

**Белоярский район
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Белоярского района «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»
(МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»)**

СОГЛАСОВАН
решением педагогического совета
протокол от 30.08.2021 г. № 1

УТВЕРЖДЕН
приказом МАДОУ «Детский сад
«Семицветик» г. Белоярский»
от 30.08.2021 г. № 430

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
(1 год обучения)**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 7 месяцев
Количество часов: 36

Автор-составитель программы:
Воробьева А.И.,
инструктор по физической культуре

г. Белоярский

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	5
3. Мониторинг реализации программы.....	10
4. Результаты реализации программы.....	10
5. Литература.....	11
6. Приложение.....	12
Приложение 1. Перспективное планирование занятий по художественной гимнастике с элементами акробатики.....	12
Приложение 2. Примерные конспекты занятий.....	15
Приложение 3. Акробатические упражнения и техника выполнения.....	17
Приложение 4. Комплексы гимнастических упражнений.....	24
Приложение 6. Комплексы ритмической гимнастики.....	27
Приложение 7. Элементы йоги для детей.....	29

Пояснительная записка

В государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2014-2020 годы» большое внимание уделяется развитию системы дополнительного образования детей, системы выявления, поддержки и сопровождения одаренных детей. С целью реализации основных направлений данной программы, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста разработана программа дополнительного образования для детей 5-6 лет «Художественная гимнастика» (Далее – Программа).

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов: п.6 ст.12, ст. 75, Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении ФГОС», Концепцией о правах ребёнка, Конституцией Р.Ф., Санитарными правилами и нормами САН ПИН от 15 мая 2013, постановление № 26.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия художественной гимнастики. Художественная гимнастика включает в себя самые прекрасные виды спорта и искусства: акробатику, ритмическую гимнастику, аэробику, элементы танцевального искусства.

Анализ практической работы в детском саду показывает, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими.

Одной из положительных сторон художественной гимнастики является обеспечение гармоничности развития организма девочек благодаря многообразию ее средств. Упражнения художественной гимнастики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности.

Связь художественной гимнастики с акробатическими упражнениями - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть

своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Художественная гимнастика с элементами акробатики считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по акробатике, художественной гимнастике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Цель программы – продолжать обучать детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- 1.сохранять и укреплять здоровье;
- 2.укреплять мышечный корсет;
- 3.формировать правильную осанку;
- 4.профилактика плоскостопия;
5. укреплять мышцы дыхательной системы.

Образовательные задачи:

- 1.обучать акробатическим упражнениям;
- 2.формировать двигательные навыки и совершенствовать двигательные способности – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- 3.научить детей владеть своим телом.

Развивающие задачи:

1.развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве.

2.развивать творческие способности детей;

Воспитательные задачи:

1.формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям.

Согласно ФГОС ДО, содержание программы включает формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни.

Особенности развития движений детей 5-6 лет

На 5-6 году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

На 5-6 году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности, за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий.

II. Содержание программы

Программа «Художественная гимнастика» составлена на основании ряда положений изложенных:

- в программе по ритмической пластике для детей Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика», рекомендованной Министерством образования РФ;

- в учебно-методическом пособии по физическому развитию детей 3-7 лет Яковлевой Л.В. Юдиной Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», пособие рекомендовано для педагогов дошкольных учреждений;

- в учебно-методическом пособии по танцевально-игровой гимнастике для детей Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-фи-дансе», рекомендованной отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт-Петербурга.

Программа дополнительного образования детей «Художественная гимнастика» соответствует уровню дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности, а также учитывает принципы построения содержания:

принцип доступности - учёт возрастных особенностей; адаптированность материала возрасту детей

принцип систематичности и последовательности - постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов

принцип наглядности

принцип динамичности - интеграция программы в разные виды деятельности

принцип дифференциации - учёт возрастных особенностей; учёт по половому различию; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» рассчитана на **один учебный год при двухразовых занятиях в неделю (36 часов)**. Наполняемость группы - 10-12 человек. **Занятия проводятся 2 раза в неделю.**

Дни занятий выбираются в зависимости от образовательной нагрузки и в соответствии с расписанием основной непосредственно образовательной деятельности.

Участники занятий: дошкольники 5-6 лет, без ограничений по группе здоровья, желающие заниматься в кружке.

Продолжительность занятий с детьми 5-6 лет - не более 25 минут.

Тематический план

№ п/п	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Диагностика	1		1
2	Общая и специальная физическая подготовка	3	1	2
3	ОРУ с различными предметами	2	0,5	1,5
4	Прыжковые упражнения	2	0,5	1,5
5	Танцевальные упражнения	3	1	2
6	Акробатические упражнения	4	0,5	3,5
	Упражнения с медболом	3	1	2
	Упражнения со скакалкой	3	1	2
7	Ритмическая гимнастика с обручем	3	1	2
	Упражнения с гимнастическим мячом	3	0,5	2,5
	Упражнения с обручем	3	1	2
	Упражнения с гимнастической лентой	3	1	2
	Игры и игровые упражнения	2	1	1
	Показательные выступления	1		1
5	Всего	36	10	26

Структура занятия состоит из трех частей

I.Подготовительной или вводной (строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, танцевальные комбинации, состоящие из основных ранее изученных элементов, которые сопровождаются музыкой). Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

Методические особенности

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д.

Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время.

При проходном методе упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

II. Основной (гимнастические упражнения (пружинные движения, волны, взмахи, ходьба и бег, прыжки, равновесия, повороты и т.д.), акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувырки).

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, обучения основным прикладным навыкам, изучение и совершенствование специальных упражнений художественной гимнастики и акробатики.

Средства основной части занятия: акробатические упражнения, группировки, перекаты, кувырки и упражнения на снарядах, растягивания и расслабления. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, хореографические упражнения, равновесия, ритмические, прикладные упражнения, специальные виды ходьбы и бега, элементы современного и народного танца, упражнения на связь движений с музыкой.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

Методические особенности

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовленных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

III. Заключительной (различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, короткие беседы, аутотренинг, релаксация).

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются: различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, короткие беседы, аутотренинг, релаксация.

Методические особенности

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги.

В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым.

Организационно-методические формы обучения

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений по акробатики, аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Формы проведения занятий: теоретические (рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений инструктором, беседы с детьми) и практические (выполнение упражнений, разучивание спортивных танцев, акробатических композиций, выступления на праздниках).

Условия проведения гимнастики

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);

- коврики;
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения - утреннее или после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
- Собственное желание ребенка.

Требования к одежде

Костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения и конечно всегда чистым. Желательно чтобы костюм был красивым – это подтягивает, побуждает красиво двигаться, сохранять правильную осанку. Гимнастический купальник подойдет для занятий девочкам, а шорты в сочетании с майкой могут служить костюмом для мальчиков. Заниматься лучше в чешках, носочках или босиком. Длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать в пучок на затылке. Единая форма подтягивает детей, помогает педагогу быстрее организовать группу, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение.

Чтобы добиться явки детей на занятие в единой спортивной форме, следует провести предварительную беседу с детьми и родителями.

Требования к подбору музыки

В кружке музыка является органической частью движений. Здесь музыка выполняет ряд специальных функций, благодаря музыке занятия являются эффективным средством эстетического воспитания. Музыка помогает воспитывать чувства красоты движения, культуры поведения; музыка имеет важное значение при обучении движениям в особенности при воспитании выразительности и артистичности; музыка обладает большой силой эмоционального воздействия, что способствует вниманию, работоспособности детей, усиливает эффект применения физических упражнений; музыкальное сопровождение облегчает работу инструктора, освобождая его от регулирования темпа и ритма упражнений с помощью подсчета, благодаря чему создаются более благоприятные условия для управления педагогическим процессом.

С целью повышения эффективности обучения, развития физических качеств и создания мотивации к занятиям художественной гимнастики с элементами акробатики, в работе с детьми используются информационно - коммуникационные технологии: флеш-презентации и видеоролики, разработан электронный вариант протокола обследования средствами Microsoft Office в программе Microsoft Excel 2007.

Материально – техническое обеспечение программы

№	Материально-техническое оснащение	Количество
1	Магнитофон	1 шт.
2	Аудиокассеты, диски	
3	Музыкальный центр	1 шт.
4	Спортивная форма	по кол-ву детей

5	Спортивные снаряды: <ul style="list-style-type: none"> • турник • канат • маты • гимнастическая лестница 	1 шт. 1 шт. 3 шт. 6 пролётов
6	Атрибуты для упражнений: и игр: <ul style="list-style-type: none"> • обручи, кольца разных размеров • гимнастические палки • медболы (фитболы) • мячи • скакалки • ленточки • гантели 	по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по одной на каждого по две на каждого ребёнка

III. Мониторинг овладения детьми акробатическими упражнениями предполагает диагностику 2 раза в год: в сентябре и мае.

Диагностика сформированности физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной И.Б. Едаковой, И.В. Колосовой, И.В. Копытовой, «Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования: методические рекомендации».

Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности физических качеств. Позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

IV. Ожидаемые результаты реализации программы

- овладение детьми акробатическими упражнениями;
- соблюдение правил безопасности на занятиях акробатикой;
- выявление и осознание ребенком своих способностей;
- умение владеть своим телом;
- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно;
- умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям;
- появление устойчивого интереса к занятиям акробатикой, аэробикой, хатха-йогой;
- повышение уровня физической подготовки;
- уменьшение процента заболеваемости дошкольников.

Представленная программа и система работы по художественной гимнастике с элементами акробатики для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет могут быть использованы инструкторами по физической культуре, педагогами, тренерами, как в дошкольных, так и в образовательных учреждениях.

Список литературы

- 1.Боброва Г.А. «Художественная гимнастика в школе». М.,1978.
- 2.Кечеджиева Л.. «Обучение детей художественной гимнастике». М.,1985г.
- 3.Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей». М.,1998г.
- 4.Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика». М.,1989г.

Приложение 1

Примерное перспективное планирование занятий «Художественная гимнастика с элементами акробатики»

Старший дошкольный возраст

№ п/п	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Ц Е Л Ь	Диагностика	Развивать гибкость, пластичность, мышечную силу и учить владеть своим телом в движении; корректировать осанку, равномерно распределять дыхание при двигательной деятельности, развивать творческую двигательную деятельность в сочетании с музыкой.	Развивать мышечный тонус; подвижность суставов и гибкость позвоночника; способствовать координации опорно-двигательного аппарата.
І	Встреча «Здравствуйте!»		
	Строевой шаг, легкий танцевальный шаг; легкий бег «Ветерок», чередование бега с танцевальными шагами; шаги, сгибая ноги вперед. ОРУ с различными предметами. Самомассаж.		
ІІ		Комплекс №1 Акробатические упражнения: <ol style="list-style-type: none"> 1. Выход 2. Выпад 3. Ласточка 4. Верблюды 5. Кольцо 6. Корзинка 7. Ласточка с колена 8. Кружение 9. Мостик Группировки, перекаты: <ul style="list-style-type: none"> - группировка; - перекаты 1) из группировки сидя на краю мата 2) из группировки лежа на спине 3) из группировки лежа на боку 	Комплекс №2 Акробаты на гимнастической стенке: <ol style="list-style-type: none"> 1. Стрела 2. Кольцо 3. Замок 4. Струна 5. Ласточка 6. Птичка на ветке 7. Уголок Группировки, перекаты, кувырки: <ul style="list-style-type: none"> - группировка; - перекаты из различных и.п.; - кувырки через голову
	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление		
	Игры и игровые упражнения со скакалкой		
ІІІ	Игры на внимание, на координацию		

№ п/п	Декабрь	Январь	Февраль
Ц Е Л Ь	Развивать у детей мелкие мышцы рук и ног, силу, выносливость и мышечный тонус.	Развивать у детей чувство ритма, координацию и культуру движений, фантазию и воображение, учить владеть своим телом и двигаться в ритме музыки; формировать умение владеть своим телом на	Укреплять мышечный тонус туловища, верхних и нижних конечностей; учить сохранять равновесие в любом положении, расслабляться на короткий промежуток времени после силовой

		спортивном снаряде.	физической нагрузки для продолжения дальнейшей двигательной деятельности; воспитывать силу воли в преодолении препятствий.
I	Приветствие		
	Строевой шаг, легкий танцевальный шаг; приставные шаги вперед («Полька»); галоп вперед; учимся размахивать руками в боковой плоскости; высокий шаг; перескоки с одной ноги на другую ОРУ с различными предметами. Самомассаж.		
II	Комплекс №3 Упражнения с медболом или мячом: 1. Чей медбол выше 2. Поиграем в медбол ногами 3. Подними медбол пятками ног 4. Кто дальше укатит медбол пальцами рук 5. Удержи медбол на спине Группировки, перекаты, кувырки: 1) группировки и перекаты из и.п. сидя, в приседе, лежа на спине, на боку, вниз лицом. 2) кувырки через голову Упражнения на батутах: 1) прыжки на батуте, как кенгуру, «Маугли», «Космонавт», с кружением в приседе, на коленях 2) прыжки с батута на батут	Комплекс №4 Ритмическая гимнастика с обручем: 1. Упражнение 1 (см. в приложении) 2. Упражнение 2 (см. в приложении) 3. Упражнение 3 (см. в приложении) Акробатические упражнения: 1) Петушок 2) Ласточка 3) Выпад 4) Полушпагат 5) Шпагат 6) Березка 7) Корзинка 8) Мостик Акробатические группировки, перекаты, кувырки: 1) группировки и перекаты из и.п. сидя, в приседе, лежа на спине, на боку, вниз лицом. 2) кувырки через голову Упражнения на батутах: 1) прыжки на батуте, как кенгуру, «Маугли», «Космонавт», с кружением в приседе, на коленях 2) прыжки с батута на батут 3) Спортивные упражнения на батуте	Комплекс №5 Упражнения с эспандером: 1. Сильнее! 2. Выше! (в разных вариантах) 3. Крепче! Акробатические упражнения: 1) «Замок» лежа 2) «Кольцо» и «Стрела» стоя 3) Стойка на голове 4) Колесо 5) Ракета Акробатические группировки, перекаты, кувырки: 1) группировки и перекаты из и.п. сидя, в приседе, лежа на спине, на боку, вниз лицом. 2) кувырки через голову Упражнения на батутах: 1) прыжки на батуте, как кенгуру, «Маугли», «Космонавт», с кружением в приседе, на коленях 2) прыжки с батута на батут 3) Спортивные упражнения на батуте
	Дыхательные упражнения; задания, выполняемые с музыкальным сопровождением		
	Игры и игровые упражнения с лентой		
III	Упражнения на расслабление и массаж		

№ п/п	Март	Апрель	Май
Ц	Развивать творческую	Развивать у детей чувство	Продолжать развивать

Е Л Б	двигательную деятельность в сочетании с музыкой; учить придумывать гимнастические фигуры; выполнять танцевальные движения в дополнение к акробатическим упражнениям.	ритма, координацию и культуру движений, фантазию и воображение, учить владеть своим телом и двигаться в ритме музыки.	гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; развивать творческую двигательную деятельность в сочетании с музыкой.
I	Приветствие Строевой шаг, легкий танцевальный шаг; приставные шаги в сторону; галоп в сторону; галоп вперед с переменной ноги; галоп и перескоки; подскоки. ОРУ с различными предметами. Самомассаж.		
II	Комплекс №6 Упражнения с мячом: 1. Броски вверх 2. Броски одной рукой 3. Переброска мяча из одной руки в другую 4. Броски об пол 5. Броски под руку 6. Отбивание мяча об пол 7. Выкрут мяча Упражнения с лентой: 1) Большие лицевые махи 2) Махи в боковой плоскости 3) Махи в горизонтальной плоскости 4) Лицевые круги лентой 5) Приставные шаги в сторону и круги лентой 6) Круги в боковой плоскости 7) Змейки лентой	Комплекс №7 Упражнения с шарфом: 1. Махи и круги шарфом 2. Переводим шарф из положения спереди назад 3. Броски шарфа Упражнения с лентой: 1) Большие лицевые махи 2) Махи в боковой плоскости 3) Махи в горизонтальной плоскости 4) Лицевые круги лентой 5) Приставные шаги в сторону и круги лентой 6) Круги в боковой плоскости 7) Змейки лентой 8) Вертикальная змейка в лицевой плоскости 9) Вертикальная змейка в лицевой плоскости 10) Вертикальные змейки по воздуху 11) Спираль лентой	Комплекс №8 Упражнения с обручем: 1. Повороты обруча 2. Повороты в боковой плоскости 3. Перекаты обруча 4. «Качалка обручем» в лицевой плоскости 5. «Качалка обручем» в боковой плоскости 6. Прыжки, вращая обруч вперед, как скакалку 1. Вращаем обруч на руке в лицевой плоскости 2. Вращение в боковой плоскости 3. Вращение над головой в горизонтальной плоскости вправо – влево 4. Броски обруча
Упражнения на расслабления мышц рук, для пальцев рук			
Игры и игровые упражнения с обручем, лентой			
III	Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные, маршировка с песней и т.п.).		

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Конспект занятия с элементами акробатики для детей 5-6 лет

Задачи:

1. Определить степень умения ориентироваться между спортивными снарядами и умения преодолевать препятствия. С целью выявления интересов предложить детям самостоятельно выбрать снаряды.

2. Познакомить детей с правилами соревнования, учить быть внимательными и качественно выполнять движения.

3. Развивать быстроту реакции и смелость при ловле летящего сверху мяча.

4. Учить детей прокатывать мяч, не отрывая рук от мяча, расслабленными и широко расставленными; успевать за движением мяча.

Оборудование. Музыка маршевая; плоская доска шириной 30 см; гимнастическая скамейка высотой 30 см; возвышенная доска шириной 50 см с бортами высотой 10 см; маты; медболы; гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 15-20 см, 6 см.

Ход занятия:

Дети под марш входят в зал колонной за ведущим.

Ходьба змейкой между плоской доской, скамейкой и возвышенной доской.

Бег в колонне с пробеганием под возвышенной доской, перепрыгиванием через скамейку, по доске, лежащей на полу.

Ползание между данными предметами; по доске, по скамейке; под возвышенной доской, под горкой-лесенкой.

«котятка» — ползание с опорой на руки и колени;

«коровки» — ползание с опорой на руки и стопы;

«жучок» — с опорой на стопы впереди и руки сзади за спиной;

«лягушки» — прыжки в приседе, соединив руки между широко разведенными в стороны коленями и носками;

«белка» — прыжки в приседе на двух ногах, руками изобразить движения лап белки;

«утята» — ходьба в приседе;

«зайка» — прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Игровые упражнения «Волшебные фигурки».

На указанных снарядах дети выполняют акробатические упражнения: 1) «петушок»; 2) выпад; 3) «самолет»; 4) стойка на одном колене; 5) «ласточка» с колена; 6) «кольцо» в положении лежа; 7) выпад; 8) «петушок».

Эстафета «Переправа» (2 команды). Правила: передача эстафеты осуществляется хлопком по руке; первые игроки, получив хлопки, начинают движения по сигналу:

1) «Подлезь и перелезь» — и. п. стоя лицом к широкой стороне скамеек. Подлезать под первую скамейку прямо, под вторую — боком; обратно — перелезать боком через скамейку;

2) «Проползи, как мышь» — и. п. стоя лицом к торцу длинной скамейки. Туда — пробежать по скамейке, перешагивая медболы, обратно — рядом;

3) «Пробеги» — и. п. то же. Бегут друг за другом сразу обе команды (не толкать друг друга);

4) «Пройди по узенькой дорожке» — и. п. то же, но скамейки перевернуты вверх узкой стороной. Туда — быстрая ходьба по скамейке, обратно — бег рядом со скамейкой;

5) «Подтянись на животе» — и. п. лежа на скамейке. Туда — подтягиваться на животе с помощью рук, обратно — бежать вдоль скамейки;

6) «Проползи, как мышь» — и. п. то же. Пройти в приседе между двумя скамейками шириной 50 см, под палками, обратно — перешагивать через палки;

7) «Пройди, как утка» — и. п. то же. Туда — ходьба по скамейке в приседе, обратно — бег.

Подвижная игра «Кого назвали, лови мяч», пользуясь разными мячами.

Малоподвижная игра «Прокати мяч». Дети идут друг за другом по гимнастической скамейке, наклонной и плоской доскам, манипулируя мячом диаметром 6 см. Широко расставив ноги, прокатывают мяч по возвышенной доске широко расставленными и расслабленными пальцами рук. Затем меняют свой мяч на мяч большего диаметра — 15 см, 20 см. Правила: прокатывать мяч одной рукой, продвигаться вперед, наклонив туловище (3—5 мин).

Акробатические упражнения

Техника выполнения акробатических упражнений

Самолет. И. п. — лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед.

Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой — под коленями или потянуть за носки; вытягивая и выпрямляя ноги.

Колечко. И.п. — лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо.

Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину.

Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой — ноги около носков, не применяя физических усилий.

Корзинка. И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища.

Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Помочь детям руками захватить носки и потянуть ноги вверх.

Ласточки с колена или Кошка хвостик подняла. И.п. — упор на руках и коленях.

Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх и прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

Мостик. И.п. — лежа на спине; ноги, согнутые в коленях с упором на ступни; упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам.

Техника выполнения. Сначала пытаться приподнимать таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, далее и ноги.

Усложнения.

1. Пытаться переносить вес тела на прямые руки, не сгибая колени.
2. Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.
3. Поочередно поднимать одну руку.
4. Пытаться передвигаться на мостике вперед-назад.
5. Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками.

Примечание. Возвращаться в и.п. плавно, без резких движений.

Мостик. И.п. — о. с.

Техника выполнения. Стоя спиной к гимнастической стойке, отойти от нее на шаг. Ноги поставить на ширину плеч. Захватив двумя руками рейку над головой, медленно и поочередно переставлять руки вниз по рейкам (кто сколько сможет). Затем подниматься по рейкам вверх. Вернуться в и.п.

Усложнения.

1. Стоя спиной к сплошной стенке, спускаться с помощью рук по стенке.
2. С поддержкой взрослого. Дуга с поролоном подставляется под спину ребенка, во время прогибания назад он может опереться о поролон. Этот способ эффективен для индивидуального обучения.

Страховка. Поддержать ребенка под спину. Предупредить, чтобы он не попадал головой между реек.

Каждый ребенок спускается вниз настолько, чтобы потом суметь подняться вверх. На пол стелить маты.

Когда ребенок самостоятельно встает на мостик, он может стоять босиком (чтобы не скользили ноги), при этом используя 3—4 мата, положенные друг на друга. Затем постепенно уменьшать количество матов.

Самостоятельное выполнение мостика.

И.п. — стоя на мате, ноги на ширине плеч; руки подняты вверх.

Техника выполнения. Постепенно прогибаться назад до полного касания прямыми руками мата. При этом стоять на всей ступне. Возвращаться в и.п. с помощью взрослого с небольшим давлением на ступни ног. Вернуть туловище в вертикальное положение.

Страховка. Для того чтобы помочь ребенку встать с мостика, можно поддержать его за поясицу. Или помочь сделать взмах одной ногой вверх с переворотом через себя и перейти в основную стойку.

Березка. И.п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Техника выполнения.

Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки.

1. Стараться приподнять таз от мата, как бы опираясь на руки и на лопатки.

2. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т. е. вернуться в и.п.

Усложнения.

1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.

2. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Страховка. Помочь детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки вверх. Помогать правильно ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

Лебедь или **Выпад**. И.п. — основная стойка.

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2—3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая — вниз, обе руки направлены назад за спину.

Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад.

Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

Улитка или **Полушпагат**. И.п. — стоя на двух коленях.

Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку. Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверх, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

Улитка в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

Страховка. Помочь детям сесть ягодицами на пятку. Помочь согнуть ногу в колене, удерживая равновесие.

Улитка на замке. Согнутую к голове ногу отвести назад и взяться одноименной рукой за носок. Другая рука поднята вверх.

Страховка. Одной рукой поддерживать ребенка подмышку поднятой руки, а другой — соединять одноименную руку с носком поднятой ноги.

Птичка. И.п. — лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть.

Усложнение. Одну ногу поднять или согнуть к голове.

Страховка. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

Стрела. Из положения «птичка» одну ногу согнуть в колене, а другую выпрямить и положить на ступню согнутой ноги. При этом опора переходит на локти рук.

Усложнения. 1. Ногу согнуть в колене и направить к голове. 2. Вообще убрать опору, т. е. руки вытянуть назад-вверх.

Страховка. Помочь ребенку положить на ступню согнутой ноги другую прямую.

Стульчик или **Стойка на одном колене.** И.п. — о.с.

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед. Приседать на колено другой ноги, одновременно сгибая в колене выставленную ногу. Положение рук разное: на поясе, обе вверх, одна вверх, другая вниз.

Усложнение. Спящий лебедь. Не меняя положения ног, садиться на пятку ноги, которая находится сзади, выставленная нога при этом выпрямляется, носок тянется вперед. Туловище, голова и руки тянутся к вытянутому носку.

Страховка. Помочь ребенку поставить ноги на одной линии. Помочь плотно сесть на пятку одной ноги и сильно наклониться к носку другой ноги.

Верблюд или **Мостик с двух колен.** И.п. — стойка на двух коленях.

Техника выполнения. Прямыми руками дотянуться до пяток и опереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед-вверх, а голову вниз, к пяткам.

Мостик с двух колен выполняется при хорошей гибкости позвоночника. Ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его за пояс, а он, подняв руки вверх, начинает прогибаться назад, к пяткам.

Усложнения. 1. Одну руку поднять вверх.

2. Сгибаться вперед-назад.

3. Пытаться самостоятельно выполнять мостик, стоя на коленях спиной к стенке. Перехватывать руками рейки.

Страховка. Поддерживать ребенка под спину при прогибании на мостик.

Ласточка (на одной ноге). И.п. — о.с., при этом прогнуть грудь и голову, как лебедь (сделать «лебединую грудь»), т. е. грудь вперед, голова назад, к спине.

Техника выполнения. Одну ногу отвести назад. Обе руки отвести в стороны назад, как крылья ласточки. Обязательно зафиксировать положение «лебединой груди».

Только после этого медленно поднимать вверх ногу, которая находится сзади, не меняя положения груди и головы. Сначала чуть-чуть приподнять ногу. Когда ребенок сможет удерживать равновесие с чуть приподнятой ногой, он должен поднимать другую ногу до уровня головы и выше.

Положение рук разное: обе в стороны, одна вперед, другая назад, обе назад и др.

Страховка. Помочь ребенку выгнуть грудь вперед, голову назад. С выгнутой вперед грудью и отведенной назад головой помочь удерживать прямую ногу с вытянутым носком навису, сохраняя равновесие. Помочь удерживать равновесие в положении «ласточка». При этом одной рукой поддерживать ребенка под грудью а другой — под колено поднятой ноги.

Кольцо (стоя). И.п. - о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

Техника выполнения. Принять положение основной стойки: одной рукой держаться за опору выше головы, одну руку вытянуть. Другой рукой захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх-назад, при этом грудь выгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

Страховка. Помочь ребенку захватить рукой ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце в положении стоя без опоры, поддерживая ребенка одной рукой под грудью, а другой — под коленом.

Замок (стоя у стены). И.п. предыдущего упражнения. Из данного положения поднятую ногу притянуть рукой к голове.

Аист. Когда ребенок научится выполнять без опоры «кольцо» (стоя) и «замок», можно предложить ему из основной стойки поднять одну ногу назад, согнув в колене; захватить сзади за спиной стопу двумя руками, поднимая ее до уровня головы и выше.

Замок (лежа). И.п. — лежа на спине.

Техника выполнения. Одну ногу отвести в сторону, сгибая ее в колене, захватить стопу согнутой ноги одноименной рукой и тянуть ее к голове. Другую руку отвести за голову или поднять. Другая нога прямая или согнутая в колене.

Страховка. Помочь ребенку подтянуть ногу к голове, поддерживая его одной рукой под грудью, другой — за стопу или под коленом. В «аисте» помочь захватить ногу двумя руками и удерживая одной рукой под грудью, другой подтянуть ногу вверх под коленом.

Стрела (стоя). И.п. - о.с.

Техника выполнения. Рукой взять за носок одноименную ногу и отводить ее в сторону до полного выпрямления. Но сначала это упражнение, как и «кольцо» (стоя), выполнять у стены с опорой.

Стрела (лежа на боку). И.п. - лежа на боку, ноги вытянуть, опора на локте.

Техника выполнения. Поднять одну ногу вверх перпендикулярно другой. Вытянуть ее в колене и стопе носком вверх, придерживая одноименной рукой.

Страховка. Сначала можно предложить ребенку поднять одну ногу в сторону и захватить ее под коленом одноименной рукой. При этом выполнять другой хват за опору выше головы. Обе руки выпрямлены.

Поддержать под коленом и за стопу, поднимая ее до уровня головы и выше.

Шпагат (прямо). И.п. - о.с.

Техника выполнения. Медленно расставлять прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на двух руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

(Полный шпагат — это раздвинутые прямые ноги на одной прямой линии.)

Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам сел на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» — как бы поднимаясь и опускаясь.

Шпагат (боком). (Это упражнение дается детям тяжелее.) И.п. — одна нога впереди, другая сзади.

Техника выполнения. Поставить руки с двух сторон около ноги, которая выставлена вперед для опоры. Продолжать раздвигать ноги (одну вперед, другую назад).

Страховка. Помочь выпрямлять колени и вытягивать носки, далее ребенок пружинистыми движениями самостоятельно садится на боковой шпагат.

Стойка (на голове). И.п. — стоя лицом к мату.

Техника выполнения. Присесть, кисти рук поставить на край мата на ширине плеч, а голову на лобную часть в центре между рук; но дальше от края мата и рук на целый шаг. Получается треугольник. Затем медленно поднимать

таз (ноги, пока согнутые в коленях, поднимаются за тазом). Когда ребенок научится поднимать и удерживать свой таз вертикально, он поднимает и выпрямляет соединенные ноги с вытянутыми носками.

Выход из положения стойки: ребенок сгибает ноги в коленях, опуская ступни, затем таз. Приземляться на ступни и возвращаться ви.п.

Усложнения.

1. Одну ногу согнуть в колене.
2. Выполнять различные движения ногами.

Страховка. Помочь ребенку держать руки и голову. Помочь поднять таз, поддерживая двумя руками с боков, и сохранять равновесие, затем выпрямить ноги.

Колесо. Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги.

Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь. Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку — ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

Стойка на руках (у стены). И.п. — о.с. лицом к стенке на расстоянии одного шага.

Техника выполнения. Одновременные маховые движения двумя руками вперед-вверх и мах одной ногой. Толчок другой ногой, рывком согнувшись вперед, руки поставить на ширине плеч, пальцы широко разведены, плечи над кистями рук, спина слегка прогнута в поясничной части; смотреть на кисти.

Выход из стойки: опустить прямые ноги вперед и встать ви.п.

Усложнение. Со стойки перейти на мостик.

Страховка. Ловить ребенка за ноги и помочь ему устоять на прямых руках несколько секунд и плавно опуститься на ноги. Помочь в выполнении перехода со стойки на мостик (стоять сбоку, поддерживать под спину одной рукой и под грудь — другой).

Комплексы гимнастических упражнений

Гимнастическое упражнение «Девочка с мячом»

Мяч резиновый диаметром 12 или 20 см. Форма: гимнастический костюм, белые гольфы, чешки. Выход: легкий бег, на бегу отбивать мяч от пола или просто бежать с мячом.

- 1.«Ласточка» — мяч вперед.
- 2.Подбросив мяч вверх, выполнить пружинистое полуприседание и поймать мяч.
- 3.Выпад с упором на одну ногу. Сильно прогнуться назад.
- 4.С мячом пробежать по кругу под музыку, подбросить его вверх, подпрыгнуть и поймать, продолжать бег.
- 5.Стать на оба колена, затем одну ногу вытянуть в сторону. Выполнить круговое движение и вернуться в и. п.
- 6.Стать на оба колена, нагнуться вперед, медленно подняться и прогнуться назад, коснуться мячом пола, вернуться в и. п.
- 7.Мяч оставить на полу, свободно встать, сделать шаг вперед, сделать «мостик», поднять одну ногу вверх, оттянуть носок, вернуться в и. п.
- 8.Пробежать на носках под музыку вокруг мяча, встать на оба колена, сделать «мостик» и взять мяч в руки, поднять его вверх.
- 9.Перейти на полушпагат.
- 10.Положить мяч перед собой на пол, сделать «кольцо».
- 11.Перейти на «стрелу».
- 12.Взять мяч, поднять вверх, перейти на выпад. Уходить подскоками.

Упражнения с лентой в паре или соло

Длина ленты – 3-4-5 м.

Ширина — 3 см.

Форма: гимнастический костюм, белые гольфы, чешки.

Упражнения могут выполняться в паре, соло.

Музыка — вальс.

Выход:

- 1.Лента змейкой горизонтально.
- 2.«Спираль» — круговые движения кистью. Легкий бег назад.
- 3.«Колесо» над головой. Легкий бег по кругу.
- 4.Змейка горизонтальная. Легкий бег назад.
- 5.Змейка горизонтальная. Лента сзади. Легкий бег вперед с прыжком вверх, лентой выполнить взмах вперед и назад. Легкий бег вперед.
- 6.«Колесо» над головой: из и. п. стоя на коленях прогнуться назад.
- 7.«Восьмерка» из и. п. полушпагат или шпагат.
- 8.Змейка из и. п. выпад (сильно прогнуться назад).
- 9.Уход: змейка, прыжки с махом лентой.

Групповое упражнение с лентой

Выход колонной, легкий бег на носках, левую руку на пояс (вниз), правую с лентой — вверх; горизонтальная «змейка».

Пробегают круг и останавливаются шеренгой, в две колонны или в круг.

1. Змейка вертикальная. И. п.: руку с лентой вперед-книзу, другую вниз, колебательные движения кистью в стороны.

2. «Восьмерка» — плавно выполнять движения рукой вверх и вниз, рисуя изображение восьмерки перед собой немного приподнятой рукой.

3. «Колесо» над головой. И. п.: руку с лентой вверх, рисуя круги диаметром 70—50 см.

4. Змейка вертикальная. Из и. п. руку с лентой вперед-книзу, другую — в сторону. Легкий бег назад, выполняя колебательные движения кистью вверх и вниз, рисуя изображение змейки высотой в 50—70 см на полу.

5. Змейка горизонтальная. Правая рука с лентой сверху, немного отведена назад. Легкий бег вперед.

6. «Колесо» над головой из и. п. стоя на колене.

7. «Восьмерка» из и. п. полушпагат.

8. Уход: змейка горизонтальная.

Шуточный номер с мячом «Мишка с куклой»

Кукла — девочка. Форма: гимнастический костюм, пышная короткая юбочка, пышный бант на всю голову. Мишка — мальчик. Форма: костюм мишки. Мяч большой надувной. Музыка — полька.

1. Под музыку подскоками с мячом, поднятым вверх, выбегает кукла, останавливается в центре зала и любит мячом, рассматривая его. Под медленную музыку вразвалку входит мишка, рассматривая мяч. Кукла его дразнит, а мишка, приставив руку ко лбу, думает, как отнять мяч.

2. Мишка встает на одно колено и протягивает руки вперед к мячу. Кукла подает ему мяч, выполняя «ласточку». Встают — мяч у мишки.

3. Мишка ложится на спину, поднимает ноги вверх, мяч в вытянутых руках за головой. Кукла из и. п. стоя спиной к ногам мишки, упираясь на его ноги, прогибается назад, забирает мяч у мишки. Мишка, вытягивая руки вверх, подает мяч кукле. Кукла возвращается в и. п. стоя, а мишка переворачивается на живот.

4. Кукла встает на два колена, делает «мостик», касаясь мячом пола. Мишка, делая «самолетик», вытягивает руки вперед и забирает мяч у куклы. Возвращаются в и. п. стоя. Кукла отворачивается, протирает глаза. Мишка подает ей мяч, кукла подскоками кружится на месте, мяч в вытянутых руках вверх. Мишка выполняет кувырок вперед по кругу.

5. Мяч между куклой и мишкой на полу. Кукла выполняет «кольцо» на полу. Мишка выполняет полушпагат, руки в стороны.

6.Кукла выполняет «стрелу», а мишка — «березку». Возвращаются в и. п. стоя.

7.Кукла шепчет мишке на ухо и предлагает игру «Найди то, что на полу». Завязывает мишке глаза платком, считает до 5, убирает мяч немного в сторону, а мишке приносит бочонок с медом. Мишка стоит, ждет команды «Бери!». В это время мишка протягивает руки, а кукла развязывает платок.

8.Мишка берет бочонок и кружится с ним, а кукла кружится с мячом.

9.Подскоками (мишка — по-медвежьи) проходят круг и уходят. Мишка успевает на ходу есть мед деревянной ложкой.

Комплексы ритмической гимнастики

Ритмическая гимнастика «Карапузы»

Выход подскоками с махами рук в стороны и перестроение в три колонны.

Шалуны. И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны, согнутые в локтях вверх, пальцы широко расставлены.

Техника выполнения. Покачивание в стороны с наклоном головы и полуприседанием, сгибая ноги в коленях.

Карапузы. И.п. — пятки вместе, носки врозь, щеки надуты, указательные пальцы у щек. Пружинка.

Лошадки. И.п. — выпад, руки вытянуты вперед.

Техника выполнения. Пружинка, имитация верховой езды. Затем поворот кругом и снова пружинка.

Фонарики. И.п. — стойка на одном колене, руки в стороны.

Техника выполнения. Приплясывать одной ногой (той, которая впереди). Руки с вибрацией кистей поднимаются вверх и опускаются в стороны.

Ножницы. И.п.— ноги немного приподняты от пола, руки вытянуты вперед.

Техника выполнения. Руки и ноги раздвигать стороны и соединять крестообразно.

Самолет. И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед.

Техника выполнения. Прогнуться, приподнимая от пола голову, руки и ноги.

Корзина. И.п. лежа на животе.

Техника выполнения. Руками взять ноги и приподнимать их вверх. Голову наклонять в стороны в такт музыки.

Ласточка. И.п. — упор на кисти рук и колени.

Техника выполнения. Поочередно поднимать прямую ногу и голову вверх.

Петрушка. И.п. сидя, ноги широко расставлены, руки согнуты в локтях в стороны и разведены.

Техника выполнения. Наклониться в сторону с упором на локоть, другую руку на пояс, нижняя нога прямая, а верхнюю сгибать и разгибать в колене. Затем перейти на другой локоть.

Верблюд. И.п. — стойка на коленях, ступни ног с опорой на носки, пальцы.

Техника выполнения. Прогнуться назад, руки поставить на пятки ног. Поворачивать голову в стороны в такт музыки.

Ракета. И.п. — стойка на коленях.

Техника выполнения. Подпрыгнуть, переходя из и.п. на ступни ног.

Маугли. Прыжки с разведением рук и ног в стороны в высшей точке полета.

На припев: подскоки с передвижением по кругу.

Буратино. Подскоки с имитацией Буратино (кисти рук развернуты к носу).

Заяц. Подскоки с имитацией ушей зайца (кисти на макушке, локти отведены в стороны).

Козлик. Подскоки с имитацией рожек козлика (указательные пальцы на макушке).

Вертушка. Подскоки с кружением.

В конце снова перестроиться в три колонны подскоками. Закончив, развести руки и ноги в стороны.

Элементы йоги для детей
Гимнастика «Маленькие волшебники»

Массаж живота

«Скульптор замешивает глину»

И.п. лёжа на спине, ноги прямые. Поглаживание живота по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком.

Массаж области груди

И.п. сидя, ноги согнуть, скрестить «по-турецки». Поглаживаем область грудной клетке ладонями со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».

«Лебединая шея»

И.п. тоже. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку, вытягивая шею, похлопывая по подбородку.

«Чебурашка»

И.п. тоже. Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри по бороздкам, растираем за ушами, «промазываем» глину, чтобы ушки не отклеились.

Массаж головы

И.п. сидя. Сильным нажатием пальцев прорабатываем активные точки на голове (моем голову). Как граблями ведём к середине головы, затем расчёсываем пальцами волосы, спиральными движениями от висков к затылку.

Лепим красивое лицо

И. п. тоже. Поглаживаем лоб, щёки, крылья носа. Надавливаем пальцами активные точки переносицы, середину бровей, разглаживаем брови, веки, похлопываем по щекам, подёргиваем нос.

Игра «Буратино»

И.п. на пятках. Лепим красивый нос для Буратино. Затем, Буратино рисует носом «солнышко», «морковку», «домик».