

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №75 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей»
муниципального образования города Чебоксары – столицы Чувашской Республики

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «28» августа 2020 года

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 1-дпу от «09» ноября 2020 г.

**Программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Физкультурно-оздоровительная студия «Крепыш»
для детей от 3 до 7 лет
срок освоения: 4 года**

Автор разработки:
Орлова Ирина Владимировна
инструктор по физической культуре,
первая квалификационная категория

Чебоксары

2021

Содержание программы

I. Целевой раздел:

Пояснительная записка:

- Цели и задачи реализации основных образовательных задач дошкольного образования
- Принципы и подходы к формированию основных образовательных задач дошкольного образования
- Значимые для разработки и реализации основных образовательных задач характеристики дошкольного образования

II. Содержательный раздел:

- Описание образовательной деятельности
- Календарно-тематический план образовательной деятельности

III. Организационный раздел:

- Учебно – методическое и информационное обеспечение программы
- Список литературы

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

«Береги здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же, здоровья. В то же время отсутствие эмоционально-психического благополучия в ДОУ может вести к деформации личности ребенка, к уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающим, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям. Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

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

Анализ практической работы в детском саду показывает, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими. Известно, что в течение 5-7-го года жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной деятельности увеличиваются, мотивация к освоению нового повышается. Таким образом, появляются предпосылки для включения в образовательный процесс более сложных в техническом и координационном плане упражнений. Именно в этом возрасте детей начинают готовить ко многим видам спорта. Данная программа предназначена для детей, не имеющих отклонения в здоровье, при отсутствии медицинских противопоказаний в здоровье, по желанию детей и их родителей.

Аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

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

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

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

Дополнительная образовательная программа «Крепыш» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Программа дополнительного образования разработана с учетом дидактических принципов, их развивающего обучения, психологических особенностей детей дошкольного возраста, а также в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства образования и науки российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Сан.Пин 2.4.1. 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»

Цель – сохранение и поддержание здоровья дошкольников посредством использования элементов современных оздоровительных и здоровьесберегающих технологий.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить акробатическим упражнениям,
- формировать двигательные навыки и совершенствовать двигательные способности – ловкости, силу, гибкость, быстроту реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- укрепить мышечный корсет;
- формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия;
- обучить детей владеть своим телом;
- снять психологическую напряженность;

Развивающие:

- развивать стремление заботиться о своем здоровье;
- развивать способности к самоконтролю, самооценке к выполнению движений;
- развивать творческие способности детей;
- совершенствовать духовное, нравственное и физическое развитие;

Воспитательные:

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям;
- воспитывать сознательную дисциплину, волю;
- воспитывать стремление участвовать в показательных выступлениях.

Дополнительная образовательная программа «Крепыш» рассчитана на два учебных года при двухразовых занятиях в неделю (136 ч.): первый год обучения для детей 4-5 лет и второй год обучения для детей 6-7 лет по 68 часов. Наполняемость группы - 10-15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня. Дни занятий выбираются в зависимости от образовательной нагрузки и в соответствии с расписанием сетки занятий. Продолжительность занятий с детьми 5-6 лет - не более 25 мин.; с детьми 6-7 лет - не более 30 минут.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

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

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

Структура занятия состоит из трех частей:

- подготовительной или вводной (строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, танцевальные комбинации, состоящие из основных ранее изученных элементов, которые сопровождаются музыкой);
- основной (упражнения ритмической гимнастики);
- заключительной (различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, короткие беседы, аутотренинг, релаксация).

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

Ожидаемые результаты:

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

Формы подведения итогов:

- выступления детей (спортивные танцы, аэробика, акробатические композиции) на праздниках ДОУ, Дне здоровья, на родительских собраниях;
- отчеты о результатах освоения дополнительной образовательной программе «Крепыш», педагогических советах, методических семинарах ДОУ, общем собрании коллектива.

Тематический план для детей 5-6 лет (старшая группа)

№	Раздел. Тема	Количество часов		Общее количество часов
		Теоретическая часть	Практическая часть	
1.	Введение	0,5	0,5	1
2.	Как-то вечером на грядке	-	2	2
3.	Волшебные яблоки	-	2	2
4.	Цирковые лошадки	-	2	2

5.	Шаловливые котята	-	2	2
6.	У нас на птичьем дворе	-	2	2
7.	По лужайке скачут зайки	-	2	2
8.	Улетели птицы в дальние края	-	2	2
9.	В здоровом теле здоровый дух	0, 5	1,5	2
10.	Новоселье	-	2	2
11.	Зимние забавы	-	2	2
12.	Что за чудо - Новый год	-	2	2
13.	На машине, самолете	-	2	2
14.	Что купили в магазине	-	2	2
15.	Все работы хороши	-	2	2
16.	Аты-баты, шли солдаты	-	2	2
17.	Бодрость, грацию и пластику дарит нам гимнастика	0, 5	1,5	2
18.	Букет	-	2	2
19.	На поляне кутерьма	-	2	2
20.	Мама, папа, я - спортивная семья	-	2	2
21.	Ой, блины, блины, блины.	-	2	2
22.	У Федоры мы гостили	-	2	2
23.	Строили, строили - наконец построили	-	2	2
24.	Будем мы Весну встречать	-	2	2
25.	В космос мы лететь готовы	-	2	2
26.	Путешествие по весеннему лесу	-	2	2
27.	В гости к радуге	-	2	2
28.	Во саду ли, в огороде	-	2	2
29.	Живёт повсюду красота	-	2	2
30.	Поход в зоопарк	-	2	2
31.	Путешествие в Спортландию	-	2	2
32.	Цветик-семицветик	-	2	2
33.	Веселый аттракцион	-	2	2
34.	Путешествие в королевство мячей	0, 5	1,5	2
35.	Выступление юных акробатов	-	1	1
	Итого:			68

Тематический план для детей 6-7 лет (подготовительная группа)

№	Раздел. Тема	Количество часов		Общее количество часов
		Теоретическая часть	Практическая часть	
1.	Введение	0,5	0,5	1

2.	Лебеди и гуси	-	2	2
3.	Как-то вечером на грядке	-	2	2
4.	Цирковые лошадки	-	2	2
5.	Щенячий футбол	-	2	2
6.	На деревенском дворе	-	2	2
7.	У белки в дупле	-	2	2
8.	Улетели птицы в дальние края	-	2	2
9.	В здоровом теле здоровый дух	0, 5	1,5	2
10.	Новоселье	-	2	2
11.	Зимние забавы	-	2	2
12.	В гостях у Белоснежной Зимы	-	2	2
13.	На машине, самолете	-	2	2
14.	Что купили в магазине	-	2	2
15.	Все работы хороши	-	2	2
16.	Ловкие солдаты	-	2	2
17.	Бодрость, грацию и пластику дарит нам гимнастика	0, 5	1,5	2
18.	Букет	-	2	2
19.	На поляне кутерьма	-	2	2
20.	Мама, папа, я - спортивная семья	-	2	2
21.	Ой, блины, блины, блины.	-	2	2
22.	У Федоры мы гостили	-	2	2
23.	Путешествие в сказку	-	2	2
24.	С утра сияет солнышко	-	2	2
25.	Разноцветные планеты	-	2	2
26.	Путешествие по весеннему лесу	-	2	2
27.	В гости к радуге	-	2	2
28.	Под солнышком весенним	-	2	2
29.	Живёт повсюду красота	-	2	2
30.	Маугли	-	2	2
31.	Цветик-семицветик	-	2	2
32.	Путешествие в Спортландию	-	2	2
33.	Поход в зоопарк	-	2	2
34.	Прыгалки-скакалки	0, 5	1,5	2
33.	Выступление юных акробатов	-	1	1
	Итого:			68

СОДЕРЖАНИЕ

Старшая группа (5-6 лет)

Раздел 1. Введение. Правила поведения в физкультурном зале. Просмотр видеофильма «Что такое аэробика, акробатика» с последующей беседой.

Раздел 2. Ритмическая гимнастика. Аэробика – система физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность (ходьба, бег, танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, современного) Степ-аэробика.

Раздел 3. Акробатика. Упражнения развивающие у детей мышечную силу, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность, формирует правильную осанку.

Раздел 4. Оздоровительная гимнастика – оздоровительная система упражнений (динамические, статические, дыхательные упражнения, релаксация, игры-медитации), оказывающие целенаправленный оздоровительный эффект на организм ребёнка с учётом характера патологического процесса.

Раздел 5. Игровые упражнения и игры. Игры, образные упражнения, музыкально-ритмические задания; этюды, игры на развитие мышления, памяти (психогимнастика).

Подготовительная группа (6-7 лет)

Раздел 1. Введение. Правила поведения в физкультурном зале. Просмотр видеофильма «Что такое силовая акробатика?» с последующей беседой.

Раздел 2. Ритмическая гимнастика. Аэробика – система физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность (ходьба, бег, танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного). Стретчинг. Степ-аэробика. **Раздел 3. Акробатика.** Упражнения силовой акробатики, развивающие у детей мышечную силу, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность, формирует правильную осанку.

Раздел 4. Оздоровительная гимнастика хатха-йога. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, рук, кистей и пальцев, игровой самомассаж, дыхательные упражнения (с задержкой дыхания), релаксация, игры-медитации.

Раздел 5. Игровые упражнения и игры. Игры, образные упражнения, музыкально-ритмические задания, элементы актерского тренинга, психогимнастики и сказкотерапии.

Распределение часов для детей 5-7 лет

Раздел	Этапы обучения			Всего
	І.	ІІ.	ІІІ.	
	октябрь, ноябрь, декабрь	январь, февраль, март	апрель, май	
1.Акробатика	18	18	12	48
2. Ритмическая гимнастика	15	15	10	40
3.Оздоровительная гимнастика (элементы хатха-йога)	12	12	8	32
4.Игровые упражнения и игры	6	6	4	16
Всего часов	51	51	34	136

Календарно-тематический план образовательной деятельности

Месяц	Основные направления работы	Совместная деятельность с детьми	Атрибуты
Октябрь	1 неделя. 1 занятие. Ритмическая гимнастика Игровые упражнения	<p>Ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила; формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни</p> <p>Развивать у детей ловкость, силу, координацию движений, выносливость, гибкость, внимание.</p> <p>Воспитывать у детей доброжелательное отношение друг к другу.</p>	Музыка, веселая; коврики; маты; спортивные снаряды; пособия; ковровые дорожки, кегли.
	2 занятие Акробатика Хатха-йога	<p>Воспитывать у детей организованность, внимание; умение управлять своими движениями; способствовать проявлению волевых усилий; укрепление и оздоровление организма детей; формирование необходимых навыков движений.</p> <p>Обучать детей подражанию животным, их повадкам, расслабляться и сосредотачиваться на определенных участках тела, выполнять дыхательные упражнения, развивать память, внимание.</p>	Музыка: марш; плоская доска шириной 30 см; гимнастическая скамейка высотой 30 см; аудиодиски.
	2 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Акробатика	<p>Воспитание физических качеств: выносливости; ловкости; формирование правильной осанки; подвижность суставов; красивой походки; скоростные качества, способствовать проявлению волевых усилий; укрепление и оздоровление организма детей; формирование необходимых навыков движений.</p>	Обручи, кегли, кольца разных диаметров, гимнастические палки, мячи, скакалки, ленточки, магнитофон, диски.
	2 занятие Акробатика Хатха-йога	<p>Совершенствовать двигательные возможности, расширять двигательный опыт, формировать правильную осанку и рациональную походку. В процессе выполнения комплексов совершенствовать выносливость, подвижность в суставах, силовые качества. Охрана и укрепление здоровья дошкольников. Улучшить физическую и умственную работоспособность.</p>	Музыка: марш; плоская доска шириной 30 см; гимнастическая скамейка высотой 30 см; маты; гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 15—20 см, 6 см.
	3 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Хатха-йога	<p>Развивать координацию движений:</p> <p>Развитие уверенности в себе; повышение пластичности; развивать свободу движений; умение сочетать движений различных частей тела; способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; содействовать профилактике плоскостопия.</p> <p>Повышение защитных свойств организма и устойчивости к заболеваниям, средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков.</p>	Музыка, веселая, медленная, коврики; маты; снаряды, пособия; ковровые дорожки, гимнастические скамейки.

	2 занятие Ритмическая гимнастика Акробатика	<p>Повышать физическую работоспособность. Развивать творческие способности детей, (чем больше дети самостоятельно придумывают разные гимнастические фигуры, тем лучше и свободней манипулируют своим телом).</p> <p>Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов.</p> <p>- Укреплять способность мышцам сокращаться, растягиваться и расслабляться.</p> <p>- Развивать чувство равновесия, чувство полета, способность легко владеть своим телом.</p>	Обручи ,кегли, кольца разных диаметров, гимнастические палки, мячи, скакалки, ленточки, гантели, магнитофон, диски.
	4 неделя 1 занятие Акробатика Хатха- йога	<p>Создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей; воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности; умения действовать в коллективе; развивать и совершенствовать двигательные качества.</p> <p>Воспитывает у детей организованность, внимание; умение управлять своими движениями; способствовать проявлению волевых усилий.</p>	Музыка: марш; плоская доска шириной 30 см; гимнастическая скамейка высотой 30 см; возвышенная доска шириной 50 см; маты; гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 15—20 см, 6 см.
	2 занятие Ритмическая гимнастика Акробатика	<p>Повышение пластичности; развитие свободы движений; умение сочетать движений различных частей тела.</p> <p>Формировать технику выполнения акробатических упражнений</p> <p>. - Обучать умению анализировать свои действия и действия товарищей.</p> <p>- Познакомить детей с терминологией акробатических упражнений.</p> <p>- Выявлять способности интересы и склонности детей к дальнейшей углубленной специализации в избранном виде спорта.</p>	Коврики, маты, мячи, обручи, магнитофон, аудиокассеты, диски. Гимнастическая скамейка высотой 30 см; возвышенная доска шириной 50 см; гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 10-15 см.
Ноябрь	1 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Игровое Упражнение.	<p>Формировать уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни. Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.</p> <p>Развивать у детей ловкость, силу, координацию движений, выносливость, гибкость, внимание.</p> <p>Воспитывать у детей доброжелательное отношение друг к другу.</p>	Музыка, веселая; коврики; маты; спортивные снаряды; пособия; ковровые дорожки, кегли.
	2 занятие. Акробатика Хатха-йога	<p>В процессе выполнения комплексов совершенствовать выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.</p> <p>Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости и защитных свойств организма. Воспитание у детей культуры здоровья.</p>	Музыка маршевая, веселая, медленная; коврики; маты; снаряды; пособия; ковровые дорожки. Обручи ,кегли, кольца разных диаметров.
	2 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Аэробика	<p>Продолжать развивать координацию движений: умение красиво танцевать; развитие уверенности в себе; повышать пластичность; развивать свободу движений; умение сочетать движений различных частей тела; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания. Формировать технику выполнения акробатических упражнений. Обучать умению анализировать свои действия и действия товарищей.</p>	Коврики, маты, магнитофон, аудиокассеты, диски. Музыка: марш; плоская доска шириной 30 см.

	2 занятие Акробатика Хатха-йога	В процессе выполнения комплексов совершенствовать выносливость, подвижность в суставах, силовые качества. Улучшить физическую и умственную работоспособность. Воспитание у детей культуры здоровья, формирование потребности в физическом совершенствовании и привычки к ведению здорового образа жизни. Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; расширение кругозора.	Обручи ,кегли, кольца разных диаметров, гимнастические палки, мячи, скакалки, ленточки, гантели, магнитофон, диски.
	3 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Хатха-йога	«Пробудить» организм ребенка, усилить деятельность всех органов и систем, вызвать положительно эмоциональный настрой на предстоящее занятие. А так же укрепить мышечный корсет, формировать правильную осанку. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков. Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.	Маты , ковры, обручи, кегли, магнитофон, диски с аудиозаписями, снаряды.
	2 занятие Ритмическая гимнастика Акробатика	Продолжать воспитывать такие физические качества как, выносливость; ловкость; формировать правильную осанку; подвижность суставов; красивую походку; скоростные качества. Воспитывает у детей организованность, внимание; умение управлять своими движениями; способствовать проявлению волевых усилий; укрепление и оздоровление организма детей; формирование необходимых навыков движений.	Музыка маршевая, веселая, медленная; коврики; маты; снаряды; пособия; ковровые дорожки.
	4 неделя 1 занятие Акробатика Хатха-йога	Создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей; воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности; умения действовать в коллективе; развивать и совершенствовать двигательные качества. Воспитывает у детей организованность, внимание; умение управлять своими движениями; способствовать проявлению волевых усилий.	Музыка: марш; плоская доска шириной 30 см; гимнастическая скамейка высотой 30 см; маты; гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 15—20 см, 6 см. Коврики, маты, мячи, магнитофон, аудиокассеты, диски.
	2 занятие Ритмическая гимнастика Акробатика	Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; содействовать профилактике плоскостопия. Формировать технику выполнения акробатических упражнений. Выявлять способности интересы и склонности детей к дальнейшей углубленной специализации в избранном виде спорта.	Коврики, маты, магнитофон, аудиокассеты, диски. Музыка: марш; плоская доска шириной 30 см; гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 15—20 см, 6 см.
Декабрь	1 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Игровые упражнения	Укрепление и оздоровление организма детей; формирование необходимых навыков движений; создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей; воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности; умения действовать в коллективе; развивать и совершенствовать двигательные качества. «Мышеловка»: Развивать ловкость, обучать строиться в круг, совершенствовать технику бега, воспитывать желание играть.	Гимнастическая скамейка; маты; медболы; гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 15—20 см, 6 см. магнитофон, диски.

	2 занятие. Акробатика Хатха-йога	Совершенствовать умение красиво танцевать; развитие уверенности в себе; повышение пластичности; развивать свободу движений; умение сочетать движений различных частей тела; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.	Магнитофон, музыка, веселая, медленная; коврики; маты, спортивные снаряды; пособия; ковровые дорожки.
	2 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Акробатика	Продолжать развивать такие физические качества как выносливость; ловкость; формировать правильную осанку; подвижность суставов; красивую походку. Развивать у детей организованность, внимание; умение управлять своими движениями.	Обручи ,кегли, кольца разных диаметров, гимнастические палки, мячи, скакалки, магнитофон, диски.
	2 занятие Акробатика Хатха-йога	Совершенствовать двигательные возможности, расширять двигательный опыт, формировать правильную осанку и рациональную походку. В процессе выполнения комплексов совершенствовать выносливость, подвижность в суставах, силовые качества. Охрана и укрепление здоровья дошкольников. Улучшить физическую и умственную работоспособность.	Возвышенная доска шириной 50 см; маты; гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 15—20 см, 6 см.
	3 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Хатха-йога	Воспитывать уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни; воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.	Коврики, маты, мячи, магнитофон, аудиокассеты, диски, снаряды.
	2 занятие Ритмическая гимнастика Акробатика	Повышать физическую работоспособность. Развивать творческие способности детей. Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов. Развивать чувство равновесия, чувство полета, способность легко владеть своим телом.	Магнитофон, музыка, веселая, медленная; маты; спортивные снаряды; пособия; ковровые дорожки, кегли, мешочки с песком.
	4 неделя 1 занятие Акробатики Хатха-йога	Формирование необходимых навыков движений; создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей; воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности; умения действовать в коллективе; развивать и совершенствовать двигательные качества.	Музыка маршевая, веселая, медленная; коврики; маты; снаряды; пособия; ковровые дорожки.
	2 занятие Ритмическая гимнастика Акробатика	Развивать уверенность в себе; повышать пластичность; развивать свободу движений; умение качественно сочетать движения различных частей тела. Продолжать формировать технику выполнения акробатических упражнений. Обучать умению анализировать свои действия и действия товарищей. Выявлять способности интересы и склонности детей.	Коврики, маты, мячи, магнитофон, аудиокассеты, диски.
Январь	2 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Акробатики	Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; содействовать профилактике плоскостопия.	Музыка маршевая, веселая, медленная; коврики; маты; снаряды; пособия; ковровые дорожки. Обручи кегли, кольца разных диаметров.

	2 занятие. Ритмическая гимнастика Хатха-йога	<p>Воспитывать у детей организованность, внимание; умение управлять своими движениями; способствовать проявлению волевых усилий; укрепление и оздоровление организма детей; формирование необходимых навыков движений.</p> <p>Обучать детей подражанию животным, их повадкам, расслабляться и сосредотачиваться на определенных участках тела, выполнять дыхательные упражнения, развивать память, внимание.</p>	Магнитофон, музыка, веселая, медленная; коврики; маты; спортивные снаряды; пособия; ковровые дорожки, кегли, кубики.
	3 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Акробатика	<p>Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, потребность в физических упражнениях и играх.</p>	Музыка маршевая, веселая, медленная; коврики; маты; снаряды; пособия; ковровые дорожки.
	2 занятие Ритмическая гимнастика Акробатика	<p>Развивать у детей ловкость, силу, координацию движений, выносливость, гибкость, внимание.</p> <p>Воспитывать у детей доброжелательное отношение друг к другу.</p>	Обручи, кегли, кольца разных диаметров, гимнастические палки, мячи, скакалки, ленточки, гантели, магнитофон, диски.
	4 неделя 1 занятие. Акробатика Хатха-йога	<p>Продолжать укреплять организм детей; формировать необходимые навыки движений; создавать условия для радостных эмоциональных переживаний детей; воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности; умения действовать в коллективе; развивать и совершенствовать двигательные качества.</p>	Магнитофон, музыка, веселая, медленная; коврики; маты; спортивные снаряды; ковровые дорожки, кубики.
	2 занятие Ритмическая гимнастика Акробатика	<p>Повышать пластичность; развивать свободу движений; умение сочетать движений различных частей тела. Упражняться в расслаблении; развивать мышление, воображение, находчивость; воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях; развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.</p>	Магнитофон, музыка, веселая, медленная; коврики; маты; спортивные снаряды; пособия; ковровые дорожки, кегли, мешочки с песком, кубики.
Февраль	1 неделя 1 занятие Ритмическая гимнастика Игровые упражнения	<p>Продолжать упражнять в разных видах ходьбы; в умении сохранять правильную осанку и осуществлять координацию движений; владеть своим телом, группироваться и сохранять группировку на протяжении всего выполнения упражнения.</p> <p>Воспитывает у детей организованность, внимание; умение управлять своими движениями; способствовать проявлению волевых усилий; укрепление и оздоровление организма детей; формирование необходимых навыков движений.</p>	Коврики, маты, мячи, обручи, магнитофон, аудиокассеты, диски. гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 10-15 см.
	2 занятие Акробатика Хатха- йога	<p>Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений. - Обеспечить высокий уровень физической подготовки, и высокий уровень работоспособности. Формировать правильную осанку, гигиенические навыки, уточнение представлений о своём теле, культуре поведения.</p>	Коврики, маты, мячи, магнитофон, аудиокассеты, диски. гимнастическая скамейка высотой 30 см; наклонная доска, мячи диаметром 15—20 см, 6 см.
	2 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Акробатика	<p>Продолжать развивать такие физические качества как выносливость; ловкость; формировать правильную осанку; подвижность суставов; красивую походку.</p> <p>Развивать у детей организованность, внимание; умение управлять своими движениями; способствовать проявлению волевых усилий; укрепление и оздоровление организма детей.</p>	Магнитофон, музыка, веселая, медленная, коврики, маты, спортивные снаряды; ковровые дорожки, кегли.

	2 занятие Акробатика Хатха-йога	Укрепление здоровья детей : формирование правильной осанки; профилактика плоскостопия у детей; укрепление дыхательной мускулатуры. Развивать у детей ловкость, силу, координацию движений, выносливость, гибкость, внимание. Воспитывать у детей доброжелательное отношение друг к другу. Обучать передавать повадки животных. Расширять кругозор.	Обручи ,кегли, кольца разных диаметров, скакалки, ленточки, магнитофон, диски.
	3 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Хатха-йога	. Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; расширение кругозора,. Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.	Коврики, маты, мячи, магнитофон, аудиокассеты, диски.
	2 занятие Ритмическая гимнастика Акробатика	Воспитание: выносливости; ловкости; формирование правильной осанки; подвижность суставов; красивой походки; скоростные качества; силовой подготовки. Упражняться в расслаблении; развивать мышление, воображение, находчивость; воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях; развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.	Магнитофон, музыка, веселая, медленная; коврики; маты; спортивные снаряды; пособия, кегли, мешочки с песком , кубики.
	4 неделя 1 занятие Акробатика Хатха-йога	Укрепление и оздоровление организма детей; формирование необходимых навыков движений; воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности; умения действовать в коллективе; развивать и совершенствовать двигательные качества. Воспитывает у детей организованность, внимание; умение управлять своими движениями; способствовать проявлению волевых усилий.	Музыка: марш; плоская доска шириной 30 см; гимнастическая скамейка высотой 30 см; возвышенная доска шириной 50 см; маты; гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 15—20 см, 6 см.
	2 занятие Ритмическая гимнастика Акробатика	Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков, расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре.	Коврики, маты, мячи, магнитофон, аудиокассеты, диски.
Март	1 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Игровые упражнения.	Воспитывает у детей организованность, внимание; умение управлять своими движениями; способствовать проявлению волевых усилий; укрепление и оздоровление организма детей; формирование необходимых навыков движений. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения.	. Музыка; плоская доска шириной 30 см; гимнастическая скамейка высотой 30 см; возвышенная доска шириной 50 см .
	2 занятие. Акробатика Хатха-йога	Совершенствовать умение красиво танцевать; развитие уверенности в себе; повышение пластичности; развивать свободу движений; умение сочетать движений различных частей тела; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.	Музыка веселая, медленная; коврики; маты; спортивные снаряды; пособия; ковровые дорожки , мешочки с песком , кубики.

	<p>2 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Акробатика</p>	<p>Повышать пластичность; развивать свободу движений; умение сочетать движений различных частей тела. Упражняться в расслаблении; развивать мышление, воображение, находчивость; воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях; развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.</p>	<p>Гимнастическая скамейка высотой 30 см; возвышенная доска шириной 50 см с бортами высотой 10 см; маты; медболы; гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 15—20 см, 6 см, магнитофон, диски.</p>
	<p>2 занятие Акробатика Хатха-йога</p>	<p>Совершенствовать умения детей перепрыгивать через бум правым и левым боком ,передвигаясь вперед; проползать по гимнастической; скамейке, подтягиваясь на руках; в ползании на четвереньках через трубу- тоннель.</p> <p>Развивать у детей ловкость, силу, координацию движений, выносливость, гибкость, внимание.</p> <p>Воспитывать у детей доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>Обручи ,кегли, кольца разных диаметров, гимнастические палки, мячи, скакалки, ленточки, гантели, магнитофон, диски.</p>
	<p>3 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Хатха-йога</p>	<p>Формирование гигиенических навыков; расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.</p>	<p>Коврики, маты, мячи, магнитофон, аудиокассеты, диски.</p>
	<p>2 занятие Ритмическая гимнастика Акробатика</p>	<p>Обучать умению красиво танцевать; развитие уверенность в себе; повышать пластичность; развивать свободу движений; умение сочетать движений различных частей тела; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.</p>	<p>Магнитофон, музыка, веселая, медленная; коврики; маты; спортивные снаряды; пособия; ковровые дорожки, кегли, мешочки с песком , кубики.</p>
	<p>4 неделя 1 занятие Акробатики Хатха-йога</p>	<p>Укрепление и оздоровление организма детей; формирование необходимых навыков движений; создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей; воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности; умения действовать в коллективе; развивать и совершенствовать двигательные качества.</p>	<p>Гимнастическая скамейка высотой 30 см; возвышенная доска шириной 50 см с бортами высотой 10 см; маты; медболы; гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 15—20 см, 6 см.</p>
	<p>2 занятие Ритмическая гимнастика Акробатика</p>	<p>Формирование правильной осанки, гигиенических навыков; расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни; воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.</p>	<p>Коврики, маты, мячи, магнитофон, аудиокассеты, диски.</p>

Апрель	1 неделя. 1 занятие Ритмическая гимнастика Игровые упражнения	Укрепление и оздоровление организма детей; создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей; воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности; умения действовать в коллективе; развивать и совершенствовать двигательные качества. Воспитывает у детей организованность, внимание; умение управлять своими движениями; способствовать проявлению волевых усилий; укрепление и оздоровление организма детей; формирование необходимых навыков движений.	Музыка; плоская доска шириной 30 см; гимнастическая скамейка высотой 30 см; возвышенная доска шириной 50 см с бортами высотой 10 см; маты; гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 15—20 см, 6 см.
	2 занятие. Акробатика Хатха-йога	Воспитание физических качеств: выносливости; ловкости; формирование правильной осанки; подвижность суставов; красивой походки; скоростные качества; силовой подготовки. Упражняться в расслаблении; развивать мышление, воображение, находчивость; воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях; развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.	Магнитофон, музыка, веселая, медленная; коврики; маты; спортивные снаряды; пособия; ковровые дорожки, кегли, мешочки с песком, кубики.
	2 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Акробатика	Воспитывает у детей организованность, внимание; умение управлять своими движениями; способствовать проявлению волевых усилий; укрепление и оздоровление организма детей; формирование необходимых навыков движений.	Гимнастическая скамейка высотой 30 см; возвышенная доска шириной 50 см с бортами высотой 10 см; маты.
	2 занятие Акробатика Хатха-йога	Укрепление здоровья детей: формирование правильной осанки; профилактика плоскостопия у детей; укрепление дыхательной мускулатуры. Совершенствовать умения детей перепрыгивать через бум правым и левым боком, передвигаясь вперед; проползать по гимнастической; скамейке, подтягиваясь на руках; в ползании на четвереньках через трубу- тоннель. Развивать у детей ловкость, силу, координацию движений, выносливость, гибкость, внимание. Воспитывать у детей доброжелательное отношение друг к другу.	Обручи, кегли, кольца разных диаметров, гимнастические палки, мячи, скакалки, ленточки, гантели, магнитофон, диски.
	3 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Хатха-йога	Формирование правильной осанки, гигиенических навыков; расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни; воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.	Коврики, маты, мячи, магнитофон, аудиокассеты, диски.
	2 занятие Ритмическая гимнастика Акробатика	Развитие координации движений; развитие уверенности в себе; повышение пластичности; развивать свободу движений; умение сочетать движений различных частей тела; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.	Музыка маршевая, веселая, медленная; коврики; маты; снаряды; пособия; ковровые дорожки.
	4 неделя 1 занятие Ритмическая гимнастика упражнения	Укрепление и оздоровление организма детей; формирование необходимых навыков движений; создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей.	Гимнастическая скамейка высотой 30 см; возвышенная доска шириной 50 см с бортами высотой 10 см; маты; медболы; гимнастические палки; наклонная доска.

	2 занятие Акробатика Хатха-йога	<p>Формировать привычку к здоровому образу жизни; воспитывать потребность в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.</p> <p>Повышать пластичность; развивать свободу движений; умение сочетать движений различных частей тела. Упражняться в расслаблении; развивать мышление, воображение, находчивость; воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях; развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.</p>	Коврики, маты, мячи, магнитофон, аудиокассеты, диски.
Май	1 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Игровые Упражнения	<p>Воспитывает у детей организованность, внимание; умение управлять своими движениями; способствовать проявлению волевых усилий; укрепление и оздоровление организма детей; формирование необходимых навыков движений;</p> <p>Развивать координацию движений: умение красиво танцевать; развитие уверенности в себе; повышение пластичности; развивать свободу движений; умение сочетать движений различных частей тела; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;</p>	Возвышенная доска шириной 50 см с бортами высотой 10 см; маты; медболы; гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 15—20 см, 6 см.
	2 занятие. Ритмическая гимнастика Акробатика	<p>Воспитание физических качеств: выносливости; ловкости; формирование правильной осанки; подвижность суставов; красивой походки; скоростные качества; силовой подготовки.</p> <p>Упражняться в расслаблении; развивать мышление, воображение, находчивость; воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях; развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.</p>	Магнитофон, музыка, веселая, медленная; коврики; маты; спортивные снаряды; пособия; ковровые дорожки, кегли, мешочки с песком, кубики.
	2 неделя 1 занятие. Ритмическая гимнастика Акробатика	<p>Укрепление и оздоровление организма детей; формирование необходимых навыков движений; создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей; воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности; умения действовать в коллективе; развивать и совершенствовать двигательные качества.</p>	Гимнастическая скамейка высотой 30 см; возвышенная доска шириной 50 см с бортами высотой 10 см; маты; медболы; гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 15—20 см.
	2 занятие Акробатика Хатха-йога	<p>Развивать у детей ловкость, силу, координацию движений, выносливость, гибкость, внимание.</p> <p>Воспитывать у детей доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; содействовать профилактике плоскостопия.</p>	Обручи, кегли, кольца разных диаметров, гимнастические палки, мячи, скакалки, ленточки, гантели, магнитофон, диски.
	3 неделя 1 занятие. Ритмическая Гимнастика Хатха-йога	<p>Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков; расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре.</p>	Коврики, маты, мячи, магнитофон, аудиокассеты, диски.
	2 занятие Ритмическая гимнастика Акробатика	<p>Развитие координации движений:</p> <p>Умение красиво танцевать; развитие уверенности в себе; повышение пластичности; развивать свободу движений; умение сочетать движений различных частей тела; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.</p>	Магнитофон, музыка, веселая, медленная; коврики; маты; спортивные снаряды; пособия; ковровые дорожки, кегли, мешочки с песком, кубики.

4 неделя 1 занятие Акробатика Хатха-Йога	Укрепление и оздоровление организма детей; формирование необходимых навыков движений; создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей; воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности; умения действовать в коллективе; развивать и совершенствовать двигательные качества.	Гимнастическая скамейка высотой 30 см; возвышенная доска шириной 50 см с бортами высотой 10 см; маты; медболы; магнитофон, диски.
2 занятие Ритмическая гимнастика Акробатика	Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков, расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре.	Магнитофон, музыка, веселая, медленная; коврики; маты; спортивные снаряды; пособия; ковровые дорожки, кегли, мешочки с песком, кубики.

Методическое обеспечение

Конспект занятия с элементами акробатики для детей 5-6 лет

Задачи: Определить степень умения ориентироваться между спортивными снарядами и умения преодолевать препятствия. С целью выявления интересов предложить детям самостоятельно выбрать снаряды. Познакомить детей с правилами соревнования, учить быть внимательными и качественно выполнять движения. Развивать быстроту реакции и смелость при ловле летящего сверху мяча. Учить детей прокатывать мяч, не отрывая рук от мяча, расслабленными и широко расставленными; успевать за движением мяча.

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

Ход занятия

Дети под марш входят в зал колонной за ведущим. Ходьба змейкой между плоской доской, скамейкой и возвышенной доской. Бег в колонне с пробеганием под возвышенной доской, перепрыгиванием через скамейку, по доске, лежащей на полу. Ползание между данными предметами; по доске, по скамейке; под возвышенной доской, под горкой-лесенкой. «Котята» — ползание с опорой на руки и колени; «коровки» — ползание с опорой на руки и стопы; «жучок» — с опорой на стопы впереди и руки сзади за спиной; «лягушки» — прыжки в приседе, соединив руки между широко разведенными в стороны коленями и носками; «белка» — прыжки в приседе на двух ногах, руками изобразить движения лап белки; «утята» — ходьба в приседе; «зайка» — прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

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

Эстафета «Переправа» (2 команды). Правила: передача эстафеты осуществляется хлопком по руке; первые игроки, получив хлопки И., начинают движения по сигналу: 1) «Подлезь и перелезь» — и. п. стоя лицом к широкой стороне скамеек. Подлезать под первую скамейку прямо, под вторую — боком; обратно — перелезть боком через скамейку; 2) «Проползи, как мышь» — и. п. стоя лицом к торцу длинной скамейки. Туда — пробежать по скамейке, перешагивая медболы, обратно — рядом; 3) «Пробеги» — и. п. то же. Бегут друг за другом сразу обе команды (не толкать друг друга); 4) «Пройди по узенькой дорожке» — и. п. то же, но скамейки перевернуты вверх узкой стороной. Туда — быстрая ходьба по скамейке, обратно — бег рядом со скамейкой; 5) «Подтянись на животе» — и. п. лежа на скамейке. Туда — подтягиваться на животе с помощью рук, обратно — бежать вдоль скамейки; 6) «Проползи, как мышь» — и. п. то же. Пройти в приседе между двумя скамейками шириной 50 см, под палками, обратно — перешагивать через палки; 7) «Пройди, как утка» — и. п. то же. Туда — ходьба по скамейке в приседе, обратно — бег.

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

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

Конспект занятия с элементами спортивной, художественной гимнастики и цирковой акробатики для детей 6-7 лет

З а д а ч и : Определить качество техники разных видов ходьбы; степень умения сохранять правильную осанку и осуществлять координацию движений; владеть своим телом, группироваться и сохранять группировку на протяжении всего полета в кувырке; степень гибкости и пластики. Упражняться в расслаблении.

О б о р у д о в а н и е . Музыка маршевая, веселая, медленная; коврики; маты; снаряды; пособия; ковровые дорожки.

Х о д з а н я т и я

И/у «Барабанщики». Под речевку «Барабанщик» дети идут спортивной ходьбой со сменой ведущего и перестроениями в движении, с изменением направления движения. Под веселую музыку выполняют разнообразные подражательные движения.

«Сделай, как все, и придумай свое» — комплекс упражнений на свободное творчество выполняется врассыпную фронтально.

Соревнования по акробатическим кувыркам (и/п): 1) перекаты из разных группировок; 2) кувырок-перекат, плавный перекал через голову с выпрямлением ног в полете, переход в группировку; 3) несколько кувырков вперед; 4) кувырок с прыжком и подпрыгиванием до и после кувырка (по 3—4 ребенка); 5) кувырок с разбега (разбег, подпрыгивание, кувырок, подпрыгивание); 6) кувырок через обруч с разбега; 7) кувырок назад

И/у «Цирковые акробаты». Дети выступают подгруппами, по желанию выполняют упражнения на снарядах с элементами спортивной гимнастики и цирковой акробатики; на ковре — с элементами художественной гимнастики

Занятие заканчивается спокойной ходьбой.

Конспект занятия с элементами оздоровительной гимнастики для детей 6-7 лет

Задачи: Продолжать учить детей подражанию животным, их повадкам, расслабляться и сосредотачиваться на определенных участках тела, выполнять дыхательные упражнения, развивать память, внимание.

Оборудование: 1. Коврики по кол-ву детей.

2. Запись музыки оркестра Поля Мориа.

I часть. Ходьба парами перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Ходьба со сменой темпа (медленный, быстрый). Бег. Построение в круг.

Игра-медитация "Солнышко"

Дети стоят в кругу, тянутся к солнцу руками, щедро солнце дарит каждому ребенку по солнечному зайчику, которые поселяются в сердцах детей. Затем дети из груди посылают солнечный свет всем существам вокруг.

Общеразвивающие упражнения:

Комплекс асан.

- Поза горы.

Стоя прямо, пятки и носки соединены вместе, руки опущены. Выпрямить спину слегка сблизив лопатки и подтянув живот. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Руки начинают самопроизвольно подниматься вверх. Представить себя в образе горы с прочным основанием и вершиной далеко уходящей в облака.

- Поза дерева.

Принять Тадасану. Поднять правую ногу, прижав ее подошвой к внутренней поверхности левого бедра. С вдохом поднять руки вверх, соединив ладони. Дыхание глубокое. Удерживать равновесие, стоя на левой ноге. Представить себя в образе дерева: ноги как корни, глубоко уходящие в землю; руки и ладони, как ветки и листья дерева. Аналогично выполняется упражнение с другой ногой.

- Наклон к коленям.

Принять Тадасану, с выдохом наклониться вперед, коснуться пальцами рук пола перед ногами (постараться не сгибать колени).

- Поза кошки

Стоя на четвереньках, ладонями опереться на пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнув, прогнуть позвоночник как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх (3-4 раза).

- Поза лука

Лежа на животе, согнуть ноги в коленях, захватить пальцами лодыжки, оторвать бедра от пола, стараясь прогнуться в спине. В этом положении задержаться несколько секунд, покачиваясь вперед-назад.

- Поза кобры

Лежа на животе, руки поставить около плеч ладонями на пол, очень медленно поднять голову и отрывая грудную клетку от пола, прогнуться, смотря вверх (как кобра). Задерживаясь в этом положении можно пошипеть. Медленно вернуться в и.п.

- Поза льва

Сидя на пятках, колени развести в стороны, ладони положить на колени, пальцы широко расставить (как когти льва) как можно шире открыть рот, вдохнуть, высунув язык вперед (как можно дальше), шумно выдохнуть, ощущая напряжение в области мышц глотки (рычащий лев) (2-3 раза)
Упражнение на дыхание: очистительное дыхание "Ха"

Игра-медитация "Жизнь моря"

Максимально отождествляется с образами морских рыбок, звезд морских, крабов, медуз, дельфинов, плавающих в морской воде среди солнечных лучиков.

Игра "Художники"

Детям предлагают внимательно посмотреть на своего товарища в течение нескольких секунд и закрыть глаза (в это время ребенок прячется). Открыв глаза, каждый должен описать внешность спрятавшегося товарища ("написать портрет").

Акробатические упражнения

Техника выполнения акробатических упражнений

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

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

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

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

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

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

Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Усложнения.

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

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

- **Мостик.** И.п. - о. с.

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

Усложнения. 1. Стоя спиной к сплошной стенке, спускаться с помощью рук по стенке.

2. С поддержкой взрослого. Дуга с поролоном подставляется под спину ребенка, во время прогибания назад он может опереться о поролон. Этот способ эффективен для индивидуального обучения.

Страховка. 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.

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

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

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

Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад.

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

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

Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку.

Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна сверху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

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

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

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

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

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

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

Усложнение. Одну ногу поднять или согнуть к голове.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Усложнения. 1. Одну руку поднять вверх.

2. Сгибаться вперед-назад.

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

Страховка. Поддерживать ребенка под спину при прогибании на мостик.

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

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

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

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

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

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

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

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

- **Замок** (стоя у стены). И.п. предыдущего упражнения. Из данного положения поднятую ногу притянуть рукой к голове.
- **Аист**. Когда ребенок научится выполнять без опоры «кольцо» (стоя) и «замок», можно предложить ему из основной стойки поднять одну ногу назад, согнув в колене; захватить сзади за спиной стопу двумя руками, поднимая ее до уровня головы и выше.
- **Замок** (лежа). И.п. — лежа на спине.

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

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

- **Стрела** (стоя). И.п. — о.с.

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

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

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

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

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

- **Шпагат** (прямо). И.п. — о.с.

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

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

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

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

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

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

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

Техника выполнения. Присесть, кисти рук поставить на край мата на ширине плеч, а голову на лобную часть в центре между рук; но дальше от края мата и рук на целый шаг. Получается треугольник. Затем медленно поднимать таз (ноги, пока согнутые в коленях, поднимаются за тазом). Когда ребенок научится поднимать и удерживать свой таз вертикально, он поднимает и выпрямляет соединенные ноги с вытянутыми носками.

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

Усложнения. 1. Одну ногу согнуть в колене.

2. Выполнять различные движения ногами.

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

- **Колесо.** Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь. Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку — ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

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

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

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

Усложнение. Со стойки перейти на мостик.

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

Комплексы гимнастических упражнений

Гимнастическое упражнение «Девочка с мячом»

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

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

Упражнения с лентой в паре или соло

Длина ленты — 3—4—5 м.

Ширина — 3 см.

Форма: гимнастический костюм, белые гольфы, чешки.

Упражнения могут выполняться в паре, соло.

Музыка — вальс.

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

Групповое упражнение с лентой

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

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

1. Змейка вертикальная. И. п.: руку с лентой вперед-книзу, другую вниз, колебательные движения кистью в стороны.
2. «Восьмерка» — плавно выполнять движения рукой вверх и вниз, рисуя изображение восьмерки перед собой немного приподнятой рукой.
3. «Колесо» над головой. И. п.: руку с лентой вверх, рисуя круги диаметром 70—50 см.
4. Змейка вертикальная. Из и. п. руку с лентой вперед-книзу, другую — в сторону. Легкий бег назад, выполняя колебательные движения кистью вверх и вниз, рисуя изображение змейки высотой в 50—70 см на полу.
5. Змейка горизонтальная. Правая рука с лентой вверх, немного отведена назад. Легкий бег вперед.
5. «Колесо» над головой из и. п. стоя на колене.
6. «Восьмерка» из и. п. полушпагат.
7. Уход: змейка горизонтальная.

Шуточный номер с мячом «Мишка с куклой»

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

1. Под музыку подскоками с мячом, поднятым вверх, выбегает кукла, останавливается в центре зала и любит мячом, рассматривая его. Под медленную музыку вразвалку входит мишка, рассматривая мяч. Кукла его дразнит, а мишка, приставив руку ко лбу, думает, как отнять мяч.
2. Мишка встает на одно колено и протягивает руки вперед к мячу. Кукла подает ему мяч, выполняя «ласточку». Встают — мяч у мишки.
3. Мишка ложится на спину, поднимает ноги вверх, мяч в вытянутых руках за головой. Кукла из и. п. стоя спиной к ногам мишки, упираясь на его ноги, прогибается назад, забирает мяч у мишки. Мишка, вытягивая руки вверх, подает мяч кукле. Кукла возвращается в и. п. стоя, а мишка переворачивается на живот.
4. Кукла встает на два колена, делает «мостик», касаясь мячом пола. Мишка, делая «самолетик», вытягивает руки вперед и забирает мяч у куклы. Возвращаются в и. п. стоя. Кукла отворачивается, протирает глаза. Мишка подает ей мяч, кукла подскоками кружится на месте, мяч в вытянутых рукахверху. Мишка выполняет кувырок вперед по кругу.
5. Мяч между куклой и мишкой на полу. Кукла выполняет «кольцо» на полу. Мишка выполняет полушпагат, руки в стороны.
6. Кукла выполняет «стрелу», а мишка — «березку». Возвращаются в и. п. стоя.
7. Кукла шепчет мишке на ухо и предлагает игру «Найди то, что на полу». Завязывает мишке глаза платком, считает до 5, убирает мяч немного в сторону, а мишке приносит бочонок с медом. Мишка стоит, ждет команды «Бери!». В это время мишка протягивает руки, а кукла развязывает платок.
8. Мишка берет бочонок и кружится с ним, а кукла кружится с мячом.

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

Соло с обручем для детей 6—7 лет

1. Девочка выбегает с обручем (можно катить его или прыгать, как через скакалку).
2. Кружить обруч вокруг талии.
3. «Ласточка» — обруч на полу.
4. «Кольцо» стоя.
5. Обруч крутить вокруг себя руками.
6. Обруч кладет на пол, в центре обруча делает «мостик», поднимает вверх одну ногу, согнутую в колене.
7. Переход на «березку».
8. Переворачивается через плечо на «полушпагат».
9. Поднимает обруч вверх, смотрит на него.
10. Ложится на живот, поднимает обруч двумя руками, а ноги сгибает в коленях. Обручем обхватывает ноги.
11. Обруч кладет на пол, сама остается в обруче.
12. «Кольцо».
13. «Шпагат» или «полушпагат».
14. «Выпад».
15. Вращает обруч на талии.
16. Убегает с обручем.

Групповое упражнение с обручами для детей 6—7 лет

Выполняется под музыку вальса.

1. Выход: обручи поднять вверх над головой; перестроение в круг, обручи опустить вниз.
2. Медленно поднимать обручи вверх и опускать вниз (3 раза).
3. «Ласточка» — обруч поставить на пол, держа его правой рукой. Сделать «ласточку». Левую руку отвести назад.
4. «Выпад». Переход на «выпад», обручи вверх. Встать в и. п. основная стойка.
5. «Цветок» — и. п. стоя на двух коленях, обруч наклонить вперед, руки вытянуты вперед, медленно подниматься вместе с обручем, прогнуться назад, касаясь обручем пола (повторить 3 раза).
6. «Самолет» — и. п. лежа на животе, обруч на полу. Поднять обруч двумя руками, оторвать от пола ноги и грудь.
7. «Кольцо» — обруч на полу, прогнуться в «кольцо».
8. «Стрела».
9. «Полушпагат» — обручи поднять двумя руками вверх.
10. И. п. стоя, обруч в вытянутых руках над головой. Покружиться на месте.
11. Уход: такой же, как и выход.

Примечание. Во время выполнения упражнений смотреть за движением обруча. Носки ног должны быть вытянуты.

Комплекс № 2 «На лесенке». (Упражнения на гимнастической стенке)

Цель: тренировать мышцы сокращаться и растягиваться; укреплять мышечный тонус туловища; корректировать осанку и опорно-двигательный аппарат.

Примечание. После закрепления техники выполнения упражнений на гимнастической стенке данный комплекс можно использовать во время оздоровительной гимнастики, но в упрощенной форме. Все упражнения проводятся в образно-игровой форме (без счета). Необходимо фиксировать

внимание детей на вытягивании, прогибании, растягивании с паузой высшей точке исполнения. Все упражнения выполняются медленно, спокойно, без резких движений.

Для того чтобы заинтересовать детей, используются разнообразные игрушки и куклы.

1. **Волшебные крылья.** И.п.— о. с.

Техника выполнения. Взрослый говорит: «Представьте, что ваши руки, как волшебные крылья, сейчас будут творить чудеса и помогать вам выполнять различные гимнастические фигуры, чтобы вы стали умными и сильными. Поднимаем волшебные крылья вверх, тянемся на носках, смотрим на свои волшебные крылья, соединяем их над головой и тихо опускаем вниз».

Выполнять 4—5 раз.

2. **Стрела.** И.п. — стоя, пятки вместе, носки врозь; захват рейки левой рукой выше головы.

Техника выполнения. Взрослый говорит: «Правую руку потяните вперед вниз и захватите ею пятку правой ноги. Поднимая руку вверх, пытайтесь вытягивать прямую ногу в правую сторону до уровня головы и выше». Обращает внимание детей на коленный сустав, так как важны не высота подъема, а выпрямление ноги в колене и вытягивание носка в сторону. После того как данное положение ноги будет зафиксировано, дети возвращаются в и.п., затем прыжком на двух ногах выполняют поворот кругом и повторяют упражнение с левой ноги, захватив пятку левой рукой.

Выполнить 1раз.

3. **Кольцо.** И.п. то же.

Техника выполнения. Правую руку отвести назад, захватить ею носок правой ноги и потянуть его вверх-назад до уровня головы и выше. То же повторить с левой ноги.

Выполнить 1раз.

4. **Замок.** Из положения «кольца» потянуть носок к голове и попытаться их соединить.

5. **Птичка на ветке.** И.п. — стоя лицом к стенке; захват рейки двумя руками выше головы.

Техника выполнения. Попытаться подтянуться вверх с помощью сгибания рук в локтях. При подтягивании голова прогибается назад, прямые соединенные ноги вытягиваются назад, особенно носки, и получается небольшой прогиб в позвоночнике.

6. **Самолет летит вверх.** И.п. — стоя лицом к стенке; захват рейки двумя руками на уровне груди.

Техника выполнения. Одну ногу поднять вверх между руками, попытаться вытягивать ее как можно выше, при этом обе ноги должны быть выпрямлены в коленном суставе. Вернуться в и.п.

7. **Мостик.** И.п. — стоя спиной к стенке; захват рейки двумя руками (около плеч или около головы), ноги на ширине плеч.

Техника выполнения. Из и.п. попытаться прогнуться вперед. Сохраняя крепкий захват, выпрямить руки и ноги в коленном суставе, голова на уровне выпрямленных рук, ноги с упором на всю стопу.

8. **Уголок.** И.п. — стоя спиной к стенке; захват рейки двумя руками выше головы.

Техника выполнения. Из и.п. поднимать прямые ноги вперед-вверх, вытягивая носки, и удерживать (кто сколько сможет) «уголок».

9. **Отдыхаем.** «Ш-ш-ш». И.п.— о. с.

Техника выполнения. На вдох поднять расслабленные руки через стороны вверх; на звук [ш] вернуться в и.п. Выполнять 4—5 раз.

Комплексы ритмической гимнастики

Ритмическая гимнастика «Карпузы»

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

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

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

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

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

Техника выполнения. Пружинка, имитация верховой езды.

Затем поворот кругом и снова пружинка.

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

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

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

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

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

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

Корзина. И.п. лежа на животе.

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

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

Техника выполнения. Поочередно поднимать прямую ногу и голову вверх.

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

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

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

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

Ракета. И.п. — стойка на коленях.

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

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

На припев: подскоки с передвижением по кругу.

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

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

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

Вертушка. Подскоки с кружением.

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

Элементы йоги для детей

Гимнастика «Маленькие волшебники»

Массаж живота

«Скульптор замешивает глину»

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

Массаж области груди

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

«Лебединая шея»

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

«Чебурашка»

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

Массаж головы

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

Лепим красивое лицо

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

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

Материально – техническое обеспечение программы

№	Материально-техническое оснащение	Количество
1	Магнитофон	1 шт.
2	Аудиокассеты, диски	
3	Музыкальный центр	1 шт.
4	Спортивные снаряды: <ul style="list-style-type: none"> • верёвочная лестница • турник • канат • шест • гимнастические кольца • маты • гимнастическая лестница • батут 	1 шт. 1шт. 1шт. 1шт 1 комплект 5 шт. 3 пролёта 1шт.
5	Атрибуты для упражнений: и игр: <ul style="list-style-type: none"> • обручи, кольца разных размеров • кегли • гимнастические палки • медболы (фитболы) • мячи • скакалки • ленточки • гантели 	по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по две на каждого по две на каждого ребёнка

Список используемой литературы:

1. Гимнастика для детей 5-7 лет: Программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. Л.Г. Веродина, Л.А. Зошкина - Волгоград: Учитель, 2013
2. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - СПб.: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2013
3. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет: рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия / Е.В. Михеева. - Волгоград: Учитель, 2012
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. "СА-ФИ-ДАНСЕ". Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2007
5. Технология здоровьесбережения в образовательном учреждении : методическое пособие / Т.Казакова. - М.: Чистые пруды, 2007
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Младший возраст: Пособие для педагогов дошкол.Учреждений. - М.: Гуманит. ВЛАДОС, 2001
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Средний возраст: Пособие для педагогов дошкол.Учреждений. - М.: Гуманит. ВЛАДОС, 2000
8. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
9. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет :пособие для педагогов дошкол.учреждений: в 3ч. - М. : Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2004. - Ч.1. Программа "Старт". Методические рекомендации.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: ВЛАДОС, 2001
11. Э.Я.Степаненкова. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
12. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. - Ростов н/Д.: "Феникс", 2005
13. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет :пособие для педагогов дошкол.учреждений: в 3ч. - М. : Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2004. - Ч.3. Конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп. Спортивные праздники и развлечения.
14. Узорова, О. Физкультурные минутки - М.: Астрель: АСТ Транзиткнига, 2006
15. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, М.А.Рунова. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений: Аннотированный перечень. - М.: Мозаика - Синтез, 1999

