

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно –
эстетическому развитию детей № 11 «Дюймовочка» г. Обнинск
249032, Калужская область, г. Обнинск, ул. Звездная, 19
249032, Калужская область, г. Обнинск, ул. Калужская, 14
тел./факс (484) 39-3-34-12 ; тел. (48439) 3-07-32
E-mail: mdoul1sad@yandex.ru , сайт: <https://ds-11.kaluga.prosadiki.ru>

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 11 «Дюймовочка»

 О.Г. Фатеева

Приказ № 83 от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
общеобразовательная программа
МБДОУ «Детский сад № 11 «Дюймовочка»
по физическому развитию
«Чемпион»

Руководитель кружка:
Иванова Полина Дмитриевна

г. Обнинск
2023 год

№п/п	Основные разделы программы спортивного кружка «Чемпион»	№ страницы
I	Целевой раздел	
1.	Пояснительная записка	4
1.1	Цели и задачи программы спортивного кружка	4
1.2	Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста	5
1.3	Целевые ориентиры образования в старшем дошкольном возрасте	6
1.4	Целевые ориентиры на этапе завершения программы спортивного кружка	6
II	Содержательный раздел	
2.1	Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в МБДОУ программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данной программы.	8
2.1.2.	Модель физического развития в рамках программы спортивного кружка	8
2.2.	Учебно-тематический план программы спортивного кружка	9
2.3	Перспективный план программы спортивного кружка	11
2.4	Система мониторинга результатов программы спортивного кружка	20
2.4.1	Особенности проведения педагогического мониторинга	21
2.4.2	Перечень обязательных тестовых упражнений	21
2.4.3	Градации физической подготовленности	22
III	Организационный раздел	
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	23
3.1.2	Оснащение спортивного зала	23
3.1.3	Учебно-методическое обеспечение. Образовательная область «Физическое развитие»	23
3.1.4	Коррекционно-развивающий процесс	24
3.5	Организация деятельности кружка по программе	24
3.6	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	25
3.7	Кадровый состав, обеспечивающий реализацию основной образовательной программы дошкольного образования	25
3.8	Приложение	26

1. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Гармоничное развитие детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения невозможно без физической культуры. Физическая культура является неотъемлемой частью всестороннего развития дошкольников и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни. Процесс ее формирования особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т. к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с оздоровительной направленностью. Это связано с ухудшением здоровья детей. С каждым годом увеличивается процент детей, страдающих ожирением, нарушениями опорно-двигательного аппарата, координации движений, деятельности органов дыхания снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. А ведь именно в детском возрасте закладываются основы крепкого здоровья, происходит начальное развитие физических качеств.

Не последнюю роль в этом развитии играет спортивный танец. Он пользуется все большей популярностью в дошкольном возрасте. Удачное сочетание комплексов физических упражнений с элементами аэробики, художественной гимнастики и танцевальных ритмических мелодий оказывает значительное влияние на развитие двигательных способностей детей.

Отличительной особенностью программы является ее коррекционно-оздоровительная направленность: сочетание различных видов гимнастики (аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, фитбол-гимнастика, стретчинг, дыхательная гимнастика, силовой тренинг, элементы йоги, самомассажа) оказывает комплексное воздействие на организм ребенка, формируя такие физические качества, как гибкость, выносливость, координацию движений; активизируя деятельность органов кровообращения и дыхания; предупреждая и корректируя заболевания опорно-двигательного аппарата.

Техника выполнения упражнений, включенных в план работы кружка, сложнее программных требований по физическому воспитанию. Поэтому занятия кружка проводятся в форме мастер-класса: каждый вид гимнастики сопровождается подробным теоретическим объяснением и поэтапным практическим показом. Отсюда название кружка – «Мастер-класс».

В рамках реализации данной программы детям предоставляется возможность шире и глубже овладеть элементами оздоровительных видов гимнастики.

1.1. Цели и задачи Программы

Цель программы. Увеличение двигательной активности детей посредством занятий спортивным танцем, упражнений фитнесом.

Задачи программы

Образовательные:

- формировать знания детей о здоровом образе жизни посредством физкультуры;
- стимулировать творческий потенциал ребенка посредством музыки и танца;
- создать эмоциональный комфорт на занятиях спортивного кружка.

Оздоровительные:

- сохранить и укрепить здоровье детей за счет стимуляции работы сердечно-сосудистой и дыхательных систем;
- развить такие физические качества, как гибкость, выносливость, мышечная сила;
- развивать координацию слухового и двигательного аппарата, чувства ритма;
- формировать правильную осанку, костно-мышечный корсет.

Воспитательные:

- воспитывать дружеские взаимоотношения при подготовке совместных танцевальных композиций;
- создать атмосферу положительного эмоционального настроения;
- формировать чувство ответственности, партнерских отношений.

1.2. Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции - быстрота, при беге на длинную дистанцию - выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега - сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с внезапно меняющимися требованиями. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Поэтому в Программу включены общеразвивающие упражнения, подвижные игры и круговая тренировка цикличной направленности (повторяющиеся неоднократно). Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, упражнения на тренажерах), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, гантели и др.).

Быстрота - способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условнорефлекторных связей у детей старшего дошкольного возраста создают благоприятные условия для развития у них быстроты. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Глазомер - способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при упражнении на степ-платформах дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках - точно попадать ногой на линию, чтобы оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребенка; в метании на дальность и особенно в цель - расстояние до цели и т.д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих (с гимнастическими палками, мячами, обручами, на фитболах и др.). У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем - глубокое приседание.

Равновесие - способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры (степ-платформы, доска, гимнастический коврик и др.). Этому качеству в Программе уделено большое внимание, так как оно необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.). Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела. Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Сила - степень напряжения мышц при их сокращении. Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, утяжелители с песком, гантели и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки, упражнения на пресс), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). В Программе широко используются тренажеры для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Выносливость - способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому в Программе широко представлены игровые приемы: «двигательный игротренинг», «зверобатика», «двигательные сказки», «игровой самомассаж» и др.

1.4. Целевые ориентиры образования на этапе завершения дошкольного образования

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Ребенок способен к волевым усилиям. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность. Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других.

1.5. Целевые ориентиры на этапе завершения программы спортивного кружка «Чемпион»

В результате занятий в кружке «Чемпион» в течение учебного года по программе обучения предполагается, что ребенок:

- владеет знаниями о здоровом образе жизни;
- развит физически благодаря аэробной нагрузке;
- самостоятелен при выполнении совместных заданий;
- положительно эмоционален от занятий физической культурой.

II. Содержательный раздел

Содержание Программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, посещающего спортивный кружок, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в МБДОУ программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данной Программы

Содержание Программы обеспечивает физическое развитие ребенка, мотивации к занятиям физкультурой, способностей детей к различным видам деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- физическое развитие.
- речевое развитие;
- социально-коммуникативное;
- познавательное развитие.

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуется в различных видах деятельности (общении - «игры на взаимодействие» «психологические этюды», подвижных и речедвигательных играх, познавательно-исследовательской деятельности – как физическое развитие влияет на развитие личности в целом).

2.1.2. Модель физического развития в рамках программы спортивного кружка «Чемпион»



2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Тема	Теоретическая часть	Практическая часть
Аэробика:		
«Дорогою добра»	8	20
«Рок-н-ролл»	8	20
«Танец с зонтиками»	8	10
«Барыня»	8	10
Итого:	32	60
Степ-аэробика:		
«Кострома»	8	24
«Морячок»	8	12
«Чунга-Чанга»	8	12
Итого:	24	48
Фитбол-гимнастика:		
«Российский Дед Мороз»	10	15
Комплекс № 1	8	15
Итого:	18	30
Работа со спортивным оборудованием:		
Медболы	2	6
Гантели-утяжелители	1	8
Тренажеры	2	10
Гимнастическое оборудование	2	10
Сухой бассейн	1	6
Итого:	8	40
Самомассаж:		
«Месим тесто», «Покачай малыша»	1	3
«Буратино», «Солнечные брызги»	1	2
«Птичка», «Качалка»	1	2
Итого:	3	7
Дыхательная гимнастика:		
«Маятник», «Будильник»	1	2
«Аист», «Гусь»	1	2
«Большой и маленький»	1	2
Итого:	3	6
Стретчинг:		
«Цветок»	1	5
«Ежик», «Кошка», «Книга»	1	5
«Книга», «Лодочка», «Рыбка»	1	5
На фитболах	1	5
Итого:	4	20
Релаксация:		
«Солнышко»	1	3
«Бутон»	1	3
Итого:	2	6
Всего:	1ч 34мин	4ч 1мин

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2-ОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Тема	Теоретическая часть	Практическая часть
Аэробика:		
«Синий иней»	5	10
«Калейдоскоп»	8	12
«Гуси-лебеди»	5	10
«Карнавал»	8	15
Итого:	26	47
Степ-аэробика:		
«Рано-рано»	5	10
«Воздушная кукуруза»	5	10
«Твист на степах»	8	12
Итого:	18	32
Фитбол-гимнастика:		
Комплекс № 1	3	10
Комплекс № 2	3	10
Комплекс № 3	3	10
Итого:	9	30
Диск здоровья:		
Комплекс № 1	2	8
Комплекс № 2	2	8
Итого:	4	16
Гантели-утяжелители:		
Комплекс № 1	2	10
Комплекс № 2	2	10
Итого:	4	20
Работа со спортивным оборудованием:		
Массажные коврики	2	16
Медболы	2	10
Гимнастические палки	2	10
Гимнастическое оборудование	3	48
Итого:	9	1ч 24мин
Тренажеры	10	1ч 24мин
Сухой бассейн	2	10
Самомассаж:		
«Месим тесто», «Моем ноги»	1	3
«Покачай малыша»	1	2
«Птичка», «Качалка»	1	3
Итого:	3	8
Стретчинг:		
На фитболе	1	6
На степ-платформе	2	8
Итого:	3	14
Дыхательная гимнастика:		
«Трактор», «Аист»	1	3
«Столяр»	1	2
«Мельница», «Сердитый ежик»	1	4
«Дровосек», «Большой и маленький»	1	4
Итого:	4	13
Релаксация:		
«Солнышко»	1	3
«Цветок»	1	3
«Перебежки»	1	4
Итого:	3	7
Всего:	1ч 35мин	6ч 5мин

2.3 ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СПОРТИВНОГО КРУЖКА «Чемпион» (1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Месяц, неделя	Задачи обучения	Разминка	Аэробная часть	Силовой тренинг	Заминка
Сентябрь I – II	Познакомить детей со степ-платформой, соблюдать технику безопасности; выучить элементы: книап, ланч, лифт, шасси; развивать внимание чувство ритма	Ходьба обычная, на носках, «косичка», легкий бег, на носочках, подскоками, «ножницы»	Танцевальная композиция на степ-платформе «Лунатики» (комплекс № 3)	Силовые упражнения на степе: «уголок», «велосипед», «лодочка», отжимания	Самомассаж: «Месим тесто», «Покачай малыша»
III – IV	Повторять базовые шаги на степ-платформе; разучить новую танцевальную композицию; развивать ритм, вестибулярный аппарат, аэробную выносливость	Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро, внешней стороне стопы; бег высоко поднимая бедро, «ножницы», «звездочка»	Танцевальная композиция на степ-платформе «Кострома» (комплекс № 1)	Силовые упражнения на степе: «уголок», «велосипед», «звезда», «пловец». Работа на гибкость стоя и сидя на степе	П/и «Перекидка» (с мячами), «Перебежки» (с покрывалом)
Октябрь I – II	Разучивание парного танца «Дорогого добра»; учить элементам: «степ-пружинка», «лодочка», «подскоки»; согласовывать движения с действиями партнера, слушать музыку, откликаться эмоционально	Ходьба в колонне на носках, пятках, при ставным шагом, спиной вперед; бег с захлестом голени, подскоками, «звезда», «змейка»	Танцевальная композиция «Дорогою добра» (комплекс № 6)	Игра-эстафета «Осуши болото» (с сухим бассейном) – развивать скорость, силу мышц ног	Дыхательная гимнастика «Маятник», «Будильник»
III – IV	Повторять танец на степ-платформе «Кострома», добиваться ритмичности, координированности движений рук и ног; развивать гибкость, силу мышц пресса	Ходьба по кругу, в колонне по одному на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег, высоко поднимая бедро, с захлестом голени, широким шагом	Танцевальная композиция на степ-платформе «Кострома» (комплекс № 1)	П/игра «Дровосек» - упражнять в беге с увертыванием	Стретчинг-этюд «Цветок»

Ноябрь I – II	Разучить новый танец «Рок-н-ролл»; познакомить с новыми элементами: кик, твист, ножницы, степ с хлопком; добиваться легкости в прыжках, развивать чувство ритма; профилактика правильной осанки	Ходьба на носках, руки – «стрела», на пятках, руки – «ножницы», колено вверх с хлопком под коленом; бег на носках, «змей кой»; прыжки: «звездочка», «кенгуру»	Танцевальная композиция «Рок – н – ролл» (комплекс № 2)	П/игра «Чудо-юдо» - работать над профилактикой правильной осанки, развивать реакцию на сигнал	Релаксация «Солнышко» (с покрывалом)
III – IV	Развивать мышечную силу в упражнениях с гантелями, мышцы рук, груди, пресса; работать над правильным дыханием, способствовать снижению психоэмоционального напряжения	Ходьба по кругу: на носках, пятках, «косичка», внеш. стороне стопы; бег с захлестом голени, высоко поднимая колени; прыжки «мячики», «звезда»	ОРУ с утяжелителями (комплекс № 23)	Силовые упражнения: отжимания, «горка», «тележка», «тараканчик». П/ игры «Как у бабушки Маланьи», «Колпачки» - мышцы ног, пресса	Дыхательная гимнастика: «Аист», «Гусь»
Декабрь I – II	Разучить новую композицию «Танец с зонтиками»; познакомить с элементами: степ-тач, джек; работать над координацией, чувством ритма и синхронностью	Ходьба в колонне по одному на носках в приседе, полуприседе; бег обычный, с захлестом голени, «змейкой»; прыжки на двух ногах вправо-влево, «звездочка»	Танцевальная Композиция «Танец с зонтиками» (комплекс № 4)	Игра-эстафета «Пере-права» (с обручами) – упражнять в быстром беге, ловкости	Смомассаж «Буратино», «Солнечные брызги»
III – IV	Повторить танец «Дорогою добра» - добиваться четкости и синхронности в выполнении парных элементов; укреплять мышцы пресса, верхнего плечевого пояса; развивать меткость, глазомер	Ходьба в колонне по одному, на высоких носочках, пружинистым, приставным шагом, с наклоном к прямой ноге; бег с захлестом голени, подскоки	Танцевальная композиция «Дорогою добра» (комплекс № 6)	Силовая часть с резинками: «гребля», «лыжник» - пресс, мышцы верхнего плечевого пояса. П/игра «Окна» - развивать меткость, глазомер	Стретчинг «Ежик», «Кошка», «Книга»
Январь I – II	Разучить новый танец «Барыня», знакомить с новыми элементами: ковырялочка, полочка, топотушки; учить пере давать характер танца через движения; Развивать гибкость, укреплять мышцы рук, ног, туловища	Ходьба в колонне по одному, на высоких носочках, пружинистым, приставным шагом, с наклоном к прямой ноге; бег с захлестом голени, подскоки	Танцевальная композиция «Барыня» (комплекс № 1)	Гимнастические упражнения на кольцах: «уголок», «согни колено», «переворот»	Релаксация «Солнышко» (с покрывалом)

III – IV	Укреплять мышцы ног, рук, туловища, учить работать в парах с медболами; развивать ловкость, скорость, выносливость; способствовать нормализации психоэмоционального состояния	Ходьба в колонне по одному на носках в приседе, полуприседе; бег обычный, с захлестом голени, «змейкой»; прыжки на двух ногах вправо-влево, «звездочка»	ОРУ с набивными мячами (медболами)	Работа в парах с медболами: передача мяча руками, ногами партнеру из и. п. сидя, лежа на спине. П/игра «Мяч водящему» - развивать скорость, ловкость	Дыхательная гимнастика «Большой и маленький»
Февраль I – II	Разучить новую композицию на степ-платформе «Морячок»; отрабатывать знакомые элементы: книап, лифт, разучить шасси; развивать силу мышц пресса, рук; упражнять в гибкости	Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро, внешней стороне стопы; бег высоко поднимая бедро, «ножницы», «звездочка»	Танцевальная композиция на степ-платформе «Морячок» (комплекс № 2)	Силовые упражнения на степе: отжимания, уголок, велосипед, ножницы	Стретчинг на степе: «Аист», «Подъемный кран», «Дерево»
III – IV	Повторить танец «Рок-н-ролл» - отрабатывать характерные движения для танца: кик, ножницы, пружинка; учить легкости, эмоциональности; развивать силу мышц в гимнастических упражнениях	Ходьба по кругу на носках, пятках, заплетая «косичку», приставным шагом; бег в колонне по одному с ускорением и замедлением, боковой галоп	Танцевальная композиция «Рок – н – ролл» (комплекс № 2)	Гимнастические упражнения на кольцах: «уголок», «согни колени», «переворот»; на шведской стенке: «уголок, «звезда»;	Стретчинг-этюды «Цветок»
Март I – II	Разучить композицию на фитболе: развивать силу мышц рук и ног, следить за правильной осанкой, закреплять умение выполнять акробатические связки: расческа, колонны, круг; учить стретчингу на фитболе	Ходьба с фитболом в руках: на носках, пятках, с отбиванием о пол, подбрасывании вверх; прыжки на фитболе по кругу	ОРУ на фитболах (комплекс № 4)	Мышцы спины, пресса, таза, рук, внутренней поверхности бедра на фитболах	Стретчинг на фитболе: учить сохранять равновесие
III – IV	Учить сохранять равновесие при выполнении упражнения на диске здоровья, развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы пресса и рук в упражнениях с резинками	Ходьба в колонне на носках, пятках, приставным шагом, спиной вперед; бег с захлестом голени, подскоками, «змейкой»	ОРУ на диске здоровья (комплекс № 1)	Упражнения с резинками: гребля, лыжник – развивать мышцы верхнего плечевого пояса и пресса	Релаксация «Солнышко» (с покрывалом)

Апрель I – II	Разучивание новой композиции на степ-платформе «Чунга-Чанга»; отработка базовых шагов: ви-степ, степ-лайн, шасси; учить ритмичности, выразительности в движениях, синхронности в танце	Построение в шеренгу: кинезиологическая игра «Заяц, козел, вилка». Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий для рук и ног: на носках, с захлестом голени, под скоки, «ножницы»	Танцевальная композиция на степ-платформе «Чунга-Чанга» (комплекс № 4)	Силовые упражнения на степе: «уголок», «велосипед», «лодочка», отжимания	Самомассаж «Птичка», «Качалка»
III – IV	Формировать правильную осанку с помощью гимн.палок, осуществлять прогиб локти плечевых суставов; укреплять мышцы ног, пресса, спины; работать над силовой выносливостью; восстанавливать дыхание	Ходьба на носках, руки – «стрела», на пятках, руки – «ножницы», колено вверх с хлопком под коленом; бег на носках, «змейкой»; прыжки: «звездочка», «кенгуру»	ОРУ с гимнастическими палками (комплекс № 5)	Мышцы ног, силовая выносливость: степ пер, велосипед; мышцы пресса, спины: скамья, ролик	Дыхательные упражнения «Дровосек», «Большой и маленький»
Май I – II	Повторить композицию на фитболах: работать над равновесием, добиваться четкости при перестроениях, соблюдать ритм, развивать мышцы ног, меткость, глазомер	Ходьба с фитболами в руках: на носках, мяч вверх, на пятках, мяч перед собой, отбивая мяч о пол; прыжки на фитболах по кругу, по диагонали, «змейкой»	ОРУ на фитболах (комплекс № 2)	Мышцы спины, пресса, таза, рук, внутренней поверхности бедра на фитболах. П/игра «Окна» - развивать меткость, глазомер	Стретчинг: «Кошка», «Книжка», «Ежик»
III - IV	Развивать гибкость и вестибулярный аппарат на диске здоровья; укреплять мышцы ног и рук, пресса на тренажерах; учить расслаблять все мышцы при релаксации	Ходьба в колонне по одному на носках в приседе, полуприседе; бег обычный, с захлестом голени, «змейкой»; прыжки на двух ногах вправо-влево, «звездочка»	ОРУ на диске здоровья (комплекс № 2)	Мышцы ног, силовая выносливость: степ пер, велосипед; мышцы пресса, спины: скамья, ролик; мышцы рук, туловища: «змея», спуск с лестницы без помощи ног	Этюды-релаксация «Бутон»

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СПОРТИВНОГО КРУЖКА «Чемпион» (2-ой год обучения)

Месяц, неделя	Задачи обучения	Разминка	Аэробная часть	Силовой тренинг	Заминка
Сентябрь I — II	Развивать выносливость во время аэробной нагрузки; познакомить с гим. роликом: учить укреплять мышцы пресса; развивать мышцы ног (велосипед, батут, степпер)	Ходьба обычная, на носках, «косичка», легкий бег, на носочках, подскоками, «ножницы»	Танцевальная композиция «Синий иней» (комплекс № 5)	Мышцы ног - батут, степпер, велосипед; мышцы пресса, спины, верхнего плечевого пояса - гимнастический ролик	Самомассаж: «Месим тесто», «Моем ноги»
II - IV	Учить упражнениям с фитболом на месте и в движении; укреплять мышцы пресса, спины, рук, внутр. стороны бедра с помощью фитбола; развивать равновесие, координацию	Ходьба с фитболом в руках: на носках, пятках, с отбиванием о пол, броске вверх; прыжки на фитболе по кругу	ОРУ на фитболах (комплекс № 1)	Мышцы спины, пресса, таза, рук, внутренней поверхности бедра на фитболах	Стретчинг на фитболе: учить сохранять равновесие; профилактика плоскостопия: массажные коврики
Октябрь I -IV	Учить сохранять равновесие при выполнении упр-ия на диске здоровья, раз-ть гибкость, координацию; укреплять мышцы пресса на шведской стенке; мышцы ног и силовую выносливость на велотренажере и степпере	Ходьба в колонне на носках, пятках, приставным шагом, спиной вперед; бег с захлестом голени, подскоками, «змейкой»	ОРУ на диске здоровья (комплекс № 1)	Упражнения на пресс на шведской стенке: «уголок», «стрела», «звезда». Мышцы ног - велотренажер, степ пер. Мышцы пресса, спины - гим. ролик	Самомассаж «Покачай малыша»; массаж спины массажными мячами
III- IV	Учить базовым шагам на степе: степ-тач, книап, лайн, эль-кросс; укреплять мышц рук, пресса, спины в силовых упр-ях на степе; развивать равновесие, координацию, выполняя стретчинг	Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро, внешней стороне стопы; бег высоко поднимая бедро, «ножницы», «звездочка»	Танцевальная композиция на степ-платформе «Рано-рано» (комплекс № 5)	Силовые упражнения на степе: «уголок», «велосипед», «лодочка», отжимания	Стретчинг на степе: «Аист», «Подъемный кран», «Дерево»; само массаж «Заводим машину»

Ноябрь I - II	Учить выполнять гимнастические упражнения на кольцах, шведской стенке, развивать мышцы ног, верхнего плечевого пояса с помощью утяжелителей; учить правильному носовому дыханию	Ходьба по кругу на носках, пятках, заплетая «косичку», приставным шагом; бег в колонне по одному с ускорением и замедлением, боковой галоп	ОРУ с утяжелителями (комплекс № 25)	Гимнастические упражнения на кольцах: «уголок», «согни колени», «переворот»; на шведской стенке: «уголок», «звезда»; прыжки на батуте	Дыхательные упражнения «Трактор», «Аист».
III - IV	Разучить с девочками новый танец с лентами «Калейдоскоп»; отработать движения с лентой «вертолет», «часики», «змейка»; развивать гибкость, грациозность	Ходьба в колонне по одному на высоких носочках, наклоны к прямой ноге; бег обычный, «змейкой», подскоками; прыжки на двух ногах вправо-влево, «звездочка»	Танцевальная композиция с лентами «Калейдоскоп» (комплекс № 8)	Работа в парах над гибкостью: «лодка», «велосипед», «крылья», шпагат»	Профилактика плоскостопия «Ловкие ноги» (с платком и гим. палкой)
Декабрь I - II	Учить детей новым шагам на степах: степ-лифт, джамп, степ-носок; развивать мышцы ног, спины, пресса, груди с помощью тренажера: ролик степпер, велосипед; расслаблять мышцы в стретчинге	Ходьба обычная, парами, приставным шагом, «косичкой», на носках; бег прямым галопом, «змейкой» подскоками, прыжки вправо-влево,	Танцевальная композиция на степ-платформе «Воздушная кукуруза» (комплекс № 6)	Мышцы спины, груди, пресса, ролик; мышцы ног, выносливость - велосипед, степпер	Стретчинг на степе: «Аист», «Рыбка», «Дерево»
III - IV	Развивать выносливость во время аэробной нагрузки; учить упражнениям на профилактику осанки и плоскостопия в «сухом бассейне»; учить восстанавливать дыхание с помощью	Ходьба по кругу, в колонне по одному на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег, высоко поднимая бедро, с захлестом голени, широким шагом	Танцевальная композиция «Гуси - лебеди» (комплекс № 7)	Упражнения в «сухом бассейне» из и. п. - стоя; прыжки и бег по массажным коврикам; массаж ног, стоп, рук, груди, спины массажными мячами	Дыхательная гимнастика «Столяр»

Январь I - II	Раз-ть координацию, упр-ть в равновесии во время движения на фитболе, при выполнении упр-ий на мяче; укреплять мышцы пресса, спины, рук, внутр. поверхности бедра	Ходьба с фитболом в руках: на носках, пятках, с отбиванием о пол, подбрасывании вверх; прыжки на фитболе по кругу, «змейкой», в колонне по одному	ОРУ на фитболах (комплекс № 2)	Мышцы пресса, спины, задняя поверхность бедра - лежа на фитболе на спине и животе; мышцы рук, груди, внутр. поверхность бедра - сидя на полу	Стретчинг - лежа на спине на фитболе (мышцы пресса); сидя на полу на коленях, туловище на фитболе (мышцы спины)
III - IV	Разв-ть гибкость, укреплять мышцы рук, ног, туловища при выполнении упр-ий на кольцах, канате, батуте, лестнице; работать над силовой выносливостью; учить новым упр-ям самомассажа	Ходьба в колонне по одному, на высоких носочках, пружинистым, приставным шагом, с наклоном к прямой ноге; бег с захлестом голени, подскоки	ОРУ без предметов на массажных ковриках (комплекс № 1)	Гимнастические упражнения на кольцах: «уголок», «согни коле ни», «переворот»; на шведской стенке: «уголок», «звезда», «стрела»; прыжки на батуте; лазанье по канату	Самомассаж «Птичка», «Покачай малыша», «Качалка»
Февраль I - II	Раз-ть мышечную силу при выполнении упр-ий с утяжелителями; развивать гибкость и вестибулярный аппарат на диске здоровья; укреплять мышцы ног и рук, пресса на тренажерах; учить расслаблять все мышцы	Построение в шеренге: носок— колено-пятка, высокие носочки; ходьба и бег с утяжелителями в руках, выполняя задания: «ножницы», «кулачки», «полочка», «вертолет»	ОРУ на диске здоровья (комплекс № 2)	Мышцы ног, силовая выносливость: степпер, велосипед; мышцы пресса, спины: скамья, ролик; мышцы рук, туловища: «змея», спуск с лестницы без помощи ног	Этюд-релаксация «Солнышко»
III - IV	Укреплять мышцы пресса, спины, ног, верхнего плечевого пояса с помощью медболов; познакомить с новыми тренажерами: «лыжник», «гребля», «змея»	Ходьба в колонне по одному на носках в приседе, полуприседе; бег обычный, с захлестом голени, змейкой; прыжки на двух ногах вправо-влево, «звездочка»	ОРУ с набивными мячами (медболами)	Мышцы спины, пресса, груди: «лыжник», «гребля» (с резинками), «змея» (подтягиваясь на веревке руками, ползти по полу)	Дыхательные упражнения «Мельница», «Сердитый ежик»

Март I – II	Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, пресса, спины с помощью утяжелителей; развивать координацию и равновесие при прыжках на батуте, ходьбе по скамейке; развивать внимание и	Ходьба по кругу: на носках, пятках, «косичка», внеш. стороне стопы; бег с захлестом голени, высоко поднимая колени; прыжки «мячики», «звезда»	ОРУ с утяжелителями №23	Мышцы ног, координация: прыжки на 2-х батутах с выпрыгиванием на мат; ходьба по скамейке навстречу друг другу	Пальчиковая игра «Зайчик, коза, вилка»; Малоподвижная игра «Передай мешочек»
III - IV	Раз-ть координацию, мышцы туловища и ног при прыжках на фитболе; раз-ть гибкость, выносливость, мышечную силу при работе на гим. снарядах; учить	Ходьба с фитболами в руках: на носках, на пятках, мяч перед собой, отбивая мяч о пол; прыжки на фитболах по кругу, по диагонали, мейкой»	ОРУ с фитболами (комплекс № 3)	Гим.упражнения на кольцах: «уголок», «согни колени», «переворот»; на шведской стенке: «уголок», «звезда», «стрела»; лазанье по канату	Этюд-релаксация «Цветок»
Апрель I – II	Разучивание новой композиции на степе, отработка элементов: степ-лайн, эль-кросс, ниап; укреплять мышцы пресса, верхнего плечевого пояса, ног; раз-ть координацию	Ходьба в колонне по одному на пятках, носках, внеш. стороне стопы; бег с захлестом голени, подскоками	Танцевальная композиция на степ-платформе (комплекс № 7)	Силовые упражнения на степе: «уголок», «велосипед», «лодочка», отжимания	Стретчинг на степе: «Аист», «Рыбка», «Дерево», «Кошечка»
III – IV	Формировать правильную осанку с помощью гимн.палок, осуществлять профилактику плоскостопия; укреплять мышцы ног, пресса, спины; работать над силовой выносливостью; восстанавливать дыхание	Ходьба на носках, руки - «стрела», на пятках, руки - «ножницы», колено вверх с хлопком под коленом; бег на носках, «змейкой»; прыжки: «звездочка», «кенгуру»	ОРУ с гимнастическими палками (комплекс № 5)	Мышцы ног, силовая выносливость: степпер, велосипед; мышцы пресса, спины: скамья, ролик	Дыхательные упражнения «Дровосек», «Большой и маленький»
Май I – II	Осуществлять профилактику плоскостопия и нарушения осанки с помощью массажных ковриков и сухого бассейна; укреплять мышцы и суставы рук; развивать внимание, координацию	Построение в шеренгу: кинезиологическая игра «Камень, ладонь, ребро». Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий для рук и ног: на	ОРУ без предметов на массажных ковриках (комплекс № 5)	Упражнения в сухом бассейне из и. п. лежа на животе (мышцы рук, кистей); эстафета «Колпачки» - мышцы ног, мелкая моторика рук	Игра-релаксация «Перебежки» (с покрывалом)

III - IV	Развивать координацию, чувство ритма в танц. композиции; работать над гибкостью; укреплять мышцы рук, ног, туловища; уметь самостоятельно восстанавливать	Построение в шеренгу: кинезиологическая игра «Домик, ежик, замок». Ходьба и бег по кругу с заданиями: «попугайчик», «звезда», «на плоту»,	Танцевальная композиция «Карнавал» (комплекс № 8)	Мышцы ног: велосипед, степпер; мышцы пресса, спины, туловища: диск здоровья, скамья, гим. ролик	Упражнения на гибкость: «Книжка», «Лодочка», «Ласточка». Дых.упражнение «Сердитый ежик»
----------	---	---	---	---	---

2.4. Система оценки результатов

При оценке двигательных умений и навыков воспитанников спортивного кружка «Чемпион» учитывается факт участия, стабильность посещения занятий и интереса к работе спортивного кружка детей и их родителей. Кроме того, оценивается динамика индекса физической готовности по следующим показателям: гибкость, мышечная сила пресса и ног, аэробная выносливость. Результативность работы спортивного кружка «Чемпион» оценивается методом диагностики физической готовности детей по тест - программе «Физкультурный паспорт» в начале и в конце учебного года, а также видео-, фото-отчеты, открытые посещения родителей (представителей детей) занятий кружка.

2.4.1. Особенности проведения педагогического мониторинга

Физическое развитие детей дошкольного возраста оценивается с помощью компьютерной тест-программы «Физкультурный паспорт» (рекомендована Правительством Москвы для образовательных учреждений Московским комитетом образования, Центром организационно-методобеспечения физвоспитания, Всероссийским НИИ физической культуры). С ее помощью осуществляется экспресс-оценка состояния физической подготовленности детей в возрасте от 3 до 7 лет (дошкольный возраст), в том числе, и детей, посещающих спортивный кружок «Чемпион». Оцениваются такие показатели, как **общая, силовая и скоростно-силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, динамическая и статическая сила.**

«Тест-программа» предназначена для:

1. Компьютерной обработки, оценки и хранения результатов тестирования физической подготовленности детей по комплексу стандартных тестов.
2. Отслеживания динамики состояния физической подготовленности детей в процессе их воспитания в дошкольном учреждении и при занятии физкультурой.
3. Подготовки рекомендаций по развитию двигательных качеств детей на занятиях физкультурой и дома.
4. Распечатки протоколов и документов по утвержденной форме отчетности.

Тестирование проводят среди мальчиков и девочек 2 раза в течение учебного года по 4-м обязательным тестам, регистрируемым в утвержденных формах отчетности. Открытые посещения для родителей (представителей детей) по желанию взрослых в любое время по расписанию занятий.

2.4.2. Перечень обязательных тестовых упражнений

1. Тест «Подъем в сед за 30 сек.» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса). Упражнение выполняется на гимнастическом мата или ковре. Под голову для безопасности кладется невысокая (не выше 10 см) поролоновая подушечка. Из И.П. лежа на спине, стопы прижаты к полу партнером, ноги слегка согнуты в коленных суставах, руки за головой. По команде «Марш!» выполнить за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища в сед (до вертикального положения туловища). Дети 3-5 лет могут выполнять упражнение энергично помогая себе махом рук вперед и возвращаясь обратным движением в И.П. до касания лопатками и кистями рук мата. Дети с 6 лет выполняют упражнение, держа руки за головой. Для экспресс-тестирования тест могут проводить 2-3 воспитателя одновременно с 2-4 детьми. Разрешается 2 попытки.

2. Тест «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей). Из исходного положения «стоя стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Ребенок предварительно сгибает ноги, отводит руки

назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате (толстом ковре) или мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Ребенку дается 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

3. Тест «Наклон вперед сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Ребенок без обуви садится на пол ноги врозь, расстояние между стопами строго 20 см, лицом к опоре, упирается пятками в боковые стойки опоры (это поможет ребенку сохранить прямые ноги при наклоне без помощи воспитателя). Между ног располагается линейка. За нулевую отметку - «0» принимают цифру, находящуюся на уровне пяток ребенка. По команде ребенок выполняет не сгибая ног наклон вперед, скользя пальцами по линейке. При необходимости воспитатель фиксирует колени ребенка, не позволяя ему сгибать ноги во время наклона. Наклон выполняется медленно с фиксацией в крайней точке наклона не менее 2 сек. Лучший результат - максимально возможная цифра, до которой дотянется ребенок, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Эта цифра записывается со знаком (-) (минус), если ребенок смог коснуться цифры до уровня стоп и без знака - за уровнем стоп, считая результат как (+) (плюс). В качестве опоры для ног можно использовать 2 куба, либо 2 гимнастические скамейки, положенные горизонтальной плоскостью (верхней поверхностью) к стопам ребенка, так, чтобы между ними было пространство в 20 см. Ребенок упирается стопами в края скамейки (кубов) и выполняет наклон вперед продвигая руки между скамеек (кубов).

Для экспресс-тестирования тест можно проводить одновременно с 4-5 детьми. В этом случае по команде каждый ребенок во время наклона двигает руками вперед кубик по предварительно сделанной разметке. Разрешается вторая попытка.

4. Тест «Челночный бег» - 6 раз по 5 метров для детей 5-6 лет и 10 раз по 5 метров для детей 6-7 лет (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения). В зале на расстоянии 5 м друг от друга ставят на полу две стойки. По команде «марш!» участник стартует от 1-й стойки, добегают до 2-й, оббегают ее, поворачиваясь кругом и возвращается к 1-й стойке. Необходимо выполнить максимально быстро, двигаясь все время в одном направлении, 5 таких замкнутых циклов (туда и обратно - 1 цикл). Время засекается с точностью до 0,1 сек в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт. Все участники должны быть в обуви, не дающей скольжения. Разрешается вторая попытка.

2.4.3. Градация физической подготовленности

Результат 100 % - должный возрастно-половой норматив.

Результат 100 % и выше - высокое развитие; прогноз для спортивного отбора и направления в спортивные секции.

Результат 70-100 % - базовый уровень, хорошее развитие.

Результат 51-69 % - группа риска, плохое развитие;

Результат 50 % и ниже - группа повышенного риска, очень плохое развитие.

Рекомендованы занятия в группах ОФП, ЛФК и коррекции.

Результат ниже 30 % - группа с низким уровнем здоровья, сверх плохое развитие.

Рекомендованы занятия ЛФК и лечение.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- возрастным и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО;

Материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование и оснащение (предметы).

3.1.2. Описание спортивного оснащения зала

№ п/п	Наименование объектов и средствматериально-технического оснащения
1	Стенка гимнастическая
2	Бревно гимнастическое напольное
3	Обруч гимнастический
4	Скакалка гимнастическая
5	Мяч малый
6	Палка гимнастическая
7	Кольца гимнастические
8	Канат для лазанья
9	Мяч набивной (1 кг)
10	Скамейка гимнастическая
11	Маты гимнастические
12	Гантели-утяжелители
13	Сетка-паутина
14	Коврики
15	Степ-платформы
16	Сухой бассейн
17	Тоннель
18	Дуги для подлезания
19	Фитбол
20	«Сухой» бассейн
20	Мяч резиновый

3.1.3. Учебно-методическое обеспечение Образовательная область «Физическое развитие»

Автор	Название	Издательство, год издания
О.Н.Моргунова	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	Воронеж, 2007
А.П.Щербак	Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении	Москва, ВЛАДОС, 1999
Т.Е.Харченко	Физкультурные праздники в детском саду	«ДЕТСТВО-ПРЕСС» Санкт-Петербург, 2009
С.В.Реутский	Физкультурные комплексы дома и в детском саду	ТЦ «СФЕРА», 2015

С.В.Реутский	Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми	ТЦ «СФЕРА», Санкт-Петербург, 2009
Пензулаева Л. И.	Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.	М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010
Овчинникова. Т. С., Потапчук Л. А.	Двигательный игротренинг для дошкольников.	СПб.: Издательство «Речь», 2002.
Рунова М. А.	Двигательная активность ребенка в детском саду.	М.: Мозаика-Синтез, 2004

3.1.4. Коррекционно-развивающий процесс

Автор	Название	Издательство, год издания
Под редакцией Г.В.Каштановой	Лечебная физкультура и массаж	М: АРКТИ, 2006
С.Е.Голмидова	Физкультура. Нестандартные занятия. Старшая группа	Волгоград: КОРИФЕЙ, 2010
Б.С.Толкачёв	Физкультурный заслон ОРЗ	М: Физкультура и спорт, 1988
Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина	Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века	М:АРКТИ, 2003
М.А.Рунова	Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет	М: Просвещение, 2007
Ю.А.Кириллова	Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР)	Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006
И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова	Здоровьесберегающие технологии	Москва: «ИЛЕКСА», Ставрополь: «СЕРВИСШКОЛА», 2004
Нестерюк Т. В.	Дыхательная и звуковая гимнастика. Игровой самомассаж.	М.: Издательство «Книголюб», 2007

3.5. Организация деятельности кружка

Программа работы спортивного кружка «Чемпион» рассчитана на двухгодичное обучение. Занятия проводятся с детьми старшей и подготовительной группы. Количество детей в группе составляет 20 человек. Режим работы кружка – одно занятие в неделю по 25-30 минут, всего 36 занятий за учебный год.

Структура занятия:

1. Вводная часть – разминка (2-3 мин.)
2. Основная часть – аэробная (танцевальные комплексы, общеразвивающие упражнения) – 6-7 мин.
3. Силовой тренинг – метод круговой тренировки (10-15 мин.)
4. Заключительная часть - заминка (стретчинг, дыхательная гимнастика, элементы йоги, релаксация) – 2-3 мин.
5. Выводы (1-2 мин.)

3.6. Условия реализации программы «Чемпион»

Особенности организации предметно-пространственной среды ДОО

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового и/или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство.

Среда может приобретать специально проектируемую направленность, и в этом случае о ней говорят как о важном факторе формирования личности — образовательной среде (Т. С. Комарова, С. Л. Новоселова, Г. Н. Пантелеев, Л. П. Печко, Н. П. Сакулина, Е. О. Смирнова, Е. И. Тихеева, Е. А. Флериной, С. Т. Шацкий и др.).

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды

При недостатке или отсутствии финансирования, программа может быть реализована с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в программе.

Развивающая предметно-пространственная среда МБДОУ должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Основные принципы организации среды:

Оборудование помещений дошкольного учреждения должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель должна соответствовать росту и возрасту детей, игрушки - обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Комплексы танцевальных композиций по АЭРОБИКЕ

Комплекс № 1 «Барыня»

(под р. н. п. «Барыня» с кассеты «Танцы народов мира»).

Дети стоят в шахматном порядке.

1. И. п. – о. с., руки опущены, кисти подняты вверх. Поднимание плеч с поворотом головы вправо-влево.
2. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 - правую руку в сторону, ладонь наружу, 2 – и. п., 3 – левую руку в сторону, 4 – и. п.
3. И. п. – то же. Повторить упражнение № 2 с выставлением ноги в сторону на носок.
4. То же с выставлением ноги на пятку.
5. Приседание с выставлением ноги на пятку вперед, руки в стороны.
6. «Вертушка» - полуприсед, руки на поясе, поочередно правое и левое плечо вперед-назад.
7. Руки на поясе: 1 – правая нога на пятку в сторону, наклон к правой ноге, 3 маха правой рукой по ступне («чистим сапог»), 4 – и. п. То же влево.
8. И. п. – сидя, ноги согнуты, руки упор сзади. 1 – колени вправо, 2 – и. п., 3 – влево, 4 – и. п.
9. И. п. – то же. Разведение ног в стороны, носки на себя («ворота»).
10. И. п. – стоя, руки на поясе, «ковырялочка».
11. Прыжки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку.
12. Хлопки по 2 в каждую сторону.
13. Прыжок вперед-назад, руки внизу, кисти на себя вверх.
14. Подскоки вокруг себя, руки так же.
15. «Полочка» - руки согнуты в локтях перед грудью, продвижение на 4 счета вправо, соединяя носки, пятки, на 4 счета влево.
16. Поклон.

Комплекс № 2 «Рок-н-ролл»

(из сборника Т. Боровик под композицию «Рок-н-ролл»).

Дети стоят в кругу.

1. 4 шага в круг, 4 из круга, на 4-ый счет хлопок (повторить 2 раза), поворот вправо, шаги по кругу, на 4-ый и 8-ой счет хлопки.
2. Стоя лицом в круг: 1 – 8 – 4 кика, руки на поясе, 1 – 8 – «твист», руки свободно (повторить 2 раза), 4 шага в круг – хлопок, 4 – из круга, хлопок.
3. 1 – 8 - степ-тач вправо-влево с хлопком у плеча, 1 – 8 – «ножницы» вокруг себя (повторить 2 раза), 4 шага в круг - хлопок, 4 из круга – хлопок.
4. 1 – 8 – 4 кика, руки на поясе, 1 – 8 – «твист», руки свободно (повторить 2 раза), 4 шага в круг – хлопок, 4 – из круга – хлопок.

На последний такт музыки руки вверх, крикнуть: «Всё!»

Комплекс № 3 «Буратино»

(под музыку А. Рыбникова из кинофильма «Приключения Буратино»).

Дети стоят по кругу.

- 1-ый куплет: 4 шага в круг – «дразнилки» вправо-влево, 4 шага назад, повторить «дразнилки». Подскоки вокруг себя – вправо-влево, на последний такт – присесть.
- Припев: выпрыгивание из низкого приседа – руки вверх, ноги в стороны, приседая, выполнять «твист». Шаги по кругу, выставляя вперед поочередно правую и левую руку.
- 2-ой куплет: приставные шаги по кругу вправо с приседом – 4 раза, влево – 4 раза. Подскоки вокруг себя вправо-влево
- Припев: повторить.
- 3-ий куплет: подскоки врассыпную. Остановиться лицом к зрителям, приставной шаг с

приседом вправо – 4 раза, влево – 4 раза, подскоки вокруг себя.

Припев: повторить.

Комплекс № 4 «Танец с зонтиками»

(под песню «Радуга» с кассеты «Подвижные игры и развлечения»).

Танцует 8 детей, в руках у каждого зонтик.

1-ый куплет:

1 – 16 – бег по кругу, остановиться лицом в круг.

1 – 16 – подскоки в круг, присесть,

1 – 16 – снова сделать круг, бег по кругу, перестроение в 2 колонны.

2-ой куплет:

1 – 16 – присесть, крутить зонтики, на последний такт музыки встать на ноги.

1 – 16 – боковым галопом пробегают «расческой», меняясь колоннами.

1 – 16 – то же обратно.

3-ий куплет:

1 – 16 – сближаясь колоннами, образуют пары, кружение в парах.

1 – 16 – из пар бегут назад, выстраивая одну шеренгу, приседают, крутят зонты.

1 – 16 – 1-ый, 3-ий, 5-ый, 7-ой выбегают вперед, приседают.

1 – 16 – остальные четверо подбегают к первой шеренге, приседают, крутят зонты.

1 – 16 – кружение в парах.

На последние такты музыки перестраиваются в круг, приседают, накрываются зонтиками.

Комплекс № 5 «Синий иней»

(под композицию «Синий иней» с кассеты «Historyhitgold»).

Дети стоят в шахматном порядке.

1 – 16 – поочередное сгибание коленей, поднимая и опуская пятку, то же руки.

1 – 8 – и. п. – о. с., руки к плечам. Руки в стороны, правая нога в сторону на носок – 4 раза.

1 – 8 – то же левой ногой.

1 – 8 – и. п. – о. с., руки на поясе. Ланч правой ногой 4 раза.

1 – 8 – ланч левой ногой.

1 – 8 – ниаправой-левой ногой руки вверх – 4 раза.

1 – 8 – прыжок ноги врозь, колени полусогнуты (джамп), руки в стороны, пальцы в кулак – 4 раза.

1 – 16 – 3 шага вперед на 4-ый ниап руки вверх, 3 шага назад, на 4-ый приставить ногу, хлопок в ладоши. Повторить 2 раза.

1 – 4 – шаг с поворотом за правой рукой.

1 – 4 – вернуться назад за левой рукой.

1 – 8 – то же в левую сторону.

1 – 8 – поочередно выставлять носок вправо-влево, руки согнуты в локтях, кулаки вверх («сила»).

Повторить танец 2 раза.

Комплекс № 6 «Дорогою добра»

(под песню «Дорогою добра»).

Дети стоят парами по кругу.

1- 2 куплет:

1. Движение шагом по кругу, взявшись за руки.

2. Повернуться в парах лицом друг к другу, приставной шаг с пружинкой: 2 раза вправо, 2 раза влево.

3. Кружение в парах подскоками.

Проигрыш: подскоки в парах по кругу.

3 куплет:

1. Движение в парах врассыпную.

2. Приставной шаг с пружинкой: 2 раза вправо, 2 раза влево.

3. Кружение в парах подскоками.

4 куплет: дети повторяют движения 1-го куплета врассыпную, по одному.

Комплекс № 7 «Гуси-лебеди»

(под композицию «Animals» группы «X-mode»).

У танцующих на плечах платки, руки в стороны (имитация крыльев). На начальные такты мелодии дети вбегают в зал, пробегают по кругу и перестраиваются в две шеренги в шахматном порядке.

1 – 16 – степ-лайн вправо-влево, руки в стороны.

1 – 16 – джампинг-джек: прямо-вправо, прямо-влево.

1 – 8 – поворот вправо-влево.

1 – 8 – кёл с правой ноги.

1 – 8 – поворот влево-вправо.

1 – 8 – кёл с левой ноги.

1 – 16 – бег по кругу, левая рука в центр круга, перестроение в две колонны.

1 – 16 – пружинка, руками-«крыльями» обнять себя при приседании – 4 раза.

1 – 8 – шасси, руки в стороны, смена колонн.

1 – 16 – пружинка, руками обнять себя – 3 раза, на последние такты поворотом выстроиться в одну колонну по центру.

1 – 16 – взмахи «крыльями».

1 – 16 – бег по кругу, правая рука в центр, остановиться лицом в круг.

1 – 8 – ланч с правой ноги руки вверх-вниз – 3 раза, на 4-ый счет поворот спиной в круг.

1 – 8 – ланч спиной в круг – 4 раза.

1 – 8 – степ-лайн вправо по кругу, руки в стороны-вниз, на последних тактах повернуться лицом к зрителям, «крылья» вверх.

Комплекс № 8 «Калейдоскоп»

(с ленточками)

1 – 16 – дети двигаются легко на носках «змейкой», лента в правой руке, останавливаются в шахматном порядке в три шеренги

1 – 8 – выполняют повороты на носках, ленточкой рисуют «змейку», 1-ый ряд садится на корточки

1 – 8 – то же, 2-ой ряд присаживается на корточки

1 – 8 – то же, 3-ий ряд присаживаются на корточки

1 – 8 – все выполняют поворот на носках, рисуя ленточкой «змейку»

1 – 16 – открытый шаг вправо-влево, взмахивая ленточкой правой и левой рукой

1 – 16 – бег по кругу, лента в правой руке, остановиться лицом в круг, «змейка» ленточкой

1 – 16 – шаг правой ногой в круг, взмах ленточкой вверх, на последний такт повернуться спиной в круг, присесть на корточки

1 – 16 – бег по кругу, перестроиться в колонну по одному через центр зала

1 – 8 – разойтись расческой в две шеренги лицом друг к другу, выполняя лентой «змейкой»

1 – 8 – повороты вокруг себя на носочках, ленточкой «змейкой»

1 – 16 – бег навстречу друг другу, взмах ленточкой, встать в колонну по одному, рисовать круг лентой

1 – 16 – бег по кругу, лента в правой руке, остановиться лицом в круг, «змейка» ленточкой

1 – 16 – шаг правой ногой в круг, взмах ленточкой вверх

1 – бег по кругу на выход

Комплексы танцевальных композиций по СТЕП – АЭРОБИКЕ

Комплекс № 1 (под композицию группы «Иван Купала» - «Кострома»).

Степ-платформа расположена горизонтально перед ребенком.

- 1 – 32 - растяжка, дыхание, плечи, шея.
 - 1 - 16 – руки на поясе, носок на степ.
 - 1 – 16 – руки опущены, степ + носок, плечи вверх-вниз.
 - 1 – 16 – руки «полочкой», ви-степ.
 - 1 – 16 – руки опущены, ниап, плечи вверх-вниз.
 - 1 – 8 - ходьба вокруг степа за правой рукой.
 - 1 - 8 - «пружинка» на полу, руки «полочкой».
 - 1 – 8 – ходьба вокруг степа за левой рукой.
 - 1 – 8 – «пружинка» на полу, руки «полочкой».
 - 1 – 8 – стоя на степе, носок правой ноги – колено внутрь-наружу, руки опущены.
 - 1 – 8 – то же левой ногой.
 - 1 – 8 – стоя на полу, степ вперед на степ, влево со степа, на степ, вправо со степа.
 - 1 – 32 – эль-кросс вправо-влево, «пружинка» на полу, руки «полочкой», встать справа от степа, повернуться лицом к нему.
- (Танец повторяется, степ-платформа расположена вертикально перед ребенком).

Комплекс № 2 «Морячок» (под композицию Ингрид «Томепромесс»).

Степ-платформы расположены «галочкой», вертикально к ребенку.

- 1 – 16 – танцующие маршем подходят каждый к своему степу, останавливаются – степ между ног.
- 1 – 8 – марш, степ-носок.
- 1 – 16 – степ-лифт вправо-влево.
- 1 – 16 – «ковырялочка» на степе (по 2 раза правой и левой ногой).
- 1 – 16 – эль-кросс вправо-влево, пятка на степ.
- 1 – 32 – перестроение: степы в 2 колонны.
- 1 – 32 – сидя на степе: ноги врозь, перекат на пол вправо, ноги врозь, обратно на степ, то же влево.
- 1 – 16 – лежа на степе на спине: прямые ноги вверх-врозь-вместе.
- 1 – 16 – стоя в колоннах лицом друг к другу: степ-ланч 3 раза с переходом на другую сторону, то же, стоя спиной друг к другу.
- 1 – 16 – эль-кросс, пятка на степ (4 раза).
- 1 – 8 – марш вокруг степа, на финальный аккорд правый носок на степ, руки вверх.

Комплекс № 3 «Лунатики» (под композицию «U.R. U. R.»)

Степ-платформы расположены в шахматном порядке. Танцующие подходят к степам, имитируя походку роботов – «лунатики».

- 1 – 8 – носок на степ: правая нога, левая рука согнута в локте и наоборот.
- 1 – 8 – степ-тач с правой ноги.
- 1 – 8 – носок на степ, руки согнуты в локтях.
- 1 – 8 – степ-тач с левой ноги.
- 1 – 8 – шаг на степ с правой ноги, вправо на пол.
- 1 – 8 – степ-ланч с правой ноги, на 8-ой счет встать к степу лицом.
- 1 – 8 – степ-тач с правой ноги, то же в другую сторону.
- 1 – 8 – повторить степ-ланч, стоя спиной к зрителям.
- 1 – 8 – носок на степ.
- 1 – 8 – степ-ниап с правой ноги.
- 1 – 8 – степ-ланч с правой ноги – 3 раза.

- 1 – 4 – степ-тач, переход на другую сторону.
- 5 – 8 – носок на степ – 2 раза.
- 1 – 8 – степ-ланч с левой ноги.
- 1 – 8 – шаг на степ боком, приставить ногу, левую и правую ногу со степа: степ между ног.
- 1 – 8 – джек на степ – 2 раза.
- 1 – 8 – степ-лифт – 4 раза, за последним разом встать перед степом.
- 1 – 16 – ходьба вокруг степа, имитируя походку «лунатиков», за последним тактом правую ногу на степ, руки согнуты в локтях.

Комплекс № 4 Чунга-Чанга (под песню В. Шаинского «Чунга-Чанга»).

Степ-платформы расположены по кругу, вертикально к ребенку.

- 1 – 8 – руки на поясе носок на степ.
- 1 – 8 – степ-ниап, руки выбросить вверх («попугайчик»), остановиться правым боком к степу.
- 1 – 8 – эль-кросс через степ, руки рисуют круг + поворот вокруг себя на полу, имитируя движения папуасов.
- 1 – 8 – степ + шаг на пол, степ между ног, руки свободно.
- 1 – 8 – прыжок на степе с поворотом вокруг себя с движением бедер
- 1 – 8 – джамп на степ, помогая руками при прыжке, встать перед степом.
- 1 – 16 – степ-ланч 3 раза, переход на другую сторону.
- 1 – 8 – степ + носок, встать степ между ног («кто кричит на острове?»).
- 1 – 16 – подскоки вокруг степа в одну и в другую сторону, на последние такты музыки сесть на степ, руки-ноги в стороны.

Комплекс № 5 «Рано – рано» (под композицию с кассеты «Crazyfrog»).

Степ-платформы расположены в шахматном порядке вертикально, дети стоят попарно лицом друг к другу.

- 1 – 16 – хлопки в ладоши, пружинистые приседания.
- 1 – 16 – руки на пояс, начиная с правой ноги, носок на степ.
- 1 – 8 – степ правой ногой + 3 ланча.
- 1 – 8 – то же с левой ноги.
- 1 – 8 – с правой ноги степ + лифт левой ногой, приставляя правую ногу на пол слева от степа 3 раза.
- 1 – 8 – с левой ноги степ + лифт правой ногой, приставляя левую ногу на пол справа от степа 3 раза.
- 1 – 16 – подскоки в правую сторону вокруг степа друг за другом.
- 1 – 16 – стоя лицом друг к другу, степ между ног, колени полусогнуты, 2 хлопка в ладоши партнера, 2 по коленям, повторить 2 раза, вернуться в и. п., стоя перед степом лицом друг к другу.
- Повторить композицию 2 раза.

Комплекс № 6 «Воздушная кукуруза»

(под композицию «Воздушная кукуруза» с кассеты «Crazyfrog»).

Степ-платформы стоят в шахматном порядке, горизонтально к выступающим, дети стоят попарно сбоку от степов лицом к зрителям.

- 1 – 16 – руки на поясе, степ + ниап 4 раза.
- 1 – 16 – степ + лифт 4 раза.
- 1 – 16 – степ + ниап, встать за степ, 3 раза, за 4-ым разом снова встать сбоку от степа.
- 1 – 16 – поскоки вокруг степа, на последних тактах встать сбоку, поменявшись местами.
- Повторить композицию, начиная танец с другой ноги.

Комплекс № 7 «Твист на стечах»(под композицию «Letstwistagain)

Степ-платформа стоит горизонтально перед ребенком.

1. Стоя на полу выполнять переступание с носка на пятку, обе руки поочередно вправо-влево – 1-16.
2. Носком правой ноги ставить точку на степ, хлопки над головой – 8 раз. То же левой ногой.
3. Шаг правой ногой на степ – хлопок над головой, левая нога книап – хлопок под коленом, уйти со стеча на пол – хлопок над головой. То же с левой ноги – 1-16.
4. Степ-тач с правой ноги на степ, уйти вправо, снова на степ, уйти назад; на степ с левой ноги, уйти со стеча влево, снова на степ, вернуться назад – 1-16.
5. Шаг правой ногой на степ, левой ногой кик вперед, вернуться на пол. То же с левой ноги, уйти вправо – 1-16.
6. Элькросс вправо-влево, за последним разом встать перед степом – 1-16.
7. Степ-тач вправо на полу с хлопками, джек – руки вверх «фонарики». То же влево – 1-16.
8. Степ-тач с правой ноги на степ, уйти вправо на пол, снова на степ, уйти назад – 1-8. Поставить степ вдоль перед собой.
9. Шагать широким шагом (степ между ног), делая точку поочередно правым и левым носком – руки вправо-влево – 1-16.
10. Джек на степ – руки «фонарики» вверх, джек со стеча, ноги врозь – руки «фонарики» вниз – 1-16.
11. Степ между ног: правый носок на степ, кулачки у правого плеча – 2 раза. То же левый носок – 1-8.
12. Встать перед степом, на финал – джек, руки «фонарики» вверх.

Упражнения по ДЫХАТЕЛЬНОЙ И ЗВУКОВОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аист

Упражнение способствует снижению двигательного и психоэмоционального напряжения.

И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Взрослый. Представим, что мы превратились в аиста, разгуливающего с важным видом по болоту. Голова гордо поднята, спина – прямая. Руки-крылья вытянуты в стороны. На вдохе поднимаем «крылья» и одну ногу, сгибая ее в колене. Затем колено разгибаем, вытягиваем носок вперед. На выдохе медленно опускаем руки и ногу, делая шаг и произнося «ш-ш- ш...». Так же – с другой ногой.

По болотам, без дороги Ходит аист длинноногий. Поют с ветром камыши, Подпевает аист: «Ш-ш-ш».

Примечание. Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6-7 раз.

Гусь

Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Взрослый. Представим, что мы превратились в гуся, гуляющего во дворе.

Немного вытягиваем вперед шею, руки слегка расставляем и отводим их в стороны.

Делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся вперед, вытягиваем шею и произносим «ш-ш-ш...».

Во дворе гуляет гусь, Выступает важно:

«Никого я не боюсь – Я гусак отважный!»

«Ш-ш, - шипит сердито гусь. – Уходите, я сержусь!»

Примечание. Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 3-4 раза.

Настольные часы

Упражнение способствует расслаблению мышц шейного отдела, улучшает мозговое кровообращение.

И. п.: сидя по-турецки, ладони – на коленях.

Взрослый. Представим, что мы превратились в маленькие настольные часики.

Вспомним, как тикают часики. Произносим «тик» и наклоняем туловище в левую сторону так, чтобы наш правый бок растянулся, как можно больше. Чувствуете, как напряглись мышцы? Со звуком «так» возвращаемся в исходную позицию.

Делаем глубокий вдох и выдох. А теперь повторим наклон в правую сторону. Со звуками «тик» и «так» выполняем наклоны головы.

Тик-так, тик-так,

Мы идем за шагом шаг, Ни минутки не теряем, Время точно измеряем.

Примечание. Упражнение можно выполнять из положения стоя.

Будильник

Упражнение способствует профилактике мышечной слабости, улучшает мозговое кровообращение.

И. п.: сидя по-турецки, ладони – на затылок.

Взрослый. Представим, что мы превратились в будильник.

Вспомним, как тикает будильник – ритмично раскачиваем туловище из стороны в сторону 3-4 раза, произнося на наклоне «тик», а при возвращении в исходную позицию «так».

Но вот настало утро: пора будильнику разбудить всех тех, кто еще спит. Появляется кукушка – вытягиваем шею вперед и произносим «ку-ку».

Я не сплю и не лежу – Ребятишек я бужу.

Колокольчик зазвенит, Просыпаться он велит. Или выглянет кукушка
Из хорошенькой избушки, Закукует: «Ку-ку-ку!»
Солнце светит на лугу!»

Примечание. Упражнение можно выполнять из положения стоя.

Маятник

Упражнение положительно воздействует на все отделы головного мозга.

И. п.: стоя, одна рука – на какой-либо опоре.

Взрослый. Представим, что мы превратились в большие настенные часы с двумя маятниками. Не сгибая левой ноги, помашем ею, как маятником, взад-вперед 5-6 раз. На каждый взмах произносим «бом». А теперь помашем правой ногой.

Изобразим еще один маятник: не сгибая левой ноги, поднимаем ее в левую сторону, а затем опускаем на пол и произносим «бом». Повторяем 5-6 раз. Выполняем упражнение правой ногой. Часы висели на стене, Показывали время мне.

У маятника плавный ход... Пока не кончится завод, Качается он взад-вперед.

Свое оно знает дело:

Сперва качнется влево, Потом качнется вправо.

Дровосек

Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены.

Взрослый. Представим, что мы превратились в дровосека. А чем обычно занимается дровосек? Давайте тоже попробуем наколоть дров.

Глубоко вдыхаем, на выдохе поднимаем руки над головой и соединяем ладони.

Резко и быстро, словно «топор» очень тяжелый, наклоняемся, опускаем руки и со звуком «бах» «разрубаем» пространство между ступнями.

Дровосек топор берет, Он дрова рубить идет.

По бревну ударит крепко,

«Бах!» - и полетела щепка.

Примечание. Упражнение рекомендуется повторить 5-8 раз.

Большой и маленький

Упражнение способствует осознанию и нормализации психоэмоционального состояния.

И. п.: стоя.

Взрослый. Представим, что мы выросли и стали большими-пребольшими.

Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом вверх и произносим: «Какой я большой!»

Медленно вдыхаем, а затем со звуком «ух» приседаем, обхватывая руками колени, опускаем голову и произносим: «Какой я маленький!»

Совсем большой мой старший брат – Пойдет он скоро в школу.

С ним поиграть всегда я рад, Брат добрый и веселый!

А я хотя росточком мал, Но все же очень я удал!

Примечание. Упражнение рекомендуется повторить 3-4 раза.

Мельница

Упражнение способствует снижению двигательного и эмоционального напряжения.

И. п.: стоя.

Взрослый. Представим, что мы превратились в ветряную мельницу с большими жерновами.

Поднимаем руки вверх и разводим их немного в стороны. Со звуками «ж-р-р» начинаем медленно вращать руками. Постепенно убыстряем темп звуков и движений.

Мельница, как птица, Крылышками машет. А мука

струится – Будет хлеб и каша!

«Ж-р-р, - запели жернова, -Подсыпать зерно пора!»

Примечание. Упражнение рекомендуется повторить 6-7 раз.

Конькобежец

Упражнение способствует снижению двигательного и эмоционального напряжения.

И. п.: стоя.

Взрослый. Представим себя конькобежцами.

Складываем руки за спиной «замком», туловище немного наклоняем вперед. Подражая движениям конькобежца, со звуками «к-р-р» поочередно сгибаем правую и левую ноги.

Конькобежец режет лед,

«К-р-р, к-р-р», - конек поет.

Примечание. Упражнение рекомендуется повторить 5-6 раз.

Великан и карлик

Упражнение способствует осознанию и нормализации психоэмоционального состояния.

И. п.: стоя.

Взрослый. Представим, что мы превращаемся в великана. Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом как можно выше.

А теперь мы превращаемся в карлика. Медленно опуская руки и сгибая в коленях ноги, опускаемся до тех пор, пока не коснемся руками пола. Наклоняем голову, прижимаем подбородок к шее.

Устали великан и карлик, решили они отдохнуть.

Садимся по-турецки, кладем руки на затылок. Спинка ровная.

Откинув голову назад, делаем глубокий вдох, а затем наклоняемся вперед и делаем выдох.

Выпрямляем спинку, соединяем подошвы ступней ног. Руки лежат на коленях, ноги плотно прижаты к полу.

Делаем глубокий вдох, гордо распрямляем плечи и высоко поднимаем голову. На выдохе наклоняемся, стараясь коснуться ступней ног головой.

Шел огромный великан,

Напевал он: «Трам-пам-пам!» Если карлика я встречу,

То пройду и не замечу. Потому что карлик мал, Я его не увидал!

Каждую часть упражнения повторить 3-4 раза

Лягушонок

Упражнение активизирует центральную нервную систему, улучшает настроение.

И. п.: стоя, ноги вместе.

Взрослый. Представим, что мы превратились в лягушонка.

Сгибаем «лапки», прижимая их к груди. Находясь в таком положении, слегка приседаем и делаем вдох. На выдохе произносим «ква-а-а», неожиданно делаем резкий прыжок вперед, раскидывая в прыжке руки и ноги. Теплый дождик капает, Выросла трава.

Лягушонок квакает: «Ква-ква-ква-ква-ква! Надоела мошкara – Проглотить ее пора!»

Упражнение повторить 3-5 раз.

Погреемся

Упражнение активизирует центральную нервную систему, улучшает настроение.

И. п.: стоя.

Взрослый. Представим, что зимой мы долго гуляли по лесу и сильно замерзли.

Вдруг видим – костер. Давайте погреемся около него!

Разводим руки в стороны и быстро скрещиваем их перед грудью, обнимая себя за плечи.

Произносим «ух-ух» и энергично хлопаем себя ладонями по плечам.

Очень холодно зимой, Дует ветер ледяной.

Мы замерзли и пора Нам погреться у костра. Мы

протянем две руки –

Пусть нас греют огоньки. Ножками потопаем,

По плечам похлопаем. Гори, гори, веселей, Ребятишек

обогрей.

Упражнение повторить 8-10 раз.

Сердитый ежик

Упражнение способствует снятию мышечных зажимов, стабилизирует состояние нервной системы.

И. п.: стоя.

Взрослый. Представим, что мы превратились в ежика.

Ежик бежал по лесу. Вдруг он заметил что-то подозрительное и остановился.

Вспомним, как во время опасности ежик сворачивается в клубочек.

Складываем руки перед грудью, обнимаем себя за плечи, опускаем голову и прижимаем к груди подбородок. Находясь в таком положении, со звуками «п-ф-ф» и «ф-р-р», произносимыми на одном дыхании, наклоняемся как можно ниже, не сгибая коленей и не отрывая ступней от пола.

Вот и минула опасность. Ежик разворачивается и бежит дальше.

Ежа руками не возьмешь –

В клубок свернулся хитрый еж. Колючий очень еж на вид,

На нас рассерженно фырчит:

«П-ф-ф, п-ф-ф, п-ф-ф,

Ф-р-р, ф-р-р, ф-р-р».

Упражнение повторить 3-5 раз.

Кобра

Упражнение способствует снятию мышечных зажимов; укреплению мышц языка и голосовых связок.

И. п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги плотно сдвинуты.

Взрослый. Представим, что мы превратились в длинную гладкую кобру.

Опираясь на руки, медленно поднимаем голову вверх. Делаем глубокий вдох, а на выдохе показываем « жало » (язык) и произносим звук « ф-ф-ф... ». стараемся несколько раз достать « длинным змеиным язычком » до подбородка. Убираем язычок, делаем глубокий вдох, а на выдохе произносим « ш-ш-ш... ».

В траве ползу неслышно я, Шиплю: « Ши-ши, ши-ши! Прошу не трогайте меня:

Я кобра, малыши!

Есть острый у меня язык,

И больно жалить он привык! »

Веселая пчелка

Упражнение способствует снижению психоэмоционального напряжения.

И. п.: произвольное.

Взрослый. Представим, что мы превратились в огромную веселую пчелу. Делаем глубокий вдох и до полного выдоха произносим долгий звук «з-з...».

Вдруг какая-то маленькая любопытная пчелка села нам на нос. Не опуская головы, смотрим на кончик носа и направляем звук в это место. А теперь пчелка переместилась на правую руку, а затем на левую ногу и т. д.

Деловита, весела, за медком летит она. Если пчелку не пустить, она может укусить.

«З-з-з», - пчела звенит и к цветам она летит.

Столяр

Упражнение способствует расслаблению мышц плечевого пояса.

И. п.: произвольное.

Взрослый. Чем занимается столяр и какие у него есть инструменты? Представим, что мы превратились в столяра.

Встаем около стола, немного над ним наклоняемся и со стуком «стук-стук» имитируем забивание гвоздей молотком.

Руки столяра умелы – Золотые руки!

Ладится любое дело, Он не знает скуки!

Молотком стучит: «Стук-стук! Гвоздикам я верный друг!»

Трубач

Упражнение способствует нормализации кровяного давления и улучшению работы почек.

И. п.: стоя.

Взрослый. Представим, что мы превратились в веселого трубача.

«Берем» обеими руками «трубу» и «подносим» ее к губам. Имитируем игру на трубе: произносим «ту-ту» и «нажимаем» пальцами на воображаемые клавиши в течение 15-20 сек. В руки взял трубач трубу, На трубе сыграл: «Ту-ту!» Весело труба поет, Нас в поход она зовет

Самолет

Упражнение способствует нормализации кровяного давления и улучшению работы почек.

И. п.: стоя, руки вытянуты в стороны.

Взрослый. Представим, что мы превратились в быстрый реактивный самолет.

Наш самолет взлетает: со звуком «у-у...» не спеша передвигаемся, поочередно поднимая при выполнении виража «руки-крылья».

Вот мы и на небе! Самолет набирает скорость: передвигаемся быстрее, чаще меняем положение «крыльев» - чем выше поднята одна из рук, тем выше произносим звук «у- у...».

Пришло время возвращаться на землю. Идем на посадку: уменьшаем скорость движения, понижая при этом звук «у-у...». Останавливаемся, опускаем «крылья».

Самолет летит, как птица, В синем небе серебрится. А мотор

гудит: «У-у-у,

Я пилоту помогу!»

Упражнения ИГРОВОГО САМОМАССАЖА

ПотягиванияИд-д-да-а

Цель: расслабление мышц; прочистка энергетических каналов; подготовка к самомассажу.

И. п.: лежа на спине, левая рука – на полу над головой, правая вдоль туловища.

Взрослый. Давайте представим, как мы тянемся по утрам в кровати. Вдохнем и начинаем продвигать пятку левой ноги и левую руку как можно дальше, словно собираемся ими до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задерживаем дыхание, расслабляемся и на выдохе произносим «Ид-д-да-а...» (дети до 3-х лет могут произносить: «И-и-и-а-а...»).

Пин-гал-ла-а

Цель: расслабление мышц; прочистка энергетических каналов; подготовка к самомассажу.

И. п.: лежа на спине, правая рука на полу над головой, левая – вдоль туловища.

Взрослый. Вдохнем и начинаем продвигать пятку правой ноги и правую руку как можно дальше, словно собираемся ими до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задерживаем дыхание, расслабляемся и на выдохе произносим «Пин-гал-ла-а...» (дети до 3-х лет могут произносить «А-а-а...»).

Су-шум-м-на-а

Цель: расслабление мышц; прочистка энергетических каналов; подготовка к самомассажу.

И. п.: лежа на спине, руки расположены на полу над головой.

Взрослый. Вдохнем и вытягиваем как можно дальше пятки обеих ног и обе руки, словно собираемся ими до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задерживаем дыхание, расслабляемся и на выдохе произносим «Су-шум-м-на-а...» (дети до 3-х лет могут произносить «У-у-у-на...»).

Массаж животаМесим тесто

Цель: снятие напряжения с мышц живота; улучшение работы кишечника.

И. п.: лежа на спине.

Взрослый. Представим, что сейчас мы будем месить тесто. По часовой стрелке поглаживаем животик, пощипываем его, похлопываем ребром ладони и кулачками. Снова «замешиваем тесто»: повторяем все движения.

А теперь с левой стороны животика нажимаем несколько раз пальчиками, словно проверяя готовность теста.

Массаж грудной областиМоемся

Цель: воздействие на биоактивные точки грудного отдела; воспитание бережного отношения к своему телу.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы сидим в тазике и моем грудку. Кладем обе ладони на грудь и начинаем ее поглаживать со словами «Я милый, чудесный, прекрасный».

Дети выполняют продольные, вертикальные и круговые поглаживания, имитируя принятие водных процедур.

Заводим машину

Цель: воздействие на биоактивные точки грудного отдела; воспитание бережного отношения к своему телу.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы превратились в большую грузовую машину, которую нам предстоит завести. Ставим пальчики обеих рук на середину груди и делаем

ими 5-6 вращательных движений по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж». А теперь повторим эти движения в обратную сторону.

Массаж шеи Лебединая шея

Цель: снятие напряжения с мышц шеи; увеличение гибкости шейного отдела позвоночника.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы превратились в прекрасного лебедя с красивой длинной шеей. Нежно поглаживаем шею от груди вверх к подбородку. Попеременно шевелим пальцами обеих рук, ласково похлопываем их внешней стороной по подбородку. Распрямляем плечи и очень медленно поднимаем подбородок как можно выше. Медленно поворачиваем голову влево, а затем вправо. Делаем четыре поворота. Останавливаемся, не опуская подбородка. «Смотрим в зеркало», любуемся красивой длинной шеей. Лебедь полюбовался собой и счастливо заснул.

Шея гуся

Цель: расслабление мышечных зажимов верхних шейных позвонков.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы превратились в гуся. Вспомним, как гусь вытягивает шею, когда шипит. А теперь прижимаем подбородок к шее и наклоняем голову четыре раза налево, а затем – направо. Выдвигаем подбородок четыре раза влево, а затем – вправо.

Массаж ушных раковин Чебурашка

Цель: улучшение работы внутренних органов путем воздействия на ушные раковины.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы превратились в доброго, забавного Чебурашку. А какие у Чебурашки уши? Давайте погладим их.

Нежно поглаживаем ушные раковины по краям, снаружи, а затем по бороздкам внутри. Растираем пальчиками за ушами.

Ласково оттягиваем ушки шесть раз вверх и вниз, а затем в стороны.

Чтобы ушки были чистыми и смогли все слышать, ставим пальчики внутрь ушных раковин и делаем ими пять вращательных движений по часовой стрелке, а затем в обратную сторону.

А затем поглаживаем пальчиками вокруг основания ушек.

Массаж головы Моем голову

Цель: улучшение мозгового кровообращения путем воздействия на активные точки головы.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы моем голову. Сильно нажимая пальцами на кожу головы, ведем ими, словно граблями, от затылка, а затем от висков и ото лба к макушке, как будто сгребая сено в стог.

Теперь подушечками пальцев потираем кожу головы в направлении от висков к затылку. Пальчики обеих рук «бегают» по поверхности головы и «играют в догонялки».

Вот мы и вымыли голову. А сейчас, словно расческой, ласково «расчесываем» волосы пальчиками.

Массаж шейных позвонков Буратино

Цель: создание терапевтического эффекта для шейного отдела.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы превратились в Буратино. Вспомните, какой у него

нос. Давайте «сделаем» Буратино длинный красивый нос.

Обхватываем пальчиками кончик носа, три раза «вытягиваем» воображаемый нос вперед. Смотрим на кончик получившегося носа.

Буратино так понравился нос, что он захотел им порисовать. Он обмакнул нос в краску и рисует солнышко, морковку, домик.

Какие замечательные рисунки! Буратино опустил голову и отдыхает. Дети, знающие буквы, могут «писать» слова.

Массаж рук Моем руки

Цель: воздействие на активные зоны рук и пальцев, благодаря которому улучшается работа внутренних органов; прочистка энергетических каналов рук.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы моем руки. Сначала мы «намыливаем» ладошки – растираем ладошки друг о друга. Соединяем кончики пальцев обеих рук и надавливаем ими друг на друга. Теперь моем пальчики – крепко обхватываем поочередно каждый пальчик и с усилием «вытягиваем» его вперед. «Отмываем» ногти – обхватываем поочередно каждый ноготок и растираем его круговыми движениями. Затем складываем пальцы правой руки в кулачок и трем ими по фалангам левой. Меняем ручки.

Вот и отмылись ладошки, а теперь давайте вымоем руки. С усилием трем, как мочалкой, ладошкой правой руки по плечу, а затем по предплечью левой. Меняем ручки.

А теперь «смывам мыло» - ведем ладошкой правой руки вдоль левой ручки, а затем наоборот. Расслабляем кисти рук и болтаем ими, словно стряхиваем капельки воды.

Солнечные брызги

Цель: воздействие на активные зоны рук и пальцев; развитие воображения; расслабление мышц плечевого пояса.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы хотим обрызгать друг друга капельками воды. Сгибаем руки в локтях, расслабляем кисти и встряхиваем ими. Словно солнечные зайчики заблестели на солнце капельки. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда попали брызги? Собрались капельки все вместе и построили радугу. Тянемся раскрытыми ладошками вверх к радуге, представляя как в нас вливается хорошее настроение. Держим руки вверх как можно дольше. Опускаем руки, отдыхаем.

Птичка

Цель: снятие напряжения с мышц рук.

И. п.: сидя по-турецки. Ладони сложены вместе, руки прижаты к груди.

Взрослый. Представим, что мы превратились в птичку, которая бьется в клетке, пытаясь вырваться на свободу. Напрягаем руки и с усилием двигаем ими вдоль груди. Наконец, птичка вырвалась на свободу. Расслабляем руки и через стороны поднимаем и опускаем их, словно машем крыльями. Делаем четыре взмаха.

Массаж ног Моем ноги

Цель: развитие гибкости суставов путем воздействия на биологически активные центры ног; прочистка энергетических каналов ног.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы сидим в тазике и моем ножки. Подтягиваем стопу левой ноги к животику. Разминаем ручками пальцы ноги, поглаживаем между ними, а затем двумя руками поочередно раздвигаем пальцы ног как можно шире.

Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, пощипываем ее и слегка похлопываем ребром ладони по пальцам, пятке, а затем по внешней стороне стопы. Делаем стопой вращательные движения по часовой стрелке, а затем в обратную сторону. Тянем вперед носочек, а затем пяточку и, похлопывая ладошкой по всей стопе, говорим: «Будь здоровым, сильным, ловким, добрым, красивым, счастливым»

Теперь вымоем правую ножку.

После того, как вымыли ножки, поглаживаем голени и бедра, пощипываем их, сильно растираем. Делаем пассивные движения над всей ногой. Плотнo обхватив ногу, «надеваем» на нее «чулок» в направлении снизу вверх. «Сбрасываем» ножкой «чулок» и встряхиваем ручки.

Покачай малыша

Цель: развитие гибкости суставов ног; расслабление мышц туловища.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что одна из наших ножек превратилась в малыша. Он капризничает, не засыпает. Прижимаем малыша к груди, укачиваем его, касаемся лба и делаем им вращательные движения вокруг лица.

Покажите, как вы любите своего малыша. Малыш успокоился и уснул. Отдыхаем.

Массаж спины Качалка

Цель: улучшение работы позвоночных дисков; выведение шлаков из организма; расслабление мышц туловища.

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки – вдоль туловища.

Взрослый. Представим, что мы превратились в качалку.

Обхватываем колени руками, подтягиваем их к животику. Находясь в этом положении, начинаем раскачиваться: сначала четыре раз назад и вперед (вдоль позвоночника), а затем четыре раза с боку на бок.

Хорошо у вас получилось. Лежим, отдыхаем.

Велосипед

Цель: улучшение кровообращения в ногах; улучшение работы кишечника; расслабление мышц ног.

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки – вдоль тела.

Взрослый. Представим, что мы катаемся на велосипеде. Со звуком «ж-ж-ж» делаем плавные движения ногами, словно крутим педали велосипеда.

Молодцы! Опустим ноги, отдыхаем.

Жучок на спинке

Цель: улучшение кровообращения в ногах; расслабление мышц туловища.

И. п.: лежа на спине, руки и ноги – в свободном положении.

Взрослый. Представим, что мы превратились в жучка, который упал на спинку и пытается повернуться на животик.

Беспорядочно размахиваем руками и ногами. Раскачиваемся с боку на бок. Теперь рывком пытаемся перевернуться на бок, а затем встать на локти и на колени.

Помните, что жучок не может помочь себе ни головой, ни плечами, поэтому, чтобы перевернуться на животик, нужно раскачиваться всем туловищем одновременно.

Молодец, жучок! Перевернулся на животик, лег и отдыхает.

Комплексы упражнений по ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКЕ

Комплекс №1

1. И. п.: сидя на фитболе, руки к плечам. В: 1 – руки на фитбол, 2 – вернуться в и. п.
2. И. п.: стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. В: 1-2 – наклон вперед, не сгибая ног, ладони на фитбол; 3-4 – вернуться в и. п. – 5 раз.
3. И. п.: сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. В: 1-2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3-4 – и. п. То же другой ногой – 3 – 5 раз.
4. И. п.: сидя на фитболе, руки на поясе. В: 1-2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3-4 – и. п. То в другую сторону – 3 – 4 раза.
5. И. п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками. В: 1-2 – выпрямить ноги; 3-4 – согнуть ноги – 4 – 6 раз.
6. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направления.
7. Повторить упражнения 1.

Комплекс №2

1. «Хлопок». И. п.: стоя лицом к фитболу. В: 1-2 – руки через стороны вперед, хлопнуть в ладоши, сказать «хлоп»; 3-4 – и. п. – 6 раз.
2. «Дотянись». И. п.: сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе. В: 1-2 – руки через стороны вверх (вдох), наклониться вперед, коснуться носков (выдох); 3-4 – и. п. (вдох) – 3 – 5 раз.
3. «Приседание». И. п.: стоя лицом к фитболу. В: 1-2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3-4 – и. п. – 6 раз.
4. «Поворот». И. п.: спиной к фитболу, руки на поясе. В: 1-2 – поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; 3-4 – и. п. То же – влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота – 3 – 4 раза.
5. «Ноги врозь». И. п.: сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. В: 1 – согнуть ноги ближе к себе; 2 – ноги врозь, не задевая фитбола – 4 – 6 раз.
6. «Шаги и прыжки». И. п.: стоя боком к фитболу. В: сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте – 3 – 4 раза.

Комплекс №3

1. «Шагают пальцы». И. п.: стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. В: перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же – влево – 6 раз.
2. «Насос». И. п.: сидя на фитболе, руки на поясе, вдох. В: 1-2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»; 3-4 – и. п. – 3 – 4 раза.
3. «Работают ноги». И. п.: сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. В: 1 – согнуть правую ногу; 2 – и. п. То же – левой ногой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот – 3 – 4 раза.
4. «Посмотри на руки». И. п.: сидя на фитболе, руки на поясе. В: 1-2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 – и. п. То же – влево – 3 – 4 раза.
5. «Спрячемся». И. п.: сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. В: 1-4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед; 5-8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в и. п. – 6 раз.
6. «Высоко». И. п.: стоя рядом с фитболом. В: 1-2 – подняться на носки, руки вверх; 3-4 – и. п. – 3 – 4 раза.

Комплекс №4

1. И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. В: 1-3 – круговые движения согнутых в локтях рук; 4 – и. п. – 6 раз.
2. И. п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. В: 1-2 – наклон вправо к ноге; 3-4 – и. п. То же – влево – 3 – 4 раза в каждую сторону.
3. И. п.: лежа на фитболе на животе, руки на полу. В: 1 – поднять вверх правую ногу; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой – 3 – 4 раза в каждую сторону.

4. И. п.: сидя на фитболе, держась за него руками сбоку. В: 1-4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитболе; 5-8 – и. п. – 6 раз.
5. И. п.: лежа на спине, ноги прямые на фитболе. В: 1-2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4 – и. п. – 6 – 8 раз.
6. И. п.: сидя на фитболе, руки за головой. В: 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону – 3 – 4 раза в каждую сторону.
7. Прыжки с фитболом в руках.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК.

1. И. п.: стоя. Поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в и. п.
2. И. п.: то же. Фитбол поднять над головой.
3. И. п.: то же. Хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу, и наоборот.
4. И. п.: стоя. Перенести фитбол прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. И. п.: стоя, сжимать дыхательный мяч руками перед грудью, над головой, опущенными руками.
6. И. п.: стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. И. п.: стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. И. п.: стоя, фитбол в руках. Наклониться вперед, завести фитбол за голову и вернуться в и. п. Спина прямая.
9. И. п.: стоя. Повороты с фитболом в руках вправо-влево. Руки выпрямлены в локтевых суставах.
10. Аналогичное упражнение. При поворотах сжимать фитбол руками.
11. И. п.: стоя. Наклоны вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. Аналогичное упражнение. Хват правой рукой сверху фитбола, левой – снизу, и наоборот.
13. Те же движения руками в и. п. сидя.
14. Те же движения руками в и. п. лежа на спине.
15. И. п.: стоя, фитбол – на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.
16. И. п.: лежа на животе. Руками удерживать фитбол на полу, откатить его руками и вернуть.
17. И. п.: то же, фитбол приподнять над головой, поддержать и опустить.
18. И. п.: стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, поддержать и опустить.
19. И. п.: стоя, фитбол – в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в и. п.
20. И. п.: лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА.

1. И. п.: лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в и. п.
2. И. п.: то же сидя, ноги под углом 45 градусов.
3. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. И. п.: то же. Сесть, ноги под углом 45 градусов.
5. И. п.: лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в и. п.
6. И. п.: лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.

7. И. п.: лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в и. п.
8. И. п.: то же, но опора на фитбол одной рукой, другая – в «крылышке», и наоборот.
9. И. п.: лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. И. п.: то же. Поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в и. п.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА.

1. И. п.: лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90 градусов. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. Аналогичное упражнение, в котором одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.
3. Аналогичное упражнение с фиксированными на фитболе голенями.
4. И. п.: лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
5. И. п.: лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в и. п.
6. И. п.: лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодичам и вернуться в и. п.
7. И. п.: лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.
8. И. п.: лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СВОДА СТОПЫ.

1. И. п.: сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. И. п.: лежа на полу, голень одной ноги на фитболе. Другой ногой выполнить «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. И. п.: сидя на фитболе, стопы на дыхательном мяче. Опора на дыхательный мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. И. п.: то же. Одна нога в упоре носком, другая – пяткой, и наоборот.
5. И. п.: сидя на фитболе. Захватить дыхательный мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. И. п.: сидя на фитболе. Катать мяч стопами вперед-назад.
7. И. п.: сидя на фитболе. «Гусеничка» поочередно стопами на дыхательном мяче.
8. И. п.: сидя на фитболе. Захватить дыхательный мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить – 4 – 6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ.

1. И. п.: лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разогнуть грудной отдел позвоночника, вернуться в и. п.
2. И. п.: то же с руками в «крылышках». Выполняется аналогично.
3. И. п.: то же с руками, поднятыми вверх. Выполняется аналогично.
4. И. п.: то же. Аналогичное упражнение с попеременным движением прямых рук вперед-назад.
5. И. п.: то же. Аналогичное упражнение, руками выполнять движение «ножницы».
6. И. п.: лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня сначала правую, затем левую ногу.
7. И. п.: то же. Поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня. Вернуться в и. п.
8. И. п.: то же. Поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90 градусов. Вернуться в и. п.

9. И. п.: то же. Ногами выполняются горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. И. п.: стоя, опора на мяч предплечьями, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, то же – левой ногой.
11. И. п.: прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ.

1. И. п.: сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. И. п.: сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. И. п.: лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны-вверх, ноги в упоре на полу.
4. И. п.: лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. И. п.: стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в и. п.
6. И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. И. п.: сидя на фитболе, фитбол между ногами. Глубокий наклон вперед, руками обхватить фитбол и потянуть к себе.
8. И. п.: сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. И. п.: лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. И. п.: сидя на фитболе, одна нога согнутая в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. И. п.: сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться у одной ноге, затем – к другой ноге.
12. И. п.: стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол, тянуться к другой ноге.
13. И. п.: лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх сначала правую, затем левую ногу.
14. И. п.: стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. И. п.: лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.
16. И. п.: стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в и. п.
17. И. п.: стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в и. п.
18. И. п.: сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.
19. Выпад вперед, фитбол – сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.
20. И. п.: стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в и. п.

Комплексы упражнений на ДИСКЕ ЗДОРОВЬЯ

«Диск здоровья» состоит из двух плоскостей, взаимно перемещающихся на оси. Оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, улучшает функции голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, положительно влияет на вестибулярный аппарат.

1. Одна нога стоит на полу, другая носком на диске, пяткой – на полу, руки на поясе или свободно. Движение ногой на диске вправо-влево, затем поменять ноги.
2. Стать на диск обеими ногами, руки на поясе или опущены вниз. Поворачиваться на диске вправо-влево, стараясь каждый раз вернуться в исходное положение.
3. Исходное положение то же. Вращаться вправо, затем влево, не теряя равновесия.
4. Сесть на диск, руки сзади в упоре на полу, ноги согнуты в коленях, стоят на полу. Отталкиваясь руками и ногами, поворачиваться вправо и влево.
5. Одна нога стоит на диске, вторая на полу по ходу вращения диска, руки опущены. Отталкиваясь одной ногой, поворачиваться на диске. Затем поменять ноги - «самокат».
6. Стоя на полу, наклониться, не сгибая колен, и, прижав ладони к диску, поворачивать его вправо-влево, не отрывая рук.
7. Сесть на диск по-турецки, руки свободно вдоль туловища. Отталкиваясь руками о пол, поворачиваться вправо и влево.
8. Стоя на диске, наклониться вниз, не сгибая колен, руки касаются пола. Отталкиваясь руками о пол, поворачиваться вправо-влево.
9. Стоя друг против друга на дисках парами, держась за руки. Выпрямляя и сгибая одноименные руки, поворачиваться на дисках вправо и влево.
10. Стать на колени на диски парами, держась за руки. Сгибание одноименных рук с поворотами на диске.
11. Сесть на дисках друг против друга парами, правая нога, согнутая в колене, стоит на полу, левая выпрямлена, руки сзади в упоре на диске. Касаясь стопами ног друг друга, сгибать и разгибать в колене поочередно правые и левые ноги с поворотом на дисках.

Комплекс №1.

1. И. п.: полуприсед на носочках (на диске), упор руками в пол, голова поднята, взгляд устремлен вперед. Не отрывая рук от пола, выполнять плавные повороты то в одну, то в другую сторону.
2. И. п.: полуприсед на носочках, упор пальцами рук в пол; голова поднята, взгляд устремлен вперед. Переставляя руки на полу, отталкиваться от пола и выполнять вращение в правую сторону до принятия и. п. То же в другую сторону.
3. И. п.: сидя на полу, диск между ног, упор на руки сзади, ноги прямые, ступни ног обхватывают верхнюю часть диска сбоку. Вращать верхнюю часть диска ступнями ног вправо-влево.
4. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, пальцы ног на диске; упор на руки сзади. Выполнять вращения – повороты диска только пальцами ног.
5. «Волчок». И. п.: сидя на полу по-турецки, диск на полу впереди, указательный палец левой руки на центре диска. Маховым движением кисти правой руки выполнять вращение диска к себе и от себя. То же другой рукой.
6. И. п.: стоя на четвереньках (колени на полу), ладони на диске с двух сторон от центра. Повороты ладоней вправо-влево с одновременным вращением диска. Выполнять движения туловища в сторону, противоположную движению рук. То же из и. п.: стоя на четвереньках (колени на диске), руки на полу.
7. И. п.: сидя на диске, согнутые в коленях ноги стоят на полу, упор на руки с двух сторон. Сесть по-турецки. Отталкиваясь руками от пола, вращаться вправо-влево.

Каждое упражнение выполнять в течение 30-60 сек.

Комплекс №2.

Стоя на четвереньках, опираясь руками и ногами на диск, передвигаться по кругу, раскачиваясь вправо-влево.

1. Стоя на диске на одной ноге (другая на полу), поворачивать туловище вправо-влево.
2. Сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращаться вправо-влево.
3. Стоя на двух дисках, руки на поясе, производить движение ногами вправо-влево.
4. Прыжки вокруг диска (произвольно).

Каждое упражнение выполнять в течение 30-60 сек.

Комплекс №3.

1. И. п.: стоя на диске на одной ноге (другая на полу). Вращение туловища вправо-влево.
2. И. п.: стоя на диске одной ногой, отталкиваться другой от пола. Вращение по кругу.
3. И. п.: стоя на диске двумя ногами. Вращение вправо-влево.
4. И. п.: сидя на диске по-турецки. Отталкиваясь руками от пола, поворачиваться вправо-влево.
5. И. п.: стоя на диске на коленях. Отталкиваясь руками, делать движения вправо-влево. Вращаться по кругу, сильно оттолкнувшись.
6. И. п.: стоя на дисках на коленях, парами друг против друга, держась за руки. Сгибая и выпрямляя руки, делать повороты вправо-влево.
7. И. п.: сидя на дисках друг против друга, упор на руки сзади, согнутая правая нога на полу, левая поднята. Касаться ступнями ноги партнера. Сгибая и разгибая ноги, отталкиваться друг от друга, вращаться вправо-влево.

8. И. п.: стоя на двух дисках, руки на поясе. Движение ногами вправо-влево.
9. Прыжки вокруг диска (произвольно). По сигналу быстро сесть на диск.

Каждое упражнение выполнять в течение 30-60 сек.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ В СУХОМ БАССЕЙНЕ

Из и. п. сидя

1. Выполнить руками фиксированный захват за борт бассейна, поднять левую (правую) прямую ногу, держать ее несколько секунд, опустить – если при захвате руки согнуты в локтях, упражнение способствует растягиванию больших грудных мышц, сглаживанию кифоза в грудном отделе позвоночника, обеспечивает посадку на садилические бугры; если при захвате руки прямые, кисти лежат ладонной поверхностью на наружной стенке бассейна, упражнение способствует выпрямлению пальцев, супинации кисти и наружной ротации плеча.
2. Руки на бедрах, передвигаться на ягодицах вперед-назад – упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса и тазового дна, увеличивает подвижность грудно-поясничного отдела позвоночника, улучшает функцию равновесия. При выполнении упражнения с опорой на руки укрепляются мышцы плечевого пояса.
3. Поворачивать голову вправо-влево, следить за осанкой – упражнение способствует увеличению подвижности в шейном отделе позвоночника, укрепляет мышцы шеи и снижает выраженность ассиметричного шейно-тонического рефлекса.

Из и. п. лежа на животе

1. Опустить руки вниз – до дна бассейна с одновременным сохранением заданного положения головы. Достать со дна шарик – упражнение стабилизирует положение головы, укрепляет мышцы рук, повышает чувствительность и опорную способность рук, развивает хватательную функцию кистей.
2. Перемещать руки вверх и в стороны по шарикам – упражнение способствует увеличению амплитуды движений в суставах рук.
3. Руками выполнять движения, имитирующими стиль «басс» - отгребая шарики от себя в стороны, а затем выполняя обратное движение к себе – упражнение способствует увеличению подвижности суставов рук, укрепляет мышцы спины, формирует правильную осанку.
4. Удержание равновесия, лежа на боку при толчках бассейна – упражнение улучшает функцию разгибателей ног, туловища и развивает равновесие.

Из и. п. лежа на спине

1. Выпрямить пальцы рук, потянуться, растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения. Удерживать достигнутое положение 10-15 секунд, а затем расслабиться и отдохнуть – упражнение в чередовании напряжения и расслабления способствует снижению патологического тонуса мышц.
2. Приподнимать голову и туловище – упражнение способствует снижению патологических рефлексов, развивает способность контролировать положение головы.
3. Подтянуть колено к груди, захватив его руками. Дыхание свободное. Удерживать позу 20-30 секунд – упражнение способствует развитию общей гибкости, стимулирует функцию двуглавой мышцы бедра.
4. Быстрая смена положений по команде с акцентом на скорость и точность выполнения из и. п. лежа на спине в положения лежа на животе, сидя – упражнение способствует развитию быстроты реакции, выработке точности движений и способности ориентироваться в пространстве.

Из и. п. стоя

1. Тренировка опорной способности ног – переступание с ноги на ногу – упражнение способствует формированию сводов стопы и функции равновесия.
2. Ходьба по шарикам с правильной осанкой – упражнение формирует правильную осанку, своды стопы, а также функцию равновесия и координацию движений.
3. Передвижение с помощью рук и ног. Ползание на животе, на боку, на спине, на четвереньках – упражнение развивает общую координацию и гибкость.