

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 12**

Принята решением
педагогического совета
МБДОУ № 12,
протокол № 1
от 31.08.2023 г.

Утверждена
Заведующим МБДОУ № 12
_____ Н.П. Ершова
Приказ от 01.09.2023 № 150

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»
для детей старшего дошкольного возраста с 4 до 7 лет
срок реализации 3 года
Уровень программы - стартовый

Разработала
Отто Е.А.,
инструктор по ФК
МБДОУ № 12

Оленегорск
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика» составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-Р)
- НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Из-за этого увеличивается статичная нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника, рост заболеваемости.

Таким образом, педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью оптимизации двигательного режима дошкольника как одного из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний, поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

Данная программа является наиболее актуальной, так как она составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников, адаптирована для реализации в условиях дошкольного учреждения,

сочетается с другими формами физической активности детей в течение дня в детском саду (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, двигательная активность в группе).

Уникальность данной программы состоит в том, что в неё включены элементы художественной гимнастики. Художественная гимнастика в детском саду – прежде всего интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий упражнениями художественной гимнастики развиваются музыкально - пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения.

Вместе с тем, данная программа предусматривает теоретические знания детей о своем теле, о здоровом образе жизни, направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников в условиях Кольского Заполярья.

Программа имеет физкультурно – спортивную направленность.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика» рассчитана на детей 5-7 лет и предполагает стартовый уровень освоения знаний и практических навыков в рамках объединения дополнительного образования. Набор детей в коллектив – свободный, начиная с 5 лет.

Форма обучения - очная.

Объем и срок освоения программы Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика» предполагает обучение учащихся в течение 3 лет, из расчета 32 часа в год.

Режим организации занятий: Занятия проводятся с одновозрастными группами детей 1 раз в неделю.

Ведущей формой организации обучения является **групповая форма**, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

Занятия проводятся по 1 часу в неделю.

Продолжительностью 1 занятия в средней группе – 1 академический час - 20 минут.

Продолжительностью 1 занятия в старшей группе – 1 академический час - 25 минут.

Продолжительность 1 занятия в подготовительной группе - 1 академический час - 30 минут.

Целью данной программы является создание условий для развития гармоничной, уверенной в себе личности, содействие осознанному

отношению детей к своему здоровью, желанию заниматься физкультурой и спортом, в том числе художественной гимнастикой.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

1. Обучающие:

- сформировать систему знаний о строении тела, технике выполнения упражнений;
- развивать мышление, воображение, находчивость, познавательную активность, расширять кругозор.

2. Оздоровительные:

- способствовать развитию и укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной систем и опорно – двигательного аппарата;
- развивать психомоторные способности: мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно – силовые и координационные способности.

3. Воспитательные:

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать способность через движения (с предметами и без) эмоционально выразить образы своего настроения и чувства;
- воспитывать уверенность в себе, своих возможностях, уважение к своим товарищам, умение оказать помощь другу, потребность в систематических занятиях физкультурными упражнениями.

Ожидаемый результат.

1 год обучения (4-5 лет)

По окончании 1 года обучения дети должны знать:

- названия частей тела;
- движения, выполняемые данными частями тела;
- упражнения для развития скорости, быстроты, гибкости, ловкости;
- знать названия движений.

Уметь:

- выполнять базовые шаги: открытый шаг, мягкий шаг, марш на месте, марш вперед, назад, вправо, влево;
- выполнять движения в одну сторону с инструктором;
- выполнять движения согласовано, ритмично, двигаться в такт музыке;
- выполнять элементарные танцевальные движения (с предметами и без);
- держать дистанцию во время движения;
- выполнять построения в круг, шеренгу;
- выполнять построение из одной колонны в 2-3 колонны;
- строиться парами, тройками;
- восстанавливать дыхание после бега и прыжков;
- находить свое место по сигналу;

- двигаться вперед, назад, вправо, влево относительно предмета по показу.

2 год обучения (5 – 6 лет)

По окончании второго года обучения дети должны знать:

- названия частей тела и их составляющие (рука: плечо, предплечье, кисть);
- упражнения на укрепление мышц рук, спины, живота, ног;
- правила безопасного поведения в спортивном зале;
- правила смены характера упражнений;
- упражнения для восстановления дыхания.

Уметь:

- выполнять базовые шаги: открытый шаг, мягкий шаг, высокий шаг, марш на месте, вперед, назад, вокруг себя;
- выполнять выпады вперед, назад, вправо, влево;
- выполнять последовательные, одновременные движения синхронно с инструктором;
- выполнять движения относительно предмета сверху, снизу, справа, слева, спереди, сзади, а также выполнять движения с предметом (обруч, гимнастическая палка, мяч);
- напрягать и расслаблять мышцы;
- выполнять перестроение в пары, тройки, из одной шеренги, в две шеренги;
- контролировать дыхание во время выполнения упражнений согласно инструкции, восстанавливать дыхание после интенсивного бега и прыжков.

3 год обучения (6 – 7 лет)

По окончании третьего года обучения дети должны знать:

- строение тела;
- основные части тела;
- основные органы и их функции;
- какое влияние оказывают занятия гимнастикой на организм человека.

Уметь:

- выполнять симметричные и асимметричные движения;
- выполнять базовые шаги: марш по диагонали, шаги с поворотом вокруг себя, шаги с поскоком, шаги с захлестом голени, мягкий шаг, высокий шаг, острый шаг, широкий шаг, бег, подъемом бедра;
- осознанно выполнять упражнения, воздействуя на мышцы определенных частей тела;
- выполнять упражнения синхронно под музыку вместе с инструктором;

- выполнять элементарные танцевальные композиции (с предметами и без);
- находить пульс, сердце.

Способами определения результативности реализации данной программы является проведение открытых занятий в начале и конце учебного года с целью оценки уровня развития физических качеств.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях, конкурсах, концертах внутри ДОУ,
- участие в городских соревнованиях.

Учебное планирование дополнительной образовательной программы

Дополнительная образовательная деятельность проводится 1 раза в неделю.

Продолжительностью 1 занятия в средней группе – 1 академический час - 20 минут, в месяц 4 занятия, в год - 32 занятия.

Продолжительностью 1 занятия в старшей группе – 1 академический час - 25 минут, в месяц 4 занятия, в год - 32 занятия.

Продолжительность 1 занятия в подготовительной группе - 1 академический час - 30 минут, в месяц - 4 занятий, в год - 32 занятия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения (4-5 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Строение тела. Части тела. Движения тела	7	3	4	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Познание пространства. Движение в пространстве.	12	5	7	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа. Анализ выполнения задания
3	Движение относительно предмета, темп движения	13	5	8	Педагогическое наблюдение Практическая работа Анализ выполнения задания
	ИТОГО	32	13	19	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения (5-6 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Строение тела.	5	2	3	Беседа. Педагогическое наблюдение.
2	Познание пространства. Движение в пространстве.	8	3	5	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа. Анализ выполнения задания
3	Движение относительно предмета и с предметом.	19	3	16	Педагогическое наблюдение Практическая работа Анализ выполнения задания
ИТОГО		32	8	24	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 год обучения (6-7 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Строение тела.	4	2	2	Беседа. Педагогическое наблюдение.
2	Познание пространства. Движение в пространстве. Перестроения	10	3	7	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа. Анализ выполнения задания
3	Движение относительно предмета, с предметом, темп движения, амплитуда движения.	18	3	15	Педагогическое наблюдение Практическая работа Анализ выполнения задания
ИТОГО		32	8	24	

Календарный учебный график

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	1 час	1	1 ч.	32	32 ч.
2 год обучения	1 час	1	1 ч.	32	32 ч.
3 год обучения	1 час	1	1 ч.	32	32 ч.
Итого по программе					96 ч.

Содержание программы

1 год обучения

Тема 1. Беседа о строении тела человека. Основные части тела, их названия.

Теория. Рассказ о различных видах движения этими частями тела. Как они могут помочь человеку стать быстрым, сильным, ловким, гибким. Беседа о правилах дыхания во время выполнения упражнений на силу, гибкость. Приемы восстановления дыхания после бега и прыжков.

Практическое задание. Игры и игровые упражнения на нахождение частей тела. Выполнение различных видов движений (ходьба-шаг, бег, ползание, прыжки). Упражнения на силу, ловкость, быстроту, гибкость. Игры на имитацию движений животных, упражнения на дыхание.

Тема 2. Познание пространства и движение в нем.

Теория. Рассказ педагога о движении в общем пространстве (по всему залу), около своего предмета, на месте. Рассказ педагога о том, что нужно сохранять дистанцию, не подходить близко к другим детям. Двигаться нужно свободно, не задевая друг друга, не наталкиваясь друг на друга. Рассказ педагога о том, что можно двигаться в разных направлениях: вперед, назад, вправо, влево, на месте, вокруг себя, парами, по кругу, шеренгой и т.д. и разным шагом.

Практическое задание. Игровые упражнения «Найди свое место», танцевально-игровые задания по перемещению в зале.

Тема 3. Движения относительно предмета.

Теория. Рассказ и показ педагога о способах движения относительно различных предметов (обруч, мяч). Знакомство с футболом. Правила поведения на мяче.

Практическое задание. Учить детей ориентироваться в пространстве: относительно друг друга, относительно предмета. Учить работать с предметом. Научить правильной посадке на мяче. Упражнения на мяче, с мячом. Игры с мячом, обручем. Упражнения, сидя на мяче, лежа на животе, лежа на спине, перекатывание на мяче с упором на руки.

2 год обучения

Тема 1. Ознакомительная беседа о строении тела.

Теория: рассказ педагога о различных частях тела (голова, шея, плечи, руки, ноги, туловище), о том какие движения эти части тела могут выполнять (сгибание, разгибание, вращение, наклоны) и о правильном дыхании во время упражнений.

Практическое задание: выполнение различных типов движений (сгибание, разгибание, вращение, наклоны и т. д.). Задания на расслабление;

выполнение упражнений на развитие силы, гибкости, выполнять с помощью педагога, под наблюдением педагога, самостоятельно. Контроль дыхания при выполнении упражнений.

Тема 2. Познание пространства и движение в нем (где движется тело).

Теория: рассказ о движении в общем (по всему залу) различными способами (шаги, бег) и ограниченном (персональном) пространстве в различных направлениях (вперед, назад, влево, вправо, справа, налево), с постепенным усложнением условий, изучение игр.

Практическое задание: отработка в играх различных способов передвижения, последовательных, одновременных движений в различных направлениях: вправо, влево, вперед, назад, по кругу. Учить возвращаться на исходное место. Музыкально – ритмические композиции.

Тема 3. Движения относительно предмета и с предметом.

Теория: рассказ и показ педагога о способах движения относительно различных предметов (обруч, гимнастическая палка, мяч) и о способах движения с ними.

Практическое задание: развитие и совершенствование координационных возможностей движения рук и ног относительно предмета, обучение одновременным движениям руками и ногами на задержке дыхания. Выполнение движений относительно предмета (с предметом).

3 год обучения

Тема 1. Беседа о строении тела.

Теория: знакомство со строением тела, работой дыхательной, сердечно-сосудистой систем, работой мышц, связок. Учить детей осознанно относиться к своему здоровью, правильно двигаться, питаться, отдыхать, дышать.

Практическое задание: Уметь находить свой пульс, слушать биение сердца, выполнять упражнения на напряжение и расслабление мышц, делать правильные дыхательные упражнения после бега, прыжков, силовых упражнений.

Тема 2. Командные движения в пространстве.

Теория: познакомить детей с различными способами построений, перестроений. Научить перестраиваться и находить свое место по сигналу. Учить двигаться вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу, по периметру, различными способами (бег, шаги).

Практическое задание: отработка последовательных одновременных групповых движений синхронно с педагогом в заданном направлении и заданном ритме.

Тема 3. Движение относительно предмета, с предметом, темп движения.

Теория: рассказ и показ педагога о способах движения относительно себя, относительно различных предметов, с ними (обруч, гимнастическая палка, мяч).

Практическое задание: Учить детей ориентироваться в пространстве: относительно предмета (на мяче, справа от мяча, лежа на мяче...); относительно себя (справа от себя, сбоку, перед собой). Учить выполнять симметричные и асимметричные движения с предметами. Учить согласовывать движения с ритмом музыки.

Перспективное планирование комплексов гимнастики 1 год обучения.

Неделя месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Кол-во занятий в месяц
сентябрь	Диагностика		Комплекс «Вырастем большие»	Комплекс «Мультяшки»	3
октябрь	Комплекс «Куклы»	Комплекс «Петрушки»	Комплекс «Правильные скамейки»	Комплекс «Настоящий друг»	4
ноябрь	Комплекс «Улыбка»	Комплекс «Утята»	Комплекс «Лисята»	Комплекс «Богатыри»	4
декабрь	Комплекс «Цыганочка»	Комплекс «С мячом»	Комплекс «Правильные скамейки»		3
январь			Комплекс «С обручем»	Комплекс «Цыганочка»	2
февраль	Комплекс «С обручем»	Комплекс «Цирк»	Комплекс «Вырастем большие»	Комплекс «Куклы»	4
март	Комплекс «Настоящий друг»	Комплекс «С мячом»	Комплекс «Дрессированн ые пони»	Комплекс «Богатыри»	4
апрель	Акробатический комплекс	Комплекс «Силачи»	Комплекс «Эльфы»	Комплекс «С мячом»	4
май	Комплекс «Петрушки»	Комплекс «Настоящий друг»	Комплекс «С обручем»	Диагностика	4
Всего занятий					32

**Перспективное планирование комплексов гимнастики
2 год обучения.**

Неделя месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Кол-во занятий в месяц
сентябрь	Диагностика		Комплекс «Правила движения»	Комплекс «Котята»	3
октябрь	Комплекс «С мячом»	Комплекс «Петрушки»	Комплекс «Весёлый зоопарк»	Комплекс «Настоящий друг»	4
ноябрь	Комплекс «Улыбка»	Комплекс «С обручем»	Комплекс «Сиртаки»	Комплекс «Богатыри»	4
декабрь	Комплекс «Цыганочка»	Комплекс «Дрессированные пони»	Комплекс «Правильные скамейки»		3
январь			Комплекс «С гимнастической палкой»	Комплекс «Лесные жители»	2
февраль	Комплекс «Мультяшки »	Комплекс «С мячом»	Комплекс «У бабушки во дворе»	Комплекс «Куклы»	4
март	Комплекс «Настоящий друг»	Комплекс «Богатыри»	Комплекс «Дрессированны е пони»	Комплекс «С обручем»	4
апрель	Акробатическ ий комплекс	Комплекс «Силачи»	Комплекс «Эльфы»	Комплекс «Утята»	4
май	Комплекс «Петрушки»	Комплекс «С гимнастической палкой»	Комплекс «Сиртаки»	Диагностика	4
Всего занятий				32	

**Перспективное планирование комплексов гимнастики
3 год обучения.**

Неделя месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Кол-во занятий в месяц
сентябрь	Диагностика		Комплекс «Петрушки»	Комплекс «Сиртаки »	3
октябрь	Комплекс «Лукоморье»	Комплекс «С гантелями»	Комплекс «Регулировщи к»	Комплекс «Пусть бегут	4

				неуклюже»	
ноябрь	Комплекс «Животные»	Комплекс «Цирк»	Комплекс «С мячом»	Комплекс «Богатыри»	4
декабрь	Комплекс «С гимнастической палкой»	Комплекс «Дрессированные пони»	Комплекс «Правильные скамейки»		3
январь			Комплекс «Лукоморье»	Комплекс «Цыганочка»	2
февраль	Комплекс «Мультишки»	Комплекс «Цирк»	Комплекс «С гимнастической палкой»	Комплекс «Весёлый зоопарк»	4
март	Комплекс «Настоящий друг»	Комплекс «С обручами»	Комплекс «Дрессированные пони»	Комплекс «Домашние питомцы»	4
апрель	Акробатический комплекс	Комплекс «С мячом»	Комплекс «Эльфы»	Комплекс «Регулировщик»	4
май	Комплекс «Веселые обручи»	Комплекс «Настоящий друг»	Комплекс «С обручем»	Диагностика	4
Всего занятий					32

Методическое обеспечение программы дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы «Гимнастика» представлено:

1. Спортивный зал;
2. Спортивный инвентарь:
 - гимнастические палки
 - скакалки
 - обручи
 - мячи
 - скамейки гимнастические
 - фитбол-мячи
3. Магнитофон с записями танцевальной музыки

Формы контроля и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы:

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- показательные занятия для родителей;
- участие в спортивных мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Формами контроля в группах по гимнастике являются:

- проведение занятия в форме просмотра работы всей группы;
- оценка выразительности, гибкости, техничности, музыкальности и артистизма исполнения;
- проведение открытых занятий для родителей и педагогов;
- проведение итоговых занятий;
- проведение показательных выступлений в рамках детского сада.
- проведение диагностики.

Оценка результатов обучения определяется методом педагогического тестирования, которое проводится в конце каждого учебного года и на каждого ребенка заполняется диагностическая карта.

Оценочные материалы

Мониторинг освоения Программы проводится по методике А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова. «Двигательный игротренинг для дошкольников»

Список используемой литературы

1. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева Гимнастика в детском саду. – 1961
2. Е.Н. Вавилова Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет.сада.-1981.
3. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: - 1984.
4. Методические материалы по организации и проведению подвижных игр с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, Климкова Р.В., Жарикова Е.Л. – 2000.
5. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. - М.: Айрис-Пресс, 2000
6. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Учеб.пособие для студентов. М., 1977.
7. А.А Потапчук, Т.С. Овчинникова. «Двигательный игротренинг для дошкольников»
8. ж. Дошкольное воспитание № 10, 2002.
9. ж. Дошкольное воспитание № 2, 2009.
10. ж. Обруч № 6, 2005.

Методические рекомендации по каждому компоненту техники упражнений художественной гимнастики.

Ходьба и бег.

Мягкий шаг - с носка постепенным перекатом встать на всю стопу. Выполняют этот шаг под лирическую музыку, дети овладевают слитностью и целостностью движений под музыку.

Высокий шаг - и. п. руки в стороны.

1 - шаг левой вперед, руки вниз,

2 - правая нога согнута вперед, левая рука вперед, правая в сторону,

3 - 4 - то же с другой ноги.

Музыка энергичная, темп умеренный.

Острый шаг - и. п. - основная стойка.

1 - небольшой шаг левой вперед, правая стопа вертикально на большой палец вперед,

2 - то же с другой ноги.

Острый шаг выполняется в медленном темпе, музыкальное сопровождение соответствует остроте шага.

Широкий шаг - как выпады с сильным взмахом рук.

Музыка - «Марш Черномора», «Руслан и Людмила».

Бег в отличие от ходьбы имеет безопорную фазу и выполняется интенсивнее шага. Бег острый, высокий, широкий является аналогом ходьбы, выполняются с различным движением рук.

Упражнения без предмета.

Пружинные движения руками - способствуют развитию силы рук, а также выразительности и слитности движений. Движения могут быть одновременными, попеременными.

Одновременное пружинное движение руками. И. п. - руки в стороны. Одновременно согнуть руки в суставах, сжимая пальцы в кулак и одновременно разогнуть. При сгибании голову и плечи слегка опустить, при разгибании выпрямиться.

Попеременное пружинное движение руками выполняют то правой, то левой рукой. И. п. - руки в стороны.

1-2 - согнуть правую руку во всех суставах, пальцы сжать в кулак;

3-4 - правую руку выпрямить, а левую согнуть во всех суставах, а левую согнуть в кулак.

Пружинные движения ногами - развитие динамической силы, выработка правильно отталкиваться и мягко приземляться при прыжках. При выполнении упражнений с предметом пружинные движения сглаживают толчок и силу падения предмета.

И. п. - стоя на носках, руки на пояс.

1 - опуститься в полуприсед на всю стопу левой ноги, правую согнуть вперед,

2 - одновременно выпрямить обе ноги встать в стойку на носки,

3-4 - то же с другой ноги.

Волнообразные движения руками - развитие пластики, ловкости и выразительности. Волна начинается с плеча, а затем в движении включается предплечье и кисть.

И. п.- руки в стороны, соединяя лопатки, последовательно согнуть руки во всех суставах. Разводя лопатки, последовательно разогнуть руки во всех суставах.

Взмахи руками - развивают мышечное ощущение, вырабатывается умение экономно двигаться.

1) и.п. - ноги врозь, руки влево, роняя руки книзу, перевести их вправо, затем влево.

2) и.п. - ноги врозь, руки вниз- назад, наклонена вперед:

1-2 - взмах руками вперед- вверх с пружинными движениями ног, голову поднять.

Взмахи ногами:

1) и. п. - о. с., руки в стороны.

1- 2 - взмах правой ногой на 45 градусов вперед;

3-4- принять и.п. То же с другой ноги.

2) и.п. - о.с., руки на пояс.

1- 2 - взмах правой ногой на 45 градусов в сторону;

3-4 - принять исходное положение. То же с другой ноги.

3) и.п. - о.с., руки на пояс.

1-2 - взмах правой ногой на 45 градусов назад;

3-4 - принять и.п. То же с другой ноги.

Прыжок выпрямившись - развивает силу ног, прыгучесть, ориентировку в пространстве:

и.п. - полуприсед, руки вниз назад.

1-2 - толчком ног, прыжок вверх, ноги предельно, руки взмахом через стороны вверх;

3-4 - приземление, с носка на всю стопу, полуприсед.

Скачок:

и.п. - о.с.

1-2 - шаг вперед,

3-4 - прыжок вверх, свободную ногу согнуть, толчковая нога прямая, руки произвольно.

Скачок можно чередовать с обычной ходьбой, шагом польки, бегом в медленном темпе.

Закрытый прыжок:

и.п. - о.с., руки в стороны. Шагом правой, левой согнуть вперед, прыжок, руки дугами вниз- вперед, плечи и голова слегка опущены.

Открытый прыжок:

и.п. - руки в стороны. Шаг на левую с последующим прыжком на ней, правая назад, руки дугами вниз - в стороны, прогнуться.

Каждый прыжок выполняется на такт музыки.

Поворот - вращательное движение вокруг вертикальной оси тела. Главная задача - сохранение устойчивости в движении.

Поворот на двух ногах:

и.п. - о.с., руки на пояс. Повороты переступанием на носках, колени не сгибать, спинку держать прямо, руки на поясе, поворот левым плечом вперед на 360 градусов.

Поворот на одной ноге на 180 градусов:

и.п. - о.с., руки на пояс. Шаг левой ногой вперед на полупальцы, правую ногу согнуть вперед, правым плечом вперед, поворот на 180 градусов. Спинку держать прямо, сохранять равновесие во время поворота и после поворота.

Танцевальные упражнения - эмоциональный, доступный и любимый у детей вид движения.

Шаг полки - это переменный шаг, выполняемый легкими прыжками. Различают шаги полки - вперед, назад, с поворотом кругом.

И.п. - I позиция.

1-2 - подскок с левой, правая вперед - книзу,

3 - приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком,

4 - небольшой шаг с правой вперед,

5 - небольшой прыжок на правой, левую вперед - книзу.

То же с другой ноги.

Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр 8 - 12 см.).

Прокат по рукам.

И. п. - о. с., руки вперед, мяч на ладонях.

1-2 - подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди,

3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням. Руки прямые при прокате.

Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.

И. п. - о. с., опустить руки вниз вперед, мяч на ладонях.

1-2 - бросок мяча вверх,

3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

Броски мяча над головой по дуге.

И. п. - полуприсед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

1 - выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой,

2 - левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону- вниз, туловище слегка наклоняют влево, полуприсед.

Броски под руку.

И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону.

1 - дугой книзу мах правой рукой влево- вперед с броском мяча под левую руку,

2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу.

Ноги слегка пружинят.

Отбивание мяча двумя руками..

И. п. - мяч лежит на ладонях, руки вперед, полуприсед.

- 1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,
- 2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,
- 3 - при полете мяча вверх поймать двумя руками с боков,
- 4 - счет 2, 5 - счет 3, и т. д.

Отбивание одной рукой.

Также как двумя руками, можно перед телом, сбоку, вертикально полу.

И. п.- руки в стороны, мяч на правой ладони.

1-3 - бросив мяч к полу справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой, 4 - поймать мяч на ладонь правой снизу.

Упражнения с обручем.

Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу для, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

Повороты обруча вертикальные.

И. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, порот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п.

5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.

Повороты в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо и налево до скрещивания рук.

Броски обруча двумя руками.

И. п.- руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков).

1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед-кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок,

3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

Вращение обруча на полу.

И. п.- обруч вертикально справа в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

Перекат обруча.

И. п.- левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

Прыжки толчком двух ног обруч впереди.

И. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

Прыжки толчком двух ног, вращая обруч вперед назад.