

Министерство образования и науки Алтайского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ЦДО детей»

Цыбрий Л.Н.

«08» сентября 2022г.

приказ №20

Принята на заседании
педагогического совета
от «08» сентября 2022г.
протокол № 1



общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика»

Возраст обучающихся: 6– 8 лет
Сроки реализации: 1 год

Автор – составитель:

Гулиева Адила Арзуевна,
педагог дополнительного образования

с.Табуны - 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1Пояснительная записка

1.1.1 Направленность

1.1.2. Новизна программы

1.1.3. Актуальность программы

1.1.4. Педагогическая целесообразность

1.1.5 Отличительные особенности программы

1.1.6 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

1.1.7. Сроки реализации программы (продолжительность, этапы)

1.2 Цель и задачи программы

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1.3.2. Формы организации занятий

1.3.3. Общая структура и методика проведения занятий

1.3.4 Формы и режим занятий

1.3.5. Принципы проведения занятий

1.3.6 Методы и приемы, применяемые на занятиях

1.3.7 Педагогические технологии

1.4 Планируемые результаты

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3.Способы проверки результатов обучения

2.4Формы подведения итогов реализации программы

2.4 Методические материалы

2.5 Методическое обеспечение программы

2.5 Список используемой литературы

Приложение

Пояснительная записка

Данная программа составлена согласно приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Особенность художественного дополнительного образования состоит в том, что необходимые для творческой деятельности технические навыки и приемы оказывают сильнейшее и непосредственное воздействие на эмоционально-волевую сферу сознания учащихся. Процесс овладения определенными навыками исполнения не только раскрепощает собственное художественное мышление, но и в большей мере накладывает отпечаток на мировосприятие и систему жизненных ориентировок, целей и ценностей. Хореография предоставляет уникальные возможности творческого самовыражения детей.

Кроме поднятия общеэстетического уровня обучающихся современный танец развивает физические данные, формирует необходимые технические танцевальные навыки, внутренне раскрепощает детей, вырабатывают свободную и красивую осанку, развивают детей физически и психологически, а также формируют профессиональный интерес к хореографическому искусству.

Среди детей занятие танцами является интересным и популярным видом деятельности в свободное время. Для детей современный танец кажется доступным и престижным, способствует удовлетворению их желания самоутвердиться в коллективе сверстников, показать себя зрительской аудитории, быть лучшими и добиться успехов.

Уроки танца, беседы по истории и теории танца, знакомство обучающихся с образцами высокого «эталонного» исполнительского танцевального искусства создают стимул для детей всё глубже изучать и постигать азы хореографического искусства, способствуют формированию творческого мышления, воспитанию художественного вкуса, познанию национальной танцевальной культуры, физическому совершенствованию личности средствами искусства танца.

Ритмическая основа пластики - это музыка, которая определяет её эмоциональный строй, характер, образную выразительность. Гармоничное сочетание музыки и движений помогает полнее раскрыть способности ребёнка. Развить слух, ритм, научить его правильно воспринимать язык музыкальных образов и передавать их с помощью движений. Уроки хореографии способствуют эмоциональному, духовному, нравственному, эстетическому развитию учащихся. В программе особое внимание уделяется направлению современной пластики: элементы диско, джаза и модерна, которые являются основами современного танца.

Представленная программа нацелена на эстетическое развитие ребёнка с младшего школьного возраста, на развитие его образного мышления, творческого подхода к работе, развитие интереса к получению знаний и применению их не только в танцах классического исполнения, но и в современных эстрадных танцах. Это не в малой степени влияет на развитие вкуса, привитию желаний к самопознанию и самосовершенствованию, развитию интересов и кругозора ребёнка в целом.

Направленность:

Образовательная программа направлена на вооружение воспитанников знаниями основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня.

Актуальность программы:

Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Педагогическая целесообразность:

Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

Цель: Формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии, оказание помощи в профессиональной ориентации.

Задачи:

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование потребности здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма;

Развивающие::

- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- развитие у детей музыкально-ритмических навыков;
- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- создание базы для творческого мышления детей средствами хореографии;

Образовательные:

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение детей приемам актерского мастерства;
- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

1.1.3. Актуальность программы.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей-одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается следующими нормативно- правовыми документами: Закон РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации». Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей, недостаточная организация

профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей, в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

Актуальность использования занятий в следующем:

1. Занятия танцами с элементами акробатики, органично соединяющими в себе танцевальные и акробатические упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию, музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение.
2. Занятия танцами с элементами акробатики обеспечивают оптимальную физическую нагрузку, способствуют психологическому здоровью личности, помогают эмоционально «разрядиться».
3. Актуальность программы обуславливается тем, что дети, имея физиологическую потребность в движении, могут реализовать ее системно, научившись при этом простейшим акробатическим элементам и танцевальным композициям.

1.1.4. Педагогическая целесообразность программы.

Разнообразные систематические занятия, проводимые под ритмичную музыку, органично соединяют в себе танцевальные и акробатические упражнения, которые дети могут выполнять без видимых затруднений. Это делает занятия интересными, привлекательными и позволяют не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивают их творческое воображение. Программа построена в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей. Занятия танцами с элементами акробатики развивают концентрацию внимания, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку.

1.1.5 Отличительные особенности программы.

Данная программа отличается от других программ тем, что в занятия включены не только танцевальные движения, но и базовые элементы акробатики, гимнастики, танцевальной аэробики. Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение.) При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность. Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала воспитанников. Воспитанники находят применение полученным умениям и навыкам в различных фестивалях, конкурсах, соревнованиях.

1.1.6. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста. Возраст детей, участвующих в реализации программы 5-6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий танцами с элементами акробатики. Данная программа составлена с учетом возрастных особенностей детей.

1.1.7. Сроки реализации программы (продолжительность, этапы).

Курс программы «Танцы с элементами акробатики» для дошкольников рассчитан на 1 год обучения (дети с 5 до 7 лет). В зависимости от способностей детей материал может быть сокращен или дополнен.

Продолжительность занятий не более 40 мин. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 40 минут, с установленными перерывами в соответствии СанПиН (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014, № 41). Общий объем количества часов- 99 часа в год.

Наполняемость группы – не более 15 детей.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для углубленного обучения акробатическим упражнениям в доступной форме и овладения основами художественной гимнастики и спортивного танца.

Задачи:

Развивающие задачи –

- Развивать физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, равновесие).
- Развивать эмоционально-волевую сферу детей (выдержка, самоконтроль, адекватность реагирования).
- Содействовать укреплению и сохранению здоровья детей, укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц спины, стопы, голени) формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни, приобщать дошкольников к физической культуре и спорту.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения в детском коллективе.

Образовательные задачи:

- Обучать детей акробатическим упражнениям и базовым элементам танца.
- Формировать технику выполнения упражнений, умения согласовывать свои движения с музыкой.
- Обогащать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебно-тематический план включает 8 тематических модулей:

1 Модуль. Теоретическая подготовка.

2 Модуль. Общая физическая подготовка.

3 Модуль. Специальная техническая подготовка. Акробатическая подготовка.

4 Модуль. Хореографическая подготовка.

5 Модуль. Подвижные игры.

6 Модуль. Восстановительные мероприятия.

7 Модуль. Внесекционные мероприятия.

Также в учебно- тематический план включены диагностические занятия.

Учебно- тематический план

	Тематические модули	Всего часов	В том числе		Контрольные мероприятия
			Теория	Практика	
Сентябрь Октябрь ноябрь	Выявление уровня физической подготовленности -начальный	1		1	Контрольное тестирование
	1. Теоретическая подготовка: Техника безопасности на занятиях. История возникновения и развития акробатики. Основы музыкальной грамоты. Основы базовых знаний по акробатике. Запрещенные упражнения.	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5.	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5		
	2. Общая физическая подготовка: Начальное обучение: Строевые упражнения; Упражнения на осанку; упражнения на коррекцию плоскостопия; Комплекс ОРУ №1 Комплекс ОРУ № 2	 1 2 2 2 2			

	Комплекс на фитболе №1	2			
	Комплекс на фитболе №2	2			
	Комплекс на фитболе №3	2			
	3.Специальная техническая подготовка: Акробатика: (упражнения на гибкость; упражнения для скоростно-силовых качеств; обучение основным элементам акробатики).				Текущий контроль
	Комплекс по акробатике №1	5			
	Комплекс по акробатике №2	5			
	Комплекс по акробатике №3	5			
	Комплекс по акробатике №4	5			
	Комплекс по акробатике №5	5			
	Комплекс на степ-платформе №1	2			
	Комплекс на степ-платформе №2	2			
	Комплекс на степ-платформе №3	2			
	4.Хореографическая подготовка:				Текущий контроль
	Современная хореография;	2			
	Комплекс ритмической гимнастики с лентой;	2			
	Комплекс ритмической гимнастики с мячом;	2			
	Комплекс ритмической гимнастики без предмета №1	2			
	Упражнения на растяжку ног	6			
	5.Подвижные игры:	1.5			
	6.Восстановительные мероприятия:				
	самомассаж; дыхательная гимнастика; игры малой подвижности.	1			
	7.Подготовка к выступлениям	2			Открытые занятия
	Выявление уровня				

	физической подготовленности (итоговый)	1			Контроль ное тестиров ание
	Внесекционные мероприятия: Участие в соревнованиях; Показательные выступления; Открытые занятия	1 1 1			
	Итого:	72ч			

Модуль №1. Теоретическая подготовка.

1.Тема «Техника безопасности на занятиях».

Инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами использования дополнительного оборудования.

2.Тема «История возникновения и развития акробатики».

Разновидности акробатики, особенности акробатических упражнений, известные акробаты прошлого и наших дней.

3.Тема «Основы музыкальной грамоты».

Знакомство с терминологией в музыке: вступление, такт, припев, проигрыш. Основные понятия: ритм, темп, характер. Музыкальная фраза.

4.Тема «Основы базовых знаний по акробатике».

Упоры (присев, лежа, согнувшись). Седы (на пятках, углом), группировки, перекаты в группировке, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперед, назад, мост из положения лежа на спине, из положения стоя на коленях, шпагаты, полушпагаты, складки, колесо. Элементы парной акробатики (хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамиды, начальное обучение акробатическим прыжкам). Упражнения на развитие ловкости и координации.

5.Тема «Запрещенные упражнения»-чем вредны и опасны запрещенные упражнения.

Модуль № 2. Общая физическая подготовка.

Построения, перестроения, ОРУ с предметами и без предметов, упражнения на осанку, коррекцию плоскостопия, равновесия, координацию, развитие

вестибулярного аппарата, ориентацию в пространстве, развитие гибкости, ловкости, скоростно-силовые упражнения, бег с изменением темпа, прыжковые упражнения.

Модуль №3. Специальная техническая подготовка.

Углубленное разучивание основных базовых элементов акробатики: упор присев; упор лежа; упор согнувшись; сед на пятках; сед углом; группировка; перекаты; стойка на лопатках согнув ноги; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед; кувырок назад; мост из положения лежа на спине; мост из положения стоя на коленях; шпагат-правый, левый; шпагат поперечный; акробатические прыжки; боковое колесо; стойка на одной ноге (цапелька, боковой шпагат, бильман); силовые упражнения; пирамидковые упражнения; основы балансирования; упражнения лежа на животе (колечко, корзиночка, лодочка, ласточка); силовая парная акробатика; стретчинг («растягивание»)- овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей.

Модуль №4. Хореографическая подготовка.

Хореография-подразумевает развития чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки – от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развиваются способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные, народно-тематические;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- хороводы;

- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Модуль № 5. Подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

Дети дошкольного возраста в игре, как правило, подражают всему, что они видят. В подвижных играх малышей, как правило, проявляется не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные. Дети в этом возрасте с удовольствием летают как воробушки, прыгают как зайчики, взмахивают руками как бабочки крылышками. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста несут в себе сюжетный характер. Содержание подвижных игр для детей 4-7 лет в детском саду направлены на развитие видов движения: бега, прыжков, лазания.

Модуль № 6. Восстановительные мероприятия.

Основные виды восстановительных мероприятий, используемые в программе.

Дыхательная гимнастика-упражнения стоя, сидя, в передвижении, упражнения с задержкой и усилением дыхания, упражнения на развитие различных типов дыхания.

Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично.

Самомассаж-это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж –это и профилактика простудных заболеваний. Игровой самомассаж- это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

Главная ценность массажа заключается в том, что он прежде всего влияет на нервную систему ребенка, помогает снять усталость, помогает всем органам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Модуль № 7. Подготовка к выступлениям.

Разучивание показательной композиции. Ознакомление с правилами поведения в общественных местах во время выступлений.

Тематика деятельности

Апрель.

1 неделя	57-58 занятие. «Журчит ручей». Задачи: 1.Профилактика плоскостопия. Ходьба по ребристым дорожкам, ходьба по канату прямо, боком. Бег с изменением направления, спиной, прямым галопом. Прыжки в полуприседе. 2.Фитбол-гимнастика. Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки, работы нервной системы, стимуляция нервно- психического развития. 3.Растяжка ног. Укрепление связок, сухожилий и суставов. «Лягушка», «Качели», «Бабочка». Упражнения сидя- ноги врозь наклоны вперед. 4.Акробатика. Повторить акробатическую комбинацию под музыку «В каждом маленьком ребенке». Повторить стойку на предплечьях у стены. 5.Подвижная игра: «Белки и охотники». 6.Ходьба по рисунку танца. «Колонна», «Змейка», «Диагональ», «Круг в круге», «Спираль». 7.Активизация.
2 неделя.	59-60 занятие. «Космонавтом стать хочу» Задачи: 1.Упражнения для формирования правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Ходьба на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы, гусиным шагом, в полуприседе. Бег в колонне по два, бег спиной, прыжки в полуприседе. 2.ОРУ на гимнастической скамейке. 3.Хореография. Повторить «Простой шаг», «Скрестный шаг», «Пружинка», «Ковырялочка». Выставление прямой ноги 1.в сторону, 2 вперед,3 в сторону,4 приставить и.п. 4. Акробатическая композиция. «В каждом маленьком ребенке»

	5. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. 6. Дыхательная гимнастика: «Паровозик». 7. Активизация.
3 неделя.	61-62 занятие. «Птичий двор». Задачи: 1. Укрепление правильной осанки, профилактика плоскостопия. Ходьба, бег, прыжки. 2. ОРУ на гимнастической скамейке. Развивать координационные способности. 3. Растяжка шпагатов. 4. Акробатические упражнения. Закреплять умение правильно выполнять акробатические упражнения. Умение чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений. Повторить стойку на руках у гимнастической стенки. Повторить акробатическую композицию «В каждом маленьком ребенке». Ходьба в мостике. Поддержки парами, тройками. 5. Прыжки в длину с места. 6. Дыхательная гимнастика. «Озорные щечки». 7. Активизация.
4 неделя.	63-64 занятие. «За нами повторяй». Задачи: 1. Закреплять умение правильно держать спину при ходьбе, беге, прыжках. Ходьба на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы. Бег с изменением направления по сигналу. Прыжки на одной ноге. Прыжки в полуприседе, подскоки. 2. Степ-аэробика. Укрепление мышц рук, ног, плечевого пояса, спины, бедер. 3. Хореографическая подготовка. Шаг вперед, назад. Шаг в сторону, «Кик»-махи вперед, в сторону, назад. «Скрестный шаг». 4. ОФП. «Прыжки в длину с места», «Подъем туловища из положения лежа за 30 сек». «Наклон вперед из седа ноги вместе»-держать 5 сек. 5. Акробатика. Повторить комбинацию из акробатических упражнений. «В каждом маленьком ребенке». 6. Дыхательная гимнастика. «Ленивая кошечка». 7. Активизация.

Май.

1 неделя.	65-66 занятие. «Одуванчики». Задачи: 1.Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия. Ходьба на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы, в полуприседе, гусиным шагом. Бег в колонне друг за другом, с изменением направления, спиной. Прыжки на правой, левой ноге, в полуприседе. 2.Степ-аэробика. Совершенствовать координационные способности. Развивать позитивное отношение к движениям. Укрепление мышц стопы, голени, бедер, спины. 3. ОФП. Бег на 30 м с ходу. Челночный бег. Отжимание. 4. СФП подготовка для сдачи нормативов. 5. Игра малой подвижности. «Угадай, кто я?» 6. Активизация.
2 неделя.	67-68 занятие. «Быстрее, выше, сильнее». Задачи: 1.Содействовать укреплению и сохранению здоровья детей. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Ходьба по массажным дорожкам. Бег. Подскоки. 2.Фитбол-гимнастика. Развивать гибкость, силу, координационные способности, формировать умение согласовывать свои движения с музыкой. 3.СФП для сдачи нормативов. 4.Просмотр презентации «Легкая атлетика» 5.Импровизация под спокойную музыку. 6. Активизация.
3 неделя.	69-70 занятие. «Королева спорта –Атлетика» Задачи: 1.Развивать позитивное отношение к движению. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности движений. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег парами, прыжки по диагонали с поворотом кругом. 2. Фитбол-гимнастика. Развивать основные качества: выносливость, силу. Гибкость, координационные способности. 3.СФП –контрольное тестирование-занятие № 67. 4.ОФП-контрольное тестирование -занятие №68. Импровизация под спокойную музыку. 5. Активизация.
4 неделя.	71-72 занятие. «Лучше всех». Задачи: 1.Закреплять умение чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений. Уметь владеть своим телом.

	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. 2.Ритмическая гимнастика. 3.Веселые старты. 4.Награждение дипломами и медалями детей за отличные успехи в пройденном курсе «Танцы с элементами акробатики».
--	--

1.3.2 Формы организации занятий:

Реализация цели и задач программы осуществляется на занятиях в разнообразных **формах**:

Фронтальная. Все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение. Применяется в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с предметами.

Поточная. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба, бег, прыжки, кувырки и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное-оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Подгрупповая. Дети распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.

Индивидуальная. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Физическая подготовка обучающихся

является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи ее меняются и становятся более целенаправленными.

1.3.3 Общая структура и методика проведения занятий.

Занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть занятия.

Все упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, вводит детей в работу и подготавливает организм ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. В содержание входят строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, приставные шаги марш на месте, полуприседания, упражнения ритмической гимнастики, дыхательные упражнения.

Основная часть занятия.

Задача основной части занятия- овладение специальными навыками. В основную часть занятия входят:

- специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- хореографические упражнения;
- группировки, перекаты;
- акробатические упражнения;
- элементы современного и народного танца;
- растягивания и расслабления;
- ритмические упражнения;

- упражнения на связь движений и музыки.

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.

Заключительная часть занятия.

Постепенное снижение нагрузки, привести детей в более спокойное состояние, подготовка к предстоящей деятельности, подведение итогов.

Основные упражнения заключительной части:

- различные виды медленной ходьбы, упражнения на восстановления дыхания, спокойные танцевальные упражнения низкой интенсивности; игры малой подвижности; стретчинг; релаксация.

Структура занятия

Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения
--	--	---------------------

1. Вводная часть		
1.Разминка. Подготовка организма к предстоящей работе. (3-4 мин)	1. Локальные движения частями тела 2. Совмещения 3. Движения для обширных мышечных групп 4. Упражнения для формирования правильной осанки 5. Упражнения для профилактики плоскостопия	Бег в медленном темпе, ходьба обычным шагом, с поворотами, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, паучки, раки, обезьянки. Повороты головы, наклоны головы, круговые движения головы, рук, плеч. Выставление ноги на носок вперед, назад, в стороны; полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с

		перемещениями в сочетании с движениями руками.
ОРУ с предметами и без предмета. Аэробика на степ-платформе. Фитбол-гимнастика. Ритмическая гимнастика (8-10 мин) Фитнес – гимнастика	Упражнения для мышц туловища и ног. Танцевальные комбинации из основных ранее изученных элементов, которые сопровождаются музыкой.	Наклоны туловища, повороты туловища, махи ногами, выпады, приседания, прыжки.
2. Основная часть		
1. Упражнения на растяжку ног и гибкость спины. 2.Акробатические упражнения. 3.Хореография. Танцевальные шаги. (15-17 мин).	Наклоны, махи, складочки. Перекаты, кувырок, мостик, полу-шпагаты, шпагат, стойка на лопатках, стойка на предплечьях, стойка на руках у стены со страховкой, ходьба в мостике, боковой переворот, парная акробатика(поддержки), упражнения на равновесие на низких тростях, упражнения на снарядах (обязательная страховка, поддержка, помощь) инструктора во время всех акробатических упражнений).	
3. Заключительная часть		
Ходьба, восстановление дыхания. Игры малой подвижности Рефлексия, подведение итогов занятия.		

(3-4 мин).		
------------	--	--

1.3.4. Формы и режим занятий.

Зачисление в группы осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий танцами с элементами акробатики по желанию ребенка, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка.

Основной формой организации занятий являются групповые тренировки. На занятиях предусмотрена работа в малых группах, парах, тройках и индивидуальная работа. В процессе работы используются подвижные игры, эстафеты, открытые занятия для родителей, участие в показательных выступлениях, в соревнованиях.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, просмотров видео материалов. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности.

Формы занятий и учебной деятельности:

- групповое учебно- тренировочное занятие;
- контрольное занятие-(которое проводится раз в квартал);
- открытое занятие- (которое проводится раз в полгода);
- объяснение, беседа, рассказ; (проводятся в процессе практических занятий);
- спортивные соревнования (2 раза в год);
- подготовка и участие в спортивных, показательных выступлениях.

1.3.5 Принципы проведения занятий.

1. Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности.

2. Возрастное соответствие.

Учитываются индивидуальные возможности детей.

3. Наглядность.

Активное использование предметной среды, в том числе организованной вспомогательными приспособлениями.

4. Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

5. Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6. Рефлексия.

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Методы и приемы, применяемые на занятиях.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

Наглядные:

- **наглядно- зрительные приемы** (показ техники выполнения физических упражнений, использование физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- **тактильно- мышечные приемы** (непосредственная помощь инструктора).

Словесные: описание, объяснение, название упражнений, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям и поиск ответов, образный

сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция, слушание музыкальных произведений.

Практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями, самостоятельное выполнение упражнений.

Мотивационные: пояснение, поощрение.

1.3.7 Педагогические технологии:

В образовательном процессе применяются такие педагогические технологии:

- **Технология сотрудничества** – реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и ребенок совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
- **Технология развивающего обучения**- это обучение, при котором главной целью является не только приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития психологических особенностей; способностей, интересов, личностных качеств, и отношения между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности обучающихся.
- **Здоровьесберегающие технологии** –создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс и является формой организации творчества детей, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободной творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии.

Способы фиксации учебных результатов программы:

- запись в дневник

- отметка в листе педагогического наблюдения
- Диплом. Грамота, Благодарность, другое
- видеозаписи выступлений группы.

1.4. Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- правила безопасного поведения и санитарно-гигиенические требования;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- визуальные и голосовые команды педагога;
- основные понятия музыкальной грамоты (характер, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто);
- особенности акробатики;
- морально-волевой облик спортсмена;

Обучающийся должен уметь:

- овладеть танцевально-акробатическими упражнениями;
- выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно.
- Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки.
- Освоить базовые элементы акробатики, в сочетании с различными движениями рук, выполнять акробатические композиции синхронно и согласовывать свои движения с ритмом и темпом музыки.
- Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий акробатикой.
- Уметь самостоятельно исполнять знакомые связки и комбинации.
- Соблюдать правила безопасности.

- Уметь использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.
- Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- Владеть техникой самостраховки в пределах возрастных особенностей.
- Знать терминологию акробатических упражнений и танцевальных шагов.
- Легкость исполнения –выполнение движений без видимых усилий.
- Высокая амплитуда выполнения акробатических элементов.
- Слитность движений-плавность переходов от движений к движениям при отсутствии видимых остановок.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебный план программы реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 3 раза в неделю. Расписание занятий составляется и утверждается администрацией МБДОУ с учетом наиболее благоприятного режима для воспитанников, их возрастных особенностей, возможностей использования зала.

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
5-7 лет	3 раза в неделю	8 раз в месяц	Итого: 72 занятия в год

2.2 Условия реализации программы

материально- техническое обеспечение:

- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Маты гимнастические поролоновые

- Модули
- Канат
- Подкидной мостик
- Скакалки короткие
- Скакалки длинные
- Обручи
- Мячи разных размеров
- Мячи - ежики
- Гантели
- Гимнастические палки
- Фитбол-мячи
- Султанчики
- Мешочки с песком
- Степ-платформы
- Гимнастические ленточки
- Платочки
- Детский батут
- Диск «Здоровье»
- Полусфера
- Массажные дорожки
- Дуга
- Коврики для выполнения упражнений на полу.

технические средства обучения: аудио-видеоаппаратура;

Учебно-методическое обеспечение:

наличие фонотеки с произведениями детской ритмической музыки и современных композиторов и исполнителей (А. Рыбников, Т. и С. Никитины, Е. Крылатов, Ю. Энтин, Г. Гладков, А. Айги, Ф. Гласс, Б. Гребенщиков и др.), диски с подборкой выполнения различных элементов; разработанные

методические продукты ритмической гимнастики, степ-аэробики, упражнений.

Кадровое обеспечение:

Инструктор по физической культуре с профессиональным образованием, имеющий опыт работы

Сотрудничество с родителями.

Работа с родителями помогает решать вопросы всестороннего физического развития детей. Вырастить детей здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников дошкольного учреждения. Для усиления связи между повседневной образовательной работой с детьми на занятиях и воспитанием ребенка в семье, даются различные поручения и задания, которые дети выполняют вместе с родителями (подготовка к выступлениям, соревнованиям, пошив костюмов, атрибутов).

Формы работы:

- Проведение консультаций для родителей «Юный акробат»
- Просмотр открытых занятий
- Совместное проведение спортивного мероприятия «Веселые старты».

2.3 Способы проверки результатов обучения.

Результаты освоения программы обучающимися систематически отслеживаются в течении учебного года в ходе текущих занятий, на контрольных открытых и итоговых занятиях, с учетом результатов концертных и конкурсных выступлений различного уровня.

Постоянный визуальный контроль (проводится на каждом занятии в виде педагогического наблюдения, с учетом результатов участия в соревновательных и показательных выступлениях).

Начальное тестирование-сентябрь (проводится для проверки знаний обучающихся или исходных умений и навыков на начало обучения).

Итоговое тестирование-май (проводится в виде соревнований или показательного выступления в конце года). Позволяет выявить общую динамику изменения физической подготовки детей.

Тесты –практикумы (проводятся в течении всего периода обучения, включаются в комплексы занятий).

Контрольные упражнения по акробатике

Упражнения	Методические указания
Группировка, перекаты	
«Ласточка» стоя на одной ноге на гимнастической скамейке	Обе ноги прямые, туловище слегка наклонено вперед, голова приподнята вверх.
Захват рукой одной ноги	Опорная нога прямая, спина прямая.
«Колечко»	Прямые руки ставятся ближе к животу, плечи отвести назад.
«Корзиночка»	Больше прогибаться в спине, ноги тянуть вверх.
«Березка» с прямыми ногами	Прямые ноги поднять вверх вместе с тазом, ладонями упереться в поясницу, туловище и ноги в вертикальном положении составляют прямую линию.
«Пистолетик»	Спина прямая, колени держать вместе.
«Колесо»	Корпус держать прямым, без прогиба в пояснице. Руки и ноги ставятся на одной линии, держать прямыми.
«Мост» с колен	Не садиться на пятки, живот тянуть вперед, голова и плечи запрокинуты назад.
«Мост» из положения лежа на	Не касаться головой пола, руки в

спине	локтях выпрямлять, животом тянуться вверх.
Кувырок вперед, назад	Подбородок прижимать к груди, колени к животу, не вставать на голову, спинка круглая.
Композиция в тройке «Пирамиды»	Держать правильно хват руками.

Контрольные упражнения по хореографии

Упражнения	Методические указания
Шаг вперед, назад	Шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), стопы остаются на расстоянии.
Шаги в сторону	Шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь-наружу.
Шаг с притопом на месте	Спина прямая.
Прыжки на двух ногах	Туловище держать прямо, стараться выпрыгивать высоко.
Скрестный шаг с поворотом направо, налево, кругом	Спину держать прямо, при повороте кругом приподниматься на носочки.
Веселые ножки (прыжки с выбрасыванием прямой ноги вперед)	Носочки направлены вниз к полу, колени держать прямые, спина прямая, чуть отклонена назад
Ковырялочка 1 и 2 вариант	Подъем ноги вытянут, т.е. стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут вниз.

Самоварчик	Спина прямая.
------------	---------------

2.4 Формы подведения итогов реализации программы.

- выступления детей на массовых праздниках в ДОУ;
- выступления детей на городских спортивных праздниках и фестивалях;
- фотовыставки;
- дни открытых дверей для родителей.

2.5 Методическое обеспечение программы.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения тематических занятий. Каждое занятие является учебно-тренировочным и комплексным, носит игровой характер и включает различные упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости, упражнения направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий ритмической гимнастики, степ-аэробикой, фитбол-гимнастикой с различным оборудованием. Широко используется показ спиной к занимающимся. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическими комментариями. При этом осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивает еще и безопасность на занятиях.

Для правильного и рационального проведения занятия в группе должно быть не более 12 человек. Необходимо следить, чтобы не было травм по причинам:

- несерьезного подхода к тренажеру со стороны обучающихся;
- недопонимания цели того или иного упражнения и непонимания как исполнить то или иное упражнение;
- физической неподготовленности для исполнения того или иного упражнения;

Для исправления ошибок обучающимся необходимо делать индивидуальные замечания и на каждом занятии проводить проверку усвоенных элементов. Необходимо также обращать внимание на обучение страховке и само страховке, как одной из мер предосторожности от получения травм. Нарастание нагрузки должно быть постепенным. Прежде

чем переходить к изучению основных акробатических упражнений, необходимо предварительно изучить подводящие и подготовительные упражнения. Необходимо уделять большое внимание индивидуальному подходу к каждому воспитаннику, учитывая его возрастные, физические возможности.

2.6 Список литературы

1. Батурина Е.Г. Сборник игр к программе «Воспитание в детском саду»- Москва «Просвещение» 1974.

2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003.

3. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика», изд. М.ВЛАДОС, 2003 г.

4. В.Г. Шершнева. «От ритмики к танцу».

5. В.П. Коркин «Акробатика», изд. М. «Физкультура и спорт», 1990 г.

6. В.П. Коркин. Начинать с акробатики. -Физкультура и спорт 1974 г.

7. В.П. Коркин. Спортивная акробатика. Учебник для инструкторов физкультуры.

8. Е.И. Подольская. Физическое развитие детей 2-7 лет. «Сюжетно-ролевые занятия».

9. Е.К. Воронова. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. «Игры- эстафеты».

10. Е.Н. Вареник. Физкультурно- оздоровительные занятия с детьми -5-7 лет.

11. Колесникова С.В. «Детская аэробика» Методика. Базовые комплексы»- Ростов: Феникс, 2005.

- 12.Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы»-М. Просвещение – «Владос»,1994 г.
- 13.Н.А. Фомина. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика.2005 г.
- 14.Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. «Фитбол-гимнастика».
- 15.Н.Н. Кожухова. Л.А. Рыжкова. М.М. Самодурова. «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях».
- 16.С.В. Колесникова «Детская аэробика» Методика. Базовые комплексы.
- 17.Т.Г. Анисимова. Е.Б. Савинова. Физическое развитие детей 5-7 лет. Занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги.
- 18.Т.Г. Анисимова. С.А. Ульянова. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.
- 19.Т.С. Лисицкая. «Ритмическая гимнастика».
- 20.«Топ-топ каблучок» И. Каплунова, И. Новоскольцева, И. Алексеева пособие для муз. Руководителей Санкт-Петербург 2000 г.
- 21.Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», «Детство-пресс»,2003.

Приложение №1

Хореографическая подготовка.

Освоение техники основных базовых позиций.

Исходные позиции ног.

Основная стойка – пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста – под углом 45° («домиком»).

«Узкая дорожка» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп) в хореографии – 6-я позиция.

«Широкая дорожка» - ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

Сесть на колени – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

Находясь в любой их вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

Исходные позиции рук.

Внизу – руки опущены вдоль тела.

Впереди – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

Вверху – руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

В стороны – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть открытыми – ладони вверх («к солнышку»).

Руки могут быть закрытыми – ладони вниз (смотрят в пол).

«Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

«Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

«Матрешка» - руки (полочкой), указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

«Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

«Фартучек» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

За спиной – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

Позиции рук в парах.

- Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):

«Стрелка» - руки соединены в позиции «Вперед» от величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

«Воротики» - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«Плеть» - руки соединены крест-накрест.

«Бантик» - то же, но локти округлены и приподняты вперед – вверх, руки не напряжены.

«Саночки» - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

- Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):

«Бараночка» - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных позиций.

«Вертушка» - одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«Звездочка» (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».

Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«Двойной пояс» - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

- Дети стоят лицом друг к другу:

«Лодочка» - руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.

«Воротики» (узкие) – руки соединены вверху, (широкие) – в стороны – вверху.

Движения рук

«Ветерок» - плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«Ленточки» - поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

«Крылья» - плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук «крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«Поющие руки» - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

«Моторчик» - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

Хлопки.

«Ладушки» - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками,двигающимися навстречу друг другу).

«Блинчики» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стакато), с поворотом кисти.

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» - младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

«Бубен» - левая ладонь опорная (как бы крышка бубна, пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» - активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» - мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону-вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого ушка или около левого.

«Ловим комариков» - легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах:

«Стенка» - ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» - поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» - техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Виды шага.

Спокойная ходьба (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

Шаг на всей ступне (топающий) – выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках» руки можно поставить кулачками на пояс.

Хороводный шаг – этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги) – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т. Д.

Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз»- длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

Шаг кадрили – на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Не опорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

Высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90гр. Носок максимально оттянут вниз или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

Шаг с притопом на месте – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

Переменный шаг – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги. Боковой приставной шаг – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка)

Боковое припадание – на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

- Шаг на носках:

Пружинящий шаг – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

Крадущийся шаг – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т. д.). движение выполняется только в подготовительной группе.

Боковой шаг («крестик») – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

Шаг окрестный вперед-назад («косичка») – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45° вправо или влево, а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

Семенящий шаг («плавающий») – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

Прыжки.

На одной ноге:

«Точка» - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

«Часики» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот – 360°.

На «раз, два» - левым плечом вперед,

На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом,

На «семь, восемь» - лицом.

«Лесенка» - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).

«Заборчик» - боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

«Солнышко» - техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

- На двух ногах:

«Подскок» - поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

«Прыжки с отбрасыванием ног назад» - на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Неопорная нога может удерживаться на

весу или ставиться сзади на носок. На «два» - смена опорной ноги.

«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед) – то правая, то левая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

«Качалочка» - исходное положение – ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

«Ножницы» - на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

«Крестик» - на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

«Метелочка» - то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

«Боковой галоп» - то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

«Галоп вперед» - техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносится вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

«Веревочка» - на «раз» - прыжок - «точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносится вперед. На «два» - все повторяется правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед.

Движения.

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

«Качель маленькая» - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

«Качель большая» - то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

«Пружинка» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая.

«Притоп» - стоя на левой ноге, ритмично притоптывать правой ногой.

«Три притопа» - (исходное положение – «Узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

«Притоп поочередно двумя ногами» - техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

«Приседание» - техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе.

При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепка.

«Полуприседание» - выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

«Полуприседание с поворотом корпуса» - сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90гр. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

«Ковырялочка»:

1-й вариант: правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

2-й вариант: правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотом (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено

левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

«Распашонка» - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверху. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

«Самоварчик» - на «раз» - полуприседание и хлопок-«ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.

«Елочка» - исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки – «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. На «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

«Большая гармошка» - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток, на «три» - снова разведение носков и на «четыре» – разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

«Топотушки» - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе. Часто поочередно топать ногами на месте.

«Рычажок» - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение. Все на «пружинке».

«Поворот вокруг себя» (кружение) – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

«Расческа» - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

«Играть платочком» - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно, то один, то другой уголок платочка.

Приложение №2

Ритмическая гимнастика под музыку из сказки «Красная шапочка», поет Юлия Началова и группа «Непоседы» (для детей старшего дошкольного возраста)

Проигрыш: И.П.-О.С.

1-8. На «раз» - руку правую вверх, пятку правой ноги оторвать от пола.

На «два» - поменять движение с другой ноги и руки.

1-й куплет:

И.П.- ноги на ширине плеч. Руки у груди согнуты в локтях.

1-я фраза: и.п. ноги вместе, руки согнуты у плеч. На «раз» - руки вверх, ногу отставить назад. На «Два» и.п.

2-я фраза: то же с другой ноги. (6 раз)

3-я фраза: (топать, прыгать и бежать) руки в стороны, ладони вверх, высоко поднимая бедро поскоки на каждый счет.

4-я фраза: И.п. ноги на ширине плеч руки согнуты в локтях у плеч. На «раз» - присесть слегка.

На «два» - поднять руки вверх, вправо выпрямиться;

3-4 в другую сторону то же повторить.

5-я фраза: наклон туловища вниз. Руки прямые вниз, перекал туловища в другую сторону. И.п.

6-я фраза: повторить фразу 4.

7-я фраза: повторить фразу 5 в другую сторону.

Припев:

1-2. Ах... - Два боковых галопа вправо, руки рисуют круг вправо.

3-6. В Африке.. - четыре подскока вокруг себя вправо, руки прямые вверх ладони повернуты друг к другу.

7-8. Проигрыш - покачивание влево, вправо. Руки вверх.

1-6. То же самое в другую сторону.

7-8. Проигрыш покачивание влево, вправо. Руки вниз.

9-10. Два боковых галопа вправо, выпад руками показать «крокодила»

11-12 . Два боковых галопа влево, присесть ноги на ширине плеч руками показать «обезьяну»

13-14. Пскоки вокруг себя, наклон вперед показать «крылья попугая» повторить два раза.

2-й куплет:

И.п. ноги на ширине плеч, руки полочкой у груди.

1-я фраза: упражнение «моталочка» руками вниз.

2-я фраза: упражнение «моталочка» руками вверх.

3-я и 4-я фразы повторить.

5-я фраза: выпад вправо «моталочка» руками.

6-я фраза: выпад влево «моталочка» руками.

7-я и 8 фразы: повторить 5 и 6 фразы.

9-я фраза (буду здрасте говорить) прыжком ноги вместе руки через стороны вниз.

Припев: повторить.

Проигрыш: И.п. сед на ковре, упор сзади.

На «раз» согнуть правую ногу, на «два» выпрямить.

3-4 - то же с другой ноги.

3-й куплет:

И.п. сед на ковре, упор сзади.

С 1-й по 4-ю фразу: на «раз» согнуть ноги в коленях, на «два» выпрямить.

С 5-й по 8 фразу наклоны к ногам поочередно.

9-я фраза: (руки ноги береги)- встать.

Припев: повторить.

На последний проигрыш прыжки на двух ногах, на, «раз» ноги врозь на «два» вместе, руки на поясе.

На последний аккорд-ВДОХ- руки вверх, ВЫДОХ- руки вниз

Комплекс ритмической гимнастики «Лимонадный дождик» исполнитель детская студия «Дельфин».

(для детей старшего дошкольного возраста)

Проигрыш:

Поскоки на каждый счет руки у груди согнуты в локтях, сгибаются и разгибаются на каждый счет. (16 раз).

1-й куплет:

1-я фраза: на «Раз» присесть руки к коленям, на «два» выпрямиться вправо

3-4: то же в другую сторону.

2-я фраза: поворот на носках, руки вверх, в правую сторону.

3-я фраза: повторить 1-ю фразу.

4-я фраза: повторить 2-ю фразу.

5-я фраза (лимонадный дождик) - поскоки вперед, руки на поясе

6-я фраза (это просто рай) – прыжки ноги врозь руки на поясе.

7-я фраза: поскоки назад, руки на поясе.

8-я фраза: прыжки ноги врозь руки на поясе.

9-я фраза (лимонадный дождик) и.п. пятки вместе носки врозь, руки на поясе;

на «Раз» выставить правую ногу на пятку, на «Два» и.п.

3-4 то же с левой ноги, руки на поясе.

10-я фраза и до конца повторяем 9-ю фразу.

Проигрыш:

И.п.- пятки вместе носки врозь, руки на поясе;

-на «Раз» прыгнуть выставить правую ногу вперед на носок, на «два» ударить об пол;

3-4 - то же левой ногой (4 раза);

-упражнение «болтушка» (ногами) в сторону (4 раза).

Повторить проигрыш 2 раза.

2-й куплет:

1-я фраза: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На «раз» шаг левой ногой правое колено поднять, перенести вес на левую ногу, на «два» шаг правой ногой, левое колено поднять, перенести вес на правую ногу.

2-я фраза: 1-4 - поворот влево, руки на поясе.

3-я фраза: На «раз» шаг правой ногой, левое колено поднять, перенести вес на правую ногу, на «два» шаг левой ногой, правое колено поднять, перенести вес на левую ногу.

4-я фраза: 1-4 - поворот вправо, руки на поясе.

5-я фраза: (шоколадный ветер) – машем руками над головой, показываем «ветер»

6-я фраза: машем руками над головой, показываем «ветер»

7-я фраза: (губы в шоколаде)- наклон вперед, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

8-я фраза (в шоколаде нос)- слегка прогнуться назад, машем у носа руками.

9-я фраза (шоколадный ветер) – машем руками над головой, показываем «ветер»

10-я фраза и до конца - повторяем 9-ю фразу.

Проигрыш:

И.п. - пятки вместе носки врозь, руки на поясе;

на «раз» прыгнуть, выставить правую ногу вперед на носок, на «два» ударить об пол; 3-4 - то же левой ногой (4 раза);

упражнение «болтушка» (ногами) в сторону (4 р).

Повторить проигрыш 2 раза.

3-й куплет:

1-я фраза: на «раз» шаг правой ногой, на «два» левая нога на пятку. Руки раскрыть в стороны.

2-я фраза: 4 поскака в левую сторону.

3-я фраза: на «раз» шаг левой ногой, на «два» правая на пятку. Руки раскрыть в стороны.

4-я фраза: 4 поскака в правую сторону.

5-я фраза: (малыши довольны) – пружина, руки на поясе.

6-я фраза: (все кричат ура)- руками помахать вверх и крикнуть «УРА!»

7-я фраза: (мороженное вкусное)- приседания в правую и левую стороны, руки на поясе.

8-я фраза: приседания в правую и левую стороны, руки на поясе.

9-я фраза: (сладкие снежинки)- машем руками над головой, покачиваемся вправо влево.

10-я фраза и до конца - повторяем 9-ю фразу.

Проигрыш: повторить.

Второй проигрыш - поскаки по кругу, руки свободно.

На слова (дождик лимонадный) – показать руками «дождик»;

(ветер шоколадный) - покачать руками над головой;

(сладкие снежинки) – показать «фанарики» над головой;

(это просто КЛАСС) – прыгнуть показать большой палец и крикнуть «КЛАСС!»

Ритмическая гимнастика для детей 5-7 лет

Детский хор «Великан» «Ай! Будет круто!»

1. Руки на поясе, под музыку, ритмично делаем шаги в сторону (Проигрыш)

2. Припев

-Правым локтем коснуться левого колена,

Левым локтем коснуться правого колена (повторить два раза)

(просто, просто, мы маленькие звезды)

-Руки вверх, нога на носок назад (4 раза)

(пой вместе с нами, танцуй вместе с нами)

- Правую руку вперед, большой палец вверх, левая нога на пятку вперед.

Левую руку вперед, правая нога вперед, на пятку. (повторить два раза)

(все знают, движенья снимают напряжение)

- Руки в стороны, вверх, вперед, вниз (2 раза) большой палец вверх.

(Ай! Будет круто! Ай! Ай! Будет круто)

3. Ноги шире плеч, поворот с левой рукой в правую сторону, тоже в левые стороны.

(Проигрыш)

1 Куплет

- колено вверх, руки вытянуть вперед, ладонями вверх (4 раза)

(если у тебя нет друга)

-Руки согнуты у груди, ноги вместе, наклон в правую сторону, руки открыть, нога на пятку в сторону (тоже в другую сторону по два раза)

(или ты обижен на весь свет)

- колено вверх, руки вытянуть вперед, ладонями вверх (4 раза)

(Мы тебе протянем руку)

-Руки согнуты у груди, ноги вместе, наклон в правую сторону, руки открыть, нога на носок в сторону (тоже в другую сторону по два раза)

(Ты откроешь сердце в ответ)

5. Припев (повторить)

6. Слегка приседая, одна рука вперед, вторая назад, ритмично менять.

(Проигрыш)

2 Куплет

- руки, согнутые у груди, выпрямит в стороны, ногу на носок отставить назад (4 раза)

(Не ходи один угрюмо)

-руки за головой, наклон в сторону, коснуться локтем правой руки, колено правой ноги (4 раза)

(Растяни улыбку до ушей)

- руки, согнутые у груди, выпрямить в стороны, ногу на носок отставить назад (4 раза)

(Ну и что, что ты без зуба)

-руки за головой, наклон в сторону, коснуться локтем правой руки, колено правой ноги (4 раза)

(Главное – чтоб был человек! (хороший)

8. Припев повторить движения два раза

9. Два шага вправо, два круга руками вправо

Два шага влево, два круга руками влево. (Проигрыш) «Круто»-прыжок вверх (проигрыш) (Круто) Прыжок вверх.

Комплекс музыкально-ритмической гимнастики с подушками.

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса.

Задачи:

- Совершенствовать двигательные навыки (бег, ходьба, прыжки), развивать все группы мышц, координацию движений;
- формировать интерес к утренней гимнастике, желание выполнять ее каждый день;
- создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад;
- Развивать музыкальную и двигательную память детей;
- Воспитывать самостоятельность, умение выполнять упражнения в заданном темпе, по команде инструктора, с правильной техникой.

Оборудование: подушки (по количеству детей, желательно сделанные дома совместно с родителями), ритмичная музыка: вход - "Спят усталые игрушки" минус; вводная часть - "Спят усталые игрушки"минус, ремикс; основная часть - детская танцевальная музыка - Ляли Поп.

Вводная часть:

Выход под колыбельную музыку. Встают на расстоянии вытянутых рук, наклоняются вперед, кладут подушку напереди стоящего ребенка, опускают голову на подушку, повернув в правую сторону, правую руку опустить вниз покачивая, затем повернуть голову в левую сторону, поменять руки.

Смена на ритмичную музыку. Выпрямиться, подняв подушку вверх.

1. Ходьба на носках, подушку поднять вверх
2. Ходьба на пятках, подушка на голове
3. Ходьба по кругу в полуприседе, голову опустить вниз, подушка внизу.
4. Бег, забрасывая пятки.
5. Ходьба в чередовании на носках, руки вверх, в полуприседе, подушка перед грудью.
6. Бег спиной вперед.
7. Ходьба врассыпную, высоко поднимая колени.

Построение врассыпную.

Основная часть:

1. И.п.: основная стойка, подушка перед грудью. Ритмичные повороты подушки в правую и левую стороны. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения.)
2. И.п.: ноги на ширине плеч, подушка перед грудью. 1 – пружинка, 2 – поднять подушку вверх, 3 – пружинка, 4 – поднять подушку вверх, наклониться в правую сторону. Повторить сначала, чередуя поворот в правую и левую сторону. (Выполнять ритмично, в темп музыки. Наклоняться четко в сторону.)
3. И.п. о.с, подушка перед грудью. 1 – выпад в правую сторону, подушку в право, очертя полукруг. 2 – вернуться в и.п. То же в другую сторону. (Выполнять глубокий выпад в сторону.)
4. И.п: ноги на ширине плеч, подушка перед грудью. Наклон вперед, руки выпрямить вперед, вращая подушку вправо-влево. Вернуться в и.п. (Наклоняться ниже, ноги не сгибать.)
5. И.п.: сидя на подушке, руки упор сзади, ноги согнуты. Маленькими шагами передвигать ноги в правую и левую сторону. (Спину держать прямо, не разворачивать за ногами.)
6. И.п: сидя на полу, ноги в стороны, руки упор сзади, подушка на полу. 1- наклон вперед, локти на подушку, положить голову на кисти рук, покачать головой; 2 – вернуться в и.п. (Выполнять ритмично, в такт музыки. Ноги не сгибать, колени прижать к полу.)
7. И.п.: о.с. Подбрасывание подушки вверх и ловля ее двумя руками. (Выполнять под музыку.)
8. Взять подушку за уголок, побиться подушками с рядом стоящими детьми (Следить, чтобы подушки касались ниже пояса.)
9. И.п. о.с, подушка вверх. Поднять правое (левое) колено вверх, подушку опустить на колено. Вернуться в и.п. (Упражнение выполняется в энергичном темпе. Колени поднимать выше, носок натянут.)
10. И.п. правая нога вперед, левая назад. Прыжки, меняя положение ног. (Следить за дыханием)
11. И.п. о.с. подушка перед грудью. 1 – пружинка, 2 – подушку в правую сторону, левую ногу на носок в левую сторону. То же в правую сторону. (Восстанавливаем дыхание. Добиваться одновременного выполнения упражнения.)

Заключительная часть:

Упражнение на дыхание.

Речевка: «Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь.

Приседаю и скачу - быть здоровым я хочу»

Комплекс ритмической гимнастики

(Заводные куклы)

(Музыка: гр. «Аква» «БАРБИ»).

1.И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки в подготовительной позиции. Движения, как у кукол. 1-4 - руки вверх во вторую позицию; 5-8 - развести в стороны; 9-10 - наклон вперед; 11-12 - выпрямиться; 13-14 – поворот вправо; 15-16 – поворот влево.

2. Присесть, всплеснуть руками.

3. И.п.: основная стойка. Переступания правой ноги на левую, руки поочередно выносятся вперед.

4.И.п.: то же, правая нога становится на носок, колено присогнуто, руки раскрываются в стороны с поворотом вправо. То же в левую сторону.

5.И.п.: основная стойка. Вращение согнутыми в локтях руками в правую и левую стороны.

6.И.п.: то же. Поворот вправо, левую руку вытянуть вперед. То же в другую сторону.

7.И.п.: основная стойка. Правую ногу поставить на носок – наклон вправо, руки через стороны сходятся над головой. То же влево.

8. Танцевальные движения (на припев).

9.И.п.: в парах лицом друг к другу. Наклон вперед, поочередно вытягивая вперед правую, левую и обе руки.

10.И.п.: основная стойка. Правую ногу, согнутую в колене, поднять вверх, две руки вынести вперед. То же левой ногой.

11.И.п.: то же, руки в стороны. Правую ногу отвести в сторону на носок, поднять вверх, опустить вниз на носок, приставить. То же с другой ноги.

12.И.п.: то же, руки перед собой. Выпад вправо – круговые движения руками перед собой. Выпрямиться, наклон головы вправо и влево. То же в другую сторону.

13. Танцевальные движения (на припев).

14. Пружинистые приседания вниз – вверх, руки как у паровозика.

15. Упор присев, упор, лежа – «кольцо», «корзиночка».

16. Заключительная поза:- «полушпагат» - «шпагат».

Комплекс ритмической гимнастики

«Танец с зонтиками».

(Музыка: «Улетай туча» в исп. Ф.Киркорова).

Дети принимают положение упор присев, спрятавшись за зонтиками.

1. С началом музыки из-за зонтика показываются ладошки, дети вращают ими.

2. Дети встают в полный рост, выполняют переступания с пятки на носок, выполняя движения руками:

1-правая рука в сторону;

2-то же левой;

3-руки вместе перед грудью;

4-руки скрестно перед грудью;

5-руки в стороны;

6-руки вверх над головой скрестно.

3. Три приставных шага вправо, круговые движения ладонью перед грудью, Четыре приставных шага влево, левая ладонь вращается перед грудью.

4.Поднять правую ногу, согнутую в колене в перед, левая рука скрестно тянется к колену. То же другой рукой и ногой.

5. 1-левую ногу в сторону на носок, правая полусогнута, вращения руками перед грудью.

2- выпрямиться, руки вверх.

3-4- то же другой ногой.

6. 1- шаг скрестно влево, мах ногой в сторону, руки в стороны.

2- то же в другую сторону.

7. Мах левой ногой в сторону, руки в стороны.

1- и.п.

2- в другую сторону.

8. Выпад в левую сторону, вращения руками перед грудью (моторчик).

1- и.п.

2- то же в другую сторону.

9. Выпад на левую ногу, перенести тяжесть тела на правую ногу, круговые движения рукой.

10. И.п.: - упор присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки вверх – в стороны.

11. Бег вокруг зонтика с захлестыванием.

12. И.п.: - стоя на коленях. Мах ногой, прогнуться.

13. И.п.: - то же. Боковые махи левой и правой ногой.

14. И.п.: - лежа на животе. Выполняем «кольцо», «лодочку».

15. Стоя, зонтик в руках, бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед.

16. Ходьба приставными шагами в правую сторону 3 раза, то же в левую сторону.

17. И.п.: - упор присев, зонт лежит на полу. Прыжки вверх, ноги врозь, руки вверх в стороны.

18. Стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, рукой взяться за согнутую ногу, прогнуться, второй рукой помахать, спрятаться за зонтик.

Комплекс ритмической гимнастики с лентами «Радуга».

Детям раздаются по две ленточки одного цвета. Используются ленты цвета радуги.

а) Изучение движений, использующихся в танцевальном этюде без музыкального сопровождения и повторение ранее изученных движений «ленточки» «ветерок», «поющие руки», «красим забор», круговых движений и т.п., далее в сочетании с приставным шагом.

И.п. - стоя на месте по 6 поз. («узкая дорожка») перед зеркалом, руки с лентами опущены вниз.

б) Работа над этюдом с музыкальным сопровождением.

(Используется аудиозапись вальса А. Тома.)

И. п. – стоя в кругу лицом к центру, в обеих руках ленты одного цвета.

Часть А.

1-8 т. – стоя на месте, выполняют плавные взмахи обеими руками вверх – вниз.

9-16 т. – поочередные взмахи руками снизу вверх движение «ленточки».

1-8 т. – перекрестные движения рук из и. п. руки вперед – движение «поющие руки».

9-16 т. – кружение на высоких полупальцах, руки в стороны.

Часть В.

1-8 т. – легкий танцевальный бег на полупальцах к центру круга.

9-16 т. – движение рук «ленточки».

1-8 т. – поворот из круга и возвращение на исходную позицию.

9-16 т. – поворот лицом к центру, «ленточки».

Часть А.

1-2 т. – стоя на месте, лицом к центру круга, взмах правой рукой, одновременно выставляя правую ногу вперед – в сторону на носок.

3-4 т. – правую руку опустить, вернуться в и. п.

5-6 т. – взмах левой рукой, одновременно выставляя левую ногу вперед – в сторону на носок.

7-8 т. – левую руку опустить, вернуться в и. п.

9-16 т. – дети выполняют кружение на высоких полупальцах в парах, соединив правые руки и подняв их вверх - движение «вертушка».

17-24 т. – то же движение, подняв левые руки вверх.

Часть В.

1-8 т. – поворот направо, легкий танцевальный бег по кругу на низких полупальцах, в сочетании с круговыми вращательными движениями рук.

9-16 т. – бег по кругу в обратном направлении в сочетании с движениями рук.

С окончанием музыки дети остаются в кругу в и. п. стоя лицом к центру, руки с лентами опущены.

Ритмическая гимнастика «Часики»

Музыкальное сопровождение из мультфильма «Фиксики»- Часики.

(для детей старшего дошкольного возраста)

И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки внизу.

Вступление:

На «раз» присев руки за спину. Голову опустить.

На «два» - и. п. повторить 4 раза

1-й куплет

1 фраза: Тики - подскок на правой ноге, локоть правой руки к левой ноге

Тики - Подскок на левой ноге, локоть правой руки к левой ноге.

2 фраза: На каждый счет. Три прыжка на двух ногах руки вдоль туловища.

4-5 фраза – повторить 1-2. На последний «так» прыжок ноги врозь

6 фраза: Наклон вперед, руки отвести назад. (На каждый счет-3 раза)

Повторить два раза.

«Тики-так» -три прыжка вправо, руки вдоль туловища.

«Тики-так» - три прыжка влево, руки вдоль туловища.

8 фраза: Выбрасываем прямую правую, левую, правую ноги.

«никак»- прыжок ноги вместе.

2-й куплет:

1фраза: и.п тоже. На раз- шаг ногой вправо, руку отвести в сторону, голову наклонить к правому плечу.

На два-и.п

2 фраза –тоже в другую сторону.

3-4 фразы – повторить 1-2.

5 фраза: на «раз» Приставной шаг вправо руки рисую снизу круг.

На «и»- присесть, руки внизу.

6 фраза: -повторить в другую сторону.

7-8 фраза –повторить 5-6 фразу.

Припев.

«Тики-тики» - шаг вперед правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг вперед левой ногой, рука правая согнута в локте вперед.

«Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища.

«Тики-тики» - шаг назад правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг назад левой ногой, рука правая согнута в локте вперед.

«Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища.

9 фраза:

«Часики идут» - три прыжка вправо, руки вдоль туловища.

«Часики идут» - три прыжка влево, руки вдоль туловища.

10 фраза: Выбрасываем прямую правую, левую, правую ноги.

« никак»- прыжок ноги вместе.

Припев.

«Тики-так-» сели на корточки девочки, мальчики стоят.

«Тики-так»- сели на корточки мальчики, девочки встали.

«Нам без...» - сели на корточки девочки, мальчики встали.

«ни...»- сели мальчики, девочки встали. —на последний «как» - встали мальчики.

Проигрыш:

И.п—ноги в шестой позиции, руки полочкой перед грудью, пальцы в кулак.

В какую сторону движемся, та рука и сверху.

На «раз» -правую ногу в сторону присесть, руки «окошко» открыть.

На «и»- приставить левую ногу, «окошко» закрыть.

На 4 счета поменять руки местами (теперь лежит левая сверху).

На «два» - тоже самое в другую сторону.

На «три, четыре» -повторить фигуру 1-2. Сделать всего 4 раза в одну сторону и четыре раза в другую.

Припев.

«Тики» - поворот прыжками вокруг себя, руки на поясе.

«Так» - прыжок, зафиксировать движения ноги на ширине плеч, руки внизу.

Повторить два раза.

«Нам без ...»- Выбрасываем ноги вперед правую, левую, правую.

«никак»- прыжок ноги вместе руки внизу вдоль туловища.

Припев.

«Тики-тики» - шаг вперед правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг вперед левой ногой, рука правая согнута в локте вперед.

«Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища.

«Тики-тики» - шаг назад правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг назад левой ногой, рука правая согнута в локте вперед.

«Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища.

«Часики идут»- И.п. ноги в шестой позиции руки внизу кисть отведены в стороны.

На «раз»- пружинка, правая рука вперед, левая назад.

На «два»- и.п.

На « три»- левая вперед правая назад, пружинка.

На «четыре» -и.п. Повторить 16 раз, на последний аккорд: Прыжок ноги врозь, наклон вперед, руки назад.

Приложение №3

Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей направленности для старших дошкольников

Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.

(1 и 2 повторить три раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.

(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.

(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.

Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)
5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.

(Повторить 2 раза.)

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ — со степа.
15. Бег враспынную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
19. Шаг на степ — со степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

Комплекс №3.

Степы раскладываются в три ряда.

1-я часть.

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.

Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы. Перестроение тройками к степам.

2-я часть.

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (10 раз).

2. И.п.: о.с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево. (По 5 раз.)

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10—12 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).

5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

6. И.п.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз).

7. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза.

Комплекс № 4.

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-платформы.
(Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.
8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок)

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

(3-й музыкальный отрезок)

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.

8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.

9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).

10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

(4-й музыкальный отрезок)

11. «Покачивания».

12. Беговые упражнения.

13. Полуприседания с круговыми движениями руками.

14. Беговые упражнения.

(5-й музыкальный отрезок)

15. Прыжковые упражнения.

16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

17. Прыжковые упражнения.

18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.

19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

(6-й музыкальный отрезок)

20. Ходьба обычная на месте.

21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.

22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.

25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30—35 мин.)

Приложение № 4

Упражнения с фитболом для детей от 5 лет

Упражнения с фитболом развивают координацию движений, укрепляют мышцы спины, улучшают пищеварение, работу дыхательной системы. Существует множество различных комплексов упражнений. В данной статье я даю вам ряд упражнений и предлагаю выбрать те, которые могут стать вам наиболее удобными и любимыми.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой - снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая) .
9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах) .
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
- И. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой -снизу и наоборот.
13. Те лее движения руками в исходное положение сидя.
14. Те же движения руками в исходное положение лежа на спине.

15. Исходное положение - стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу -откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.

17. То же, но фитбол приподнять над головой, поддержать и опустить.

18. Исходное положение - стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) - до горизонтального уровня; б) - выше горизонтального уровня; в) - по диагонали; г) - руками, имитируя движения лыжника.

19. Исходное положение - стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, поддержать и опустить.

20. Исходное положение - стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.

21. Исходное положение - лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

1. Исходное положение - лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - то же, но сесть, ноги под углом 45°.

3. Исходное положение - 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. То же, но сесть, ноги под углом 45°.

5. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. Исходное положение - лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ

1. Исходное положение - лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. Исходное положение - лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.
9. То же, но ногами - горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же — левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СВОДА СТОПЫ

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. Исходное положение - лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. Исходное положение - сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. Исходное положение - сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. Исходное положение - сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. Исходное положение - сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4-6 раз).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

1. Исходное положение - 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. Исходное положение - сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны - вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. Исходное положение - стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение - сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. Исходное положение - сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. Исходное положение - сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. Исходное положение - лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. Исходное положение - сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. Исходное положение - сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем - к другой ноге.
12. Исходное положение - стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. Исходное положение - лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
14. Исходное положение - стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.
16. Исходное положение - стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
17. Исходное положение - стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
18. Исходное положение - 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. Исходное положение - стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.

Будьте здоровы!

Приложения №5

Техника выполнения акробатических упражнений.

1. «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 девочку под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

2. «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 девочки раздвигают на удобную для нее ширину. Постепенно они соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами.

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

3. «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, можно сначала предложить девочкам разъединить ноги, но постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

4. 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.

5. 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.

6. 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. Поддерживать 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.

3. 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 поясницу. Или помочь сделать взмах одной ногой вверх с переворотом через себя и перейти в основную стойку.

7. Березка.

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

Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки.
2. Стараться приподнять таз от мата, как бы опираясь на руки и на лопатки.
3. 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.

2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.

3. 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. Помогать 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.

8. 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.

9. 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 вниз, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

10. Улитка в домике.

Из положения полушпагата ногу со-гнуть 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.

11. 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 нос-ком поднятой ноги.

12. 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, нос-ки вытянуть.

Усложнение. Одну ногу поднять или согнуть к голове.

Страховка. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соеди-нить и выпрямить носки.

13. 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.

14. Стульчик или Стойка на одном колене.

И.п. — о.с.

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед. Присе-дать на колено другой ноги, одновременно сгибая в колене выс-тавленную 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.

15. Верблюд или Мостик с двух колен.

И.п. — стойка на двух коленях.

Техника выполнения. Прямыми руками дотянуться до пяток и упереться 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. Одну руку поднять вверх. Сгибаться вперед-назад. Пытаться самостоятельно выполнять мостик, стоя на коленях спиной к стенке. Перехватывать руками рейки.

Страховка. Поддерживать ребенка под спину при прогибании на мостик.

16. 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 на висе, сохраняя равновесие. Помочь удерживать равновесие в положении «ласточка». При этом одной рукой поддерживать ребенка под грудью, а другой — под колено поднятой ноги.

17. 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.

18. Замок (стоя у стены).

И.п. предыдущего упражнения. Из данного положения поднятую ногу притянуть рукой к голове.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. 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 садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» — как бы поднимаясь и опускаясь.

24. 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.

