных недель – 34

Количество учебных дней - 65

2.2. Условия реализации программы

Теоретические и практические занятия проводятся в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (музыкально-спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиенические требованиям и правилам безопасности.

1. Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Оборудование	Количество
1	Музыкально-спортивный зал	
2	Компьютер	1 шт.
3	Музыкальный центр	1 шт.
4	Флеш-носитель	1 шт.
5	Проектор	1 шт.
6	Медицинская аптечка	комплект 1шт.
7	Фитбол мяч	15 шт.
8	Степ платформа	15 шт.
9	Помпоны	30 шт.

2. Информационное обеспечение:

№ п/п	Вид продукции	Название	Интернет источники
1.	Презентации	«Дышим правильно» *(дыхательная гимнастика по Стрельниковой)*	https://zen.yandex.ru/video/watch/620bc8aec98b7e16fe8e1306 https://zen.yandex.ru/video/watch/60a7410af94a59670c747c69
		Суставная гимнастика «Горошины цветные»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6431428472250634506&from=tabbar&text=%D0%A1%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%C2%AB%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%88%D0%B8%D0%BD%D1%8B+%D1%86%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5%C2%BB+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+
		«Фитбол-гимнастика»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11027293602091828210&text=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC+%D1%81%D0%B0%D0%B4%D1%83+5-6+%D0%BB%D0%B5%D1%82
		«Ировой стретчинг»	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8872736143713259289&reqid=1667999709463295-9342810641669763698-vla1-3230-vla-l7-balancer-8080-BAL-2023&suggest_reqid=707498139158539384997092967913639&text=%C2%AB%D0%98%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9+%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3%C2%BB+%D0%B2+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC+%D1%81%D0%B0%D0%B4%D1%83+5-6+%D0%BB%D0%B5%D1%82

3. **Кадровое обеспечения:** инструктор по физической культуре

2.3. Формы аттестации

Способы проверки результатов выполнения программы:
Тестирование, практические задания.

Формы подведения итогов реализации программы:
- мониторинг достижения детьми планируемых результатов;
- открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- участие в мероприятиях различного уровня;
- видеоматериал;
- фотоотчет.

2.4. Оценочные материалы

Диагностическое обследование детей проводится в декабре и мае, для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов *(показателей)*: **высокому, среднему, низкому.**

Цель диагностики: проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки.

Содержание: тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Все тестовые задания являются открытыми, что обусловлено психофизическими особенностями детей дошкольного возраста.

Педагогический мониторинг по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в процессе представлен в виде уровней. *(Приложение 1)*

2.5. Методические материалы

1. **Наглядный метод,** обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизируют развитие его сенсорных способностей;
2. **Словесный метод,** помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнении, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;
3. **Практический метол,** связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.
4. **Игровой метод,** близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.
5. **Метод повторений**. Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.
6. **Метод сходства.** При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
7. **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.
8. **Метод музыкальной интерпретации**. 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.).

9. **Исследовательский метод.** Самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов.
10. **Метод проблемного обучения.** Творческое использование готовых знаний, самостоятельное их добывание.
11. **Соревновательный метод.** Нахождение неординарных решений для достижения цели, выполнение знакомых упражнений в быстром темпе.

Формы организации учебного занятия

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
- Сюрпризные моменты

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности

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. 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.

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.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и 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.

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

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 выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движении, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

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.

Черлидинг – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта: танцы, акробатика, гимнастика. Идеально подходит для развития координации детей дошкольного возраста, так как включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу – вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Не имеет медицинских противопоказаний. Предполагает индивидуальный подход.

Алгоритм учебного занятия

В структуру занятия «Игровая аэробика» **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.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 10—15 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится25—30ми-нут. 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.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.) и без предметов;
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах, степах и др.).

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.

В композициях **фитбол-гимнастики** можно использовать базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче *(Приложение 2)*

Дидактические материалы:

- учебно–тематический план;
- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека комплексов специального воздействия;
- аудиотека для музыкального сопровождения.

2.6. Список литературы

✓ Основная литература для педагога:

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. 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. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

✓ Основная литература для родителей:

1. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
2. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.

Наглядные материалы:

✓ Интернет-ресурсы:

1. http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методические материалы

Протокол мониторинга достижения детьми планируемых результатов

№ п/п	Параметры / Ф.И. ребенка	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков овладения фитболом	Сформированность навыком овладения степом	Сформированность навыком овладения базовым основам чер-лидинга	Владение основными приемами дыхательной гинастики, самомассажа	Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга
1							
2							
3							

Критерии оценки

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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Базовые (основные) шаги аэробики в фитбол-гимнастике

- 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 (jampingjack) — 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* (*степ*)**–шаг.
- ***Basicstep*** *(бэсик степ).* Шаг ногой вперед-назад.

И.П.стоя на полу ногивместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ при-ставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

- ***Steptouh*** (*степ тач*) – приставной шаг в сторону.

И.П.стоя на полу ногивместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить. 3-левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.

- ***V-step*** (*ви-степ*)–шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На4счета.

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.

- ***Toetouch*** (*тоу тач*) – касание носком пола или степа. На каждый счет.
- ***Mambo*** (*мамбо*) – шаги на месте с переступанием вперед, назад.

И.П.стояна полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую но-га на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую при-ставить.

- ***Openstep*** (оупэн степ) – открытый шаг.

И.П.ноги шире бедер.1-выполнитьполу присед и поставить правую ногу на носок, 2-полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.

- ***Legcurl*** (*лэг керл*) – «захлест» голени назад.

1-шаг правой ногой на степ, 2-левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол.4- правую приста-вить.

- ***Kneeup*** (*ни ап*) – «подъем колена вверх».

1-шаг правой ногой на степ,2-ле-вую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4-правую приставить.

- ***Kickside*** *(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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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 упражне ния 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

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 бедрами, 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 одновременнымнаклоном 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)ивыпячивая 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 наноски, 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». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).

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

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

«Маятник». И.П.— стоика 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 гл. или согл. Наиболее удобными из гласных являются: «У» —ту-у-у-у—гу-дение паровоза; пфу-у-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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Исцеляющие звуки (методика М. Лазарева)

«Шуршит змея»

Шуршит змея,	*Вдох — зигзагообразно поднять руки вверх, ладони вместе.*
Ш-ш-ш…	*Выдох — зигзагообразно опустить руки вниз на стол, ладони вместе.*
Шипит змея,	*Вдох — повторить поднимание рук.*
Ш-ш-ш…	*Выдох — повторить опускание рук.*
Ползет, ползет, старается.	*Вдох — волнообразными движениями развести руки в стороны.*
Ш-ш-ш...	*Выдох ~ руки с крестно на грудь.*
Обманчив тихий шорох и покой	*Вдох — повторить, руки в стороны.*
Ш-ш-ш...	*Выдох — повторить, руки с крестно на грудь.*
Напасть она готова в миг любой,	*Вдох — руки согнуть назад, голову назад.*
Ш-ш-ш...	*Вдох — повторить, согнутые руки назад.*
Не принимай змеиный комплимент	*Выдох — повторить, руки вперед*
Ш-ш-ш...	*Вдох — соединить ладони и зигзагообразно поднять руки вверх.*
Змея тебя предаст в любой момент,	*Выдох - руки дугами наружу (через стороны) вниз.*
Ш-ш-ш	*Выдох — руки вперед, голову вниз.*

Дыхательные упражнения со стихами и речитативами

«Шары летят»

Что за праздничный наряд?	*Вдох*
Здесь кругом шары летят!	*Выдох*
Флаги развеваются!	*Вдох*
Люди улыбаются!	*Выдох*
Воздух мягко набираем,	*Вдох*
Шарик красный надуваем.	*Выдох*
Пусть летит он к облакам,	*Вдох*
Помогу ему я сам!	*Выдох.*

«Вороны»

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

«Носос»

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

«Дрова»

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

Раз дрова,	*Наклон вперед, на выдохе произнося «Ух!»*
Два дрова,	
Раскололся ствол едва!	
Бух дрова,	*При выпрямлении – вдох.*
Бах дрова!	
Вот уже полена два.	

«Поехали!»

Завели машину -	*Вдох..*
Ш-Ш…Ш-Ш…	*Выдох*
Накачали шину -	*Вдох*
Ш-Ш…Ш-Ш…	*Выдох.*
Улыбнулись веселей	*Вдох...*
И поехали быстрей.	*Выдох*
Ш-Ш…Ш-Ш…	

«Ветер»

И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле

Ветер сверху набежал,	*Вдох..*
Ветку дерева сломал: «В-В- В!»	*Выдох*
Дул он долго, зло ворчал	*Вдох*
И деревья все качал: «Ф-Ф-Ф»	*Выдох*

«Филин»

И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле

Сидит филин на суку	*Вдох..*
И кричит: «Бу-бу-бу!»	*Выдох*

«Шарик красный»

И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле

Воздух мягко набираем,	*Вдох..*
Шарик красный надуваем.	*Выдох*
Шарик тужился, пыхтел,	*Вдох*
Лопнул он и засвистел: «Т- ссс!»	*Выдох.*

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

«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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

«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.

VI1—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 1—II.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления, VII и VII 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

«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 повращать его;
- взять нос в середину левой ладони и повращать его;
- растереть мочки ушей.

I часть 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.

IVчасть: 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 че-тырьмя 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 скрестно, 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 но-ги, 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 пружинисты ми 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Упражнение 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, 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 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-к низу.
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—частиI, II).
Третья часть. Повторить упражнения первой части I и II, затем встать в основную стойку.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

«Ладушки» (фитбол)

Образное упражнение, включающее обязательные элементы соревнования для дошкольни-ков. 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.

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 *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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Массаж и самомассаж

«Разотру ладошки сильно»

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

Игромассаж

Игра! Веселая игра! Игрой довольна детвора.
Эй, кто стоит там в стороне? Скорей сюда, скорей ко мне!
А ну быстрей, 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

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 находятся 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 мыши 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

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 должны 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 сымитировать 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 раз-ведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, ими-тируя 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 коле-нях ноги, имитируют маленькие дома.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методические материалы

Протокол мониторинга достижения детьми планируемых результатов

№ п/п	Параметры / ФИ ребенка	Гибкость	Равновесие	Статическая выносливость (тест Крауса Вебера)	Сила мышц рук
1					
2					
3					

Критерии оценки и обработки результатов

Наименование	**Описание тестов**	**Требования к выполнению**
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнутая вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
Статическая выносливость *(тест Крауса Вебера)*	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
Сила мышц рук	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.

Тестовые задания

1 – 1.6 балла – ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа; затрудняется в назывании или вовсе не знает основных асанов; допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии йоги на организм.

1, 7-2.4 балла – ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает не значительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

2,5-3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

Уровни:

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1– 1,6 – низкий уровень освоения