

**Управление образования
городского округа Клин**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

СОГЛАСОВАНО
с педагогическим советом
протокол № 1
от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ____ Л.В. Марина
Приказ от 02.09.2024 г. № 59-1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кузнецова А.Н.
педагог дополнительного образования

г. Клин, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	7
3. Календарно – тематическое планирование.....	13
4. Планируемые результаты	23
5. Комплекс организационно-педагогических условий.....	24
6. Список литературы	28

Приложение 1. Карточка упражнений игрового стретчинга

Приложение 2. Карточка танцевальных упражнений

Приложение 3. Карточка физических упражнений по йоге

Приложение 4. Карточка упражнений на фитболе

Приложение 5. Карточка подвижных игр и эстафет

Приложение 6. Карточка кинезиологических упражнений

Приложение 7. Карточка упражнений с мячиком су-джок

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- «Проблема здоровья человека, его сохранения и укрепления остается особенно острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения в двадцать первом веке». Актуальность темы физического воспитания детей дошкольного возраста не вызывает сомнений, поскольку этот период жизни является фундаментальным для формирования здоровья и обеспечения гармоничного физического и психического развития. В условиях современного мира, где дети все чаще проводят время в пассивных занятиях, таких как просмотр мультфильмов или игры на электронных устройствах, проблема недостаточной физической активности становится особенно острой. Программа детского фитнеса предоставляет важную альтернативу, способствуя регулярной физической активности, которая жизненно необходима для полноценного развития ребенка.
- Одним из ключевых аргументов в пользу актуальности детского фитнеса является тот факт, что дошкольный возраст – это период интенсивного формирования опорно-двигательной системы и основных двигательных навыков. В это время активное движение играет решающую роль в укреплении костной и мышечной системы, развитии координации, гибкости и выносливости. Недостаток физической активности в этом возрасте может привести к различным нарушениям, таким как ослабление мышечного тонуса, проблемы с осанкой и даже задержка физического развития.
- Кроме того, регулярные физические упражнения в рамках программы детского фитнеса способствуют улучшению работы сердечнососудистой системы и дыхательных органов, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья ребенка. Поддержание активного образа жизни с раннего возраста снижает риск

развития хронических заболеваний в будущем, таких как ожирение, сахарный диабет и гипертония.

- Не менее важным аспектом является психоэмоциональное благополучие детей. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – так называемых "гормонов счастья", которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. В условиях дома детского творчества, программа детского фитнеса не только развивает физические качества, но и способствует формированию социальных навыков, таких как взаимодействие в коллективе, умение работать в команде и уважительное отношение к сверстникам.
- Таким образом, детский фитнес играет ключевую роль в обеспечении всестороннего развития ребенка, закладывая основы для поддержания здоровья и физической активности на протяжении всей жизни. В условиях дома детского творчества программа детского фитнеса становится неотъемлемой частью воспитательного процесса, направленного на гармоничное развитие личности

Главной ценностью для человека является здоровье. Дошкольный возраст в развитие ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того как организованно воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Согласно данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков в последние десять лет наблюдается неблагоприятная тенденция в изменении показателей здоровья подрастающего поколения. За этот период количество детей с хронической патологией увеличилось. Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более, чем на

половину от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Поэтому, мы, пришли к выводу, что именно в дошкольном возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни (ЗОЖ), прививать детям интерес к деятельности по физической культуре, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья.

Проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников нашего ДОО является актуальной. Поэтому в детском саду необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на анализе внешних действий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий, а также мотивации активного отношения к своему здоровью. Таким образом, решению проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья, в развитие физической активности воспитанников может способствовать реализация дополнительной услуги «Детский фитнес» в практике дошкольного учреждения.

Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных направлений по физическому воспитанию. Популярность современной системы оздоровительных тренировок «Фитнес» (*fitness*) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Фитнес (англ. *fitness*, от глагола «*to fit*») — соответствовать, быть в

хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организмачеловека. (Материал из Википедии — свободной энциклопедии)/

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, стретчинга, фитбола, йоги и др. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и заниматься с удовольствием. Бесспорное достоинство детского фитнеса состоит в том, что детский фитнес не имеет четко определенной программы упражнений. Скорее, детский фитнес можно назвать сочетанием «блоков» из общеукрепляющих упражнений, которые включают в себя упражнения для осанки, упражнения со скакалкой, с мячами, с обручами и нестандартным оборудованием. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме.

Новизна использования дополнительной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Отличительными особенностями программы «Фитнес» являются:

1. Учебно-тематическое планирование выполнено блочно-циклическим способом.
2. В программе применена комбинация методик детского фитнеса:
 - игровой стрейтчинг – направлен на активизацию защитных сил, развитие и освобождение творческих и оздоровительных возможностей организма. Стрейчинг включает в себя динамические и статические нагрузки. Упражнения детям даются в игровой форме, чтоб детям не было скучно;

— фитбол – гимнастика -сочетание ритмических движений на фитболах с музыкой, развивает опорно – двигательный аппарат детей;

— йога – одно из направлений йоги, благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребёнок неусидчив, гиперактивен, йога поможет быть сдержанным;

— подвижные игры, конкурсы, эстафеты с разнообразным оборудованием; Создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии;

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление.

Срок реализации программы9 месяцев(36 учебных недели).

Целью реализации дополнительной общеобразовательной программы «Детский фитнес» является повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

В соответствии с этой целью поставлены **задачи**:

1. Обучение основным двигательным действиям.
2. Оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
3. Развитие физических качеств и двигательных навыков (развивать быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость);
4. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;

5. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении;

6. Повышать интерес к физкультурным занятиям.

В соответствии с поставленными задачами дополнительная образовательная деятельность строится на следующих **основных принципах**:

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
I.	Что такое фитнес?	1
I.1	Контрольные занятия	1
II.	Удивительный мир!	11
II. 1.	Тема: «Путешествие »	1
II.2.	Тема: «В гости к мячам»	1
II.3.	Тема: «В зоопарке»	1
II.4.	Тема: «Полет фантазии»	1
II.5.	Тема: «Племя »	2
II.6.	Тема: «Собираем кокосы»	2
II.7.	Тема: «Животные»	2
II.8.	Тема: «В гостях у племени»	1
III.	Зимняя сказка!	9
III.1.	Тема: «Холода»»»	1
III.2.	Тема: «Снежные мячи»	2
III.3.	Тема: «Волшебное окно»	2
III.4.	Тема: «Странствие»	2
III.5.	Тема: «Гибкие осины»	2
IV.	Снежная буря	7
IV.1.	Тема: «Путешествие»	2
IV.2.	Тема: «Снежок»	2
IV.3.	Тема: «Прогулка зимой»	2
IV.4.	Тема: «Моя страна»	1
V.	Спорт-жизнь	8
V.1.	Тема: «Сила духа»	1

V.2.	Тема: «Хорошая тренировка-залог здоровья»	2
V.3.	Тема: «Мы спортсмены»	2
V.4.	Тема: «Гимнастика»	2
V.5.	Тема: «Мир вокруг»	1
VI.	Мы Олимпийцы!	8
VI.1.	Тема: «Едем на Олимпиаду»	2
VI.2.	Тема: «Акробатика»	2
VI.3.	Тема: «Легкая атлетика»	2
VI.4.	Тема: «Времена года»	2
VII.	Подготовка к лету	8
VII.1.	Тема: «Карусель»	2
VII.2.	Тема: «Танцы»	2
VII.3.	Тема: «Весеннее настроение»	2
VII.4.	Тема: «Весенние лужицы»	2
VIII.	Движение-жизнь!	5
VIII.1.	Тема: «Мы будущее»	2
VIII.2.	Тема: «Лихачи»	2

В составлении календарно-тематического плана (таблица 2) применен блочно - циклический способ организации учебного материала. Цикличность выражена в последовательном и непрерывном чередовании трех этапов обучения в течение всего курса программы: 1 этап – начальный, 2 этап – коррекционный, 3 этап – закрепляющий. Каждый этап обучения составляет 4 недели. В течение этого периода занятия объединены одной сюжетной темой, что дает возможность педагогу подбирать для решения этапных задач однородный по технике выполнения двигательный материал. Все этапы обучения объединены в блоки для решения общих перспективных образовательных задач.

В задачи первого блока освоения содержания учебного курса входит формирование уровня ощущений и управление собственным телом, которые являются основой для организации и освоения более сложных двигательных

действий. В данном блоке более широко используются: - дыхательные и статические упражнения в сочетании с образными представлениями, несложные упражнения на формирование основных движений, игротимика, сюжетные подвижные игры, релаксация, упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы. Здесь же планируется обучение детей контролю за техникой выполнения исходных положений, за качеством дифференцированного выполнения движений частями тела.

Задачи второго блока включают в себя формирование уровня владения телом и тренировку ориентировки в пространстве. На первый план выходят: упражнения на тренировку чувства ритма и темпа музыки, умение соотносить характер движений и музыки, развитие выразительности движений рук, мимики. Шире, чем в первом блоке, используются упражнения на тренировку творческих способностей. Усложняется техника основных движений, вводятся более сложные движения, работа со снарядами (парашютом, батут, мячом) усложняется.

Задания третьего блока направлены на формирование уверенности в себе, развитие креативных способностей в двигательной сфере, навыков самостоятельных и коллективных действий. Чаще, чем в другие блоки включаются упражнения: - на планирование, контроль, рефлексии своих и коллективных действий, прогнозирование их последствий. Особое внимание уделяется бессюжетным играм, играм - эстафетам и соревнованиям. Даются упражнения на двигательную импровизацию под музыку, задания, связанные с самостоятельным креативным показом своих возможностей.

Структура построения учебной программы

Таблица 2

Блок	Этап	Тематика	Разделы программы	Кол. часов
I	1.	«Что такое фитнес?» <i>(октябрь)</i>	Вводное занятие	1
			Контрольное занятие	1
			Вводное занятие по игровому стретчингу	1
			Вводное занятие по футболу	1
			Вводное занятие по йоге	1
	2.	«Удивительный мир» <i>(ноябрь)</i>	Вводное занятие путешествия	1
			Игровой стретчинг	2
			Занятие на фитолах	2
			Путешествие	1
	3.	«Зимняя сказка!» <i>(декабрь)</i>	Путешествие	1
			Занятие на фитолах	2
			Физические упражнения с элементами йоги.	2
			Путешествия	2
			Игровой стретчинг	2
	II	1.	«Снежная буря» <i>(январь)</i>	Игровой стретчинг
Занятие на фитолах				2
Физические упражнения с элементами йоги.				2
Путешествия				1
2.		«Спортжизнь» <i>(февраль)</i>	Занятие на фитолах	1
			Игровой стретчинг	2
			Физические упражнения с	2
			элементами йоги.	
3.		Путешествия	2	
		Занятие на фитолах	1	
		Игровой стретчинг	2	

		«Мы олимпийцы» (март)	Занятие на фитболах	2
			Физические упражнения с элементами йоги	2
			Путешествия	2
III	1.2.	«Подготовка к лету» (апрель)	Игровой стретчинг	2
			Путешествия	2
			Занятие на фитболах	2
			Физические упражнения с элементами йоги	2
	3.	«Движение жизнь» (май)	Игровой стретчинг и занятие на фитболах	2
			Физические упражнения с элементами йоги	2
			Открытый показ	1
			Контрольные занятия	2

Календарный учебный график

Таблица 3

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
__ .09.2024 г.	31.05.2024 г.	32 недели	Каникулы не предусмотрены	__ .09.2021г. по __ .09.2021г., 23.05.2024г.
				по 30.05.2024г.

Календарно-тематическое планирование

Таблица 4

№ занятия	Место проведения	Содержание деятельности	Материалы и оборудование	Дата проведения	Дата проведения по факту
Сентябрь					
1	Дом детского творчества	<p><u>1</u> часть Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2</u> часть Основная: Игра «Ловишки с ленточкой» (Приложение № 5).</p> <p><u>3</u> часть Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение № 6).</p>	Коврики по количеству детей, стойки, музыкальный центр.	14.09. 2024	

2	Дом детского творчества	<p><u>1</u> часть Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2</u> часть Основная: Мониторинг: упражнение «Цапля», челночный бег, упражнение «Перочинный ножик».</p> <p>Игра «Ловишки с ленточкой» (Приложение № 5).</p> <p><u>3</u> часть Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение № 6).</p>	Коврики по количеству детей, стойки, секундомер, музыкальный центр.	18.09.2024	
---	-------------------------	--	---	------------	--

3	Дом детского творчества	<p><u>1</u> часть Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2</u> часть Основная: упражнения на растяжку упражнения с 1 по 10 (Приложение № 1). Игра «Ловишки с ленточкой» (Приложение № 5).</p> <p><u>3</u> часть Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение № 6).</p>	Коврики по количеству детей, музыкальный центр.	21.09.2024	
---	-------------------------	---	---	------------	--

4	Дом детского творчества	<p><u>1</u> часть Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2</u> часть Основная: упражнения с резиновыми мячами Упражнения на фитболе с 1 по 5 (Приложение №4). Игра «Займи пустой домик» (Приложение №5).</p> <p><u>3</u> часть Заключительная: упражнения с мячиком су-джок (Приложение №7).</p>	Коврики по количеству детей, фитболы (мячи гимнастические), су-джок мячи, резиновые мячи, стойки, обручи, музыкальный центр.	25.09.2024	
5	Дом детского творчества	<p><u>1</u> часть Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2</u> часть Основная: упражнения йоги с 1 по 10 (Приложение №3). Игра эстафеты (Приложение №5).</p> <p><u>3</u> часть Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение №6).</p>	Коврики по количеству детей, резиновые мячи, стойки, обручи, музыкальный	28.09.2024	

			центр.		
Октябрь					
6	Дом детского творчества	<p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения без предметов под музыку африканскую (Приложение № 2).</p> <p>Игра «Капкан» (Приложение № 5).</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок (Приложение № 7).</p>	Коврики по количеству детей, стойки, музыкальный центр.	1.10.2024	
7-8	Дом детского творчества	<p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку упражнения с 1 по 10 (Приложение № 1). Игра «Ловишки с мячом» (Приложение № 5). <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение № 6).</p>	Коврики по количеству детей, музыкальный центр.	8.10.2024 11.10.2024	

9-10	Дом детского творчества	<p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения с гантелями под музыку африканскую.</p> <p>Упражнения на фитболе с 5 по 10 (Приложение №4).</p>	Коврики по количеству детей, гантели, гимнастические мячи, музыкальный	15.10.2024 18.10.2024	
------	-------------------------	--	--	--------------------------	--

		<p>Игра «Горячая картошка» (Приложение № 5). <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение №6).</p>	центр.		
11-12	Дом детского творчества	<p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения с гантелями Упражнения йоги с 1 по 10 (Приложение № 3). Игра эстафеты (Приложение № 5).</p>	Коврики по количеству детей, фитболы	22.10.2024 25.10.2024	
13	Дом детского творчества	<p><u>1 часть</u> Разминка: с координационными лестницами, ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения йоги с 1 по 10(Приложение №3).</p>	Коврики по количеству детей, стойки, музыкальный центр.	29.10.2024	

		Игра «Гори – гори ясно» (Приложение №5). <u>3</u> часть Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение № 6).			
Ноябрь					
14	Дом детского творчества	<u>1</u> часть Разминка: с координационными лестницами, ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2</u> часть Основная: упражнения йоги с 1 по 10 (Приложение №3). Игра «Гори – гори ясно» (Приложение №5). <u>3</u> часть Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение № 6).	Коврики по количеству детей, стойки, музыкальный центр.	2.11.2024	

15-16	Дом детского творчества	<p><u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой «Аэробика для бобика».</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения на фитболе(Приложение №4)</p> <p>1.В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе.</p> <p>2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение. <p>3. Лёжа на мяче животом: катание вперёд-назад, отталкиваясь от пола руками и ногами. П.и.: «Охотники и утки» (Приложение № 5). <u>3 часть</u></p> <p>Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение№6).</p>	Коврики по количеству детей, фитболь (мячи гимнастические), мяч.	6.11.2024 9.11.2024	
-------	-------------------------	---	--	------------------------	--

17-18	Дом детского творчества	<p><u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Сидела кошка на окошке».</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения йоги с 1 по 11 (Приложение № 3)</p> <p>П.и.: «Вороны» (Приложение №5).</p>	Коврики по количеству детей.	13.11.2024 16.11.2024	
-------	-------------------------	---	------------------------------	--------------------------	--

19-20	Дом детского творчества	<p><u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Паровоз «Букашка».</p> <p><u>2 часть</u> Основная: танцевальные движения в стиле кантри</p> <p>П.и.: «Птички в гнездышках». (Приложение №5)</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение №6).</p>	Коврики по количеству детей, музыкальный центр.	20.11.2024 23.11.2024	
21-22	Дом детского творчества	<p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения с 1 по 12 (Приложение № 1).</p> <p>Игра эстафеты (Приложение №5).</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: суджок гимнастика (Приложение № 7).</p>	Коврики по количеству детей, суджок мячи, музыкальный центр.	27.11.2024 30.11.2024	
Декабрь					

23-24	Дом детского творчества	<p><u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой «Аэробика для малышей».</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения игрового стрейчинга с 13 по 21 (Приложение №1) П.и.: «Ловишки с мячом» (Приложение №5). <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком суджок (Приложение №7).</p>	Коврики по количеству детей, музыкальный центр.	10.12.2024 13.12.2024	
25-26	Дом детского творчества	<p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения с резиновыми</p>	Коврики по количеству детей, фитболы	17.12.2024 20.12.2024	

		<p>мячами</p> <p>1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; – приставной шаг в сторону; – из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. <p>2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. (Приложение № 4).</p> <p>П.и.: «Бездомный заяц» (Приложение № 5). <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение№6).</p>	(мячи гимнастические), музыкальный центр.		
27-28	Дом детского творчества	<p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: Упражнения йоги с 12 по 21с (Приложение № 3).</p> <p>П.и.: «Два мороза» (Приложение №5).</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок (Приложение №7).</p>	Коврики по количеству детей, гимнастические палки, шарики су-джок, музыкальный центр.	24.12.2024 27.12.2024	

29.	Дом детского творчества	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: танцевальные упражнения:	Коврики по количеству детей, шарик	30.12.2024	
-----	-------------------------	---	------------------------------------	------------	--

		«Пружинка, Притоп, Ковырялочка»(Приложение №2). П.и: «Кто быстрее» (Приложение № 5). <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок (Приложение№7).	су-джок, музыкальный центр.		
--	--	---	-----------------------------	--	--

Январь

30	Дом детского творчества	<p><u>1</u> <u>часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2</u> <u>часть</u> Основная: упражнения с 6 по 11 (Приложение № 4).</p> <p>1. Сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.</p> <p>2. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П.и: «Два мороза» (Приложение № 5). <u>3</u> <u>часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение №6).</p>	Коврики по количеству детей, фитболы (мячи гимнастические), музыкальный центр.	6.01.2025	
31-32	Дом детского творчества	<p><u>1</u> <u>часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2</u> <u>часть</u> Основная: упражнения с 13 по 21 (Приложение №1). П.и: «Кто быстрее» (Приложение № 5).</p> <p><u>3</u> <u>часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок (Приложение №7).</p>	Коврики по количеству детей, шарики су-джок, музыкальный центр.	8.01.2025 10.01.2025	
		мячиком су-джок (Приложение №7).			

33-34	Дом детского творчества	<p><u>1</u> <u>часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2</u> <u>часть</u> Основная: упражнения с 12 по 21 (Приложение № 3). И.п.: «Поймай рыбку» (Приложение №5).</p> <p><u>3</u> <u>часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок (Приложение №7).</p>	Коврики по количеству детей, шарик су-джок, музыкальный центр.	14.01.2025 17.01.2025	
35-36	Дом детского творчества	<p><u>1</u> <u>часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Солнышко лучистое».</p> <p><u>2</u> <u>часть</u> Основная: упражнения с элементами танцевального направления хип-хоп П.и: «Море волнуется раз..» (Приложение № 5).</p> <p><u>3</u> <u>часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок (Приложение №7).</p>	Коврики по количеству детей, мячики су-джок музыкальный центр.	21.01.2025 24.01.2025	
37	Дом детского творчества	<p><u>1</u> <u>часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2</u> <u>часть</u> Основная: упражнения на фитболах(Приложение № 4). П.и.: «Съедобное – не съедобное» (Приложение №5).</p> <p><u>3</u> <u>часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение №6).</p>	Коврики по количеству детей, музыкальный центр.	28.01.2025	
Февраль					

38-39	Дом детского творчества	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с 13 по 21	Коврики по количеству детей, мячики	3.02.2025 10.02.2025	
-------	-------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------	--

		(Приложение №1). П.и: «Займи пустое домик» (Приложение №5). <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок (Приложение №7).	су-джок, музыкальный центр.		
40-41	Дом детского творчества	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Паровоз «Букашка». <u>2 часть</u> Основная: упражнения на фитболе (Приложение №4). 1. Сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться. 2. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П.и: эстафеты с мячом. <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение №6).	Коврики по количеству детей, фитболы (мячи гимнастические), музыкальный центр.	14.02.2025 17.02.2025	

42-43	Дом детского творчества	<p><u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Солнышко лучистое».</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения с 12 по 21(Приложение №3) П.и: эстафеты. (Приложение №5)</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок (Приложение№7).</p>	Коврики по количеству детей, шарик су-джок, музыкальный центр.	21.02.2025 24.02.2025	
44-	Дом детского творчества	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под	Коврики по	28.02.2022	

45	творчества	<p>музыку «Солнышко лучистое».</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения (Приложение №2) П.и: «Зайцы и волк »(Приложение №5). <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение №6).</p>	количеству детей, музыкальный центр.		
----	------------	--	--------------------------------------	--	--

Март

46-47	Дом детского творчества	<p><u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Буратино».</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения с 21 по 34 (Приложение №1) П.и: «Зайцы и волк» (Приложение № 5). <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение№6).</p>	Коврики по количеству детей, музыкальный центр.	4.03.2025 7.03.2025	
-------	-------------------------	---	---	------------------------	--

48-49	Дом детского творчества	<p><u>1</u> <u>часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Солнышко лучистое».</p> <p><u>2</u> <u>часть</u> Основная: упражнения с элементами танцевального направления хип-хоп П.и: «Море волнуется раз..» (Приложение №5).</p> <p><u>3</u> <u>часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок (Приложение №7).</p>	Коврики по количеству детей, мячики су-джок музыкальный центр.	11.03.2025 14.03.2025	
50-51	Дом детского творчества	<p><u>1</u> <u>часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Робот».</p> <p><u>2</u> <u>часть</u> Основная: на фитболе:</p> <p>1. Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч.</p> <p>2. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в</p>	Коврики по количеству детей, фитболы (мячи гимнастические),	18.03.2025 21.03.2025	

		<p>стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад.</p> <p>3. Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.</p> <p>4. Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые. (Приложение №4)</p> <p>П.и: «Вороны» (Приложение № 5).</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок (Приложение№7).</p>	музыкальный центр.		
52-53	Дом детского творчества	<p><u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Солнышко лучистое».</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения йоги с 21 по 33 (Приложение №3)</p> <p>П.и: «Бездомный заяц» (Приложение № 5). <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение№6).</p>	Коврики по количеству детей, музыкальный центр.	25.03.2025 28.03.2025	
Апрель					

54	Дом детского творчества	<p><u>1</u> часть Разминка: игровая гимнастика под музыку «Мы будущее твоё России».</p> <p><u>2</u> часть Основная: упражнения стрейчинга с1 по 15 (Приложение №1)</p> <p><u>П.и:</u> эстафеты (Приложение № 5).</p> <p><u>3</u> часть Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение №6).</p>	Коврики по количеству детей, музыкальный центр.	5.04.2025 12.04.2025	
55-56	Дом детского творчества	<p>1 часть. Разминка: игровая гимнастика под музыку «Я рисую небо» (гр. Барбарика).</p> <p>2 часть Основная: упражнения йоги с 21 по 33 (Приложение №3)</p> <p><u>П.и.:</u> «Кто быстрее» (Приложение №5). <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение №6).</p>	Коврики по количеству детей, музыкальный центр.	16.04.2025 19.04.2025	
Май					
57	Дом детского творчества	<p>Сказка про зверей Африки - элементы йоги.</p> <p>Упражнения танцевальные на мячах в стиле кантри.</p> <p>Упражнения игрового стрейчинга с мячом.</p> <p>Кинезиологические упражнения, упражнения с мячиком су-джок.</p>	Коврики по количеству детей, фитболы (мячи гимнастические), музыкальный центр.	06.05.2025	

58-59	Дом детского творчества	<p><u>1</u> часть Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2</u> часть Основная: Мониторинг: упражнение «Цапля», челночный бег, упражнение «Перочинный ножик».</p> <p>Игра «Ловишки с ленточкой» (Приложение № 5).</p> <p><u>3</u> часть Заключительная: кинезиологические упражнения (Приложение № 6).</p>	Коврики по количеству детей, стойки, секундомер, музыкальный центр.	11.05.2025 17.05.2025	
-------	-------------------------	--	---	--------------------------	--

Ожидаемые результаты

Реализация программы "Детский фитнес" предполагает достижение значительных результатов в физическом и психоэмоциональном развитии детей дошкольного возраста. В процессе прохождения программы у детей сформируются не только базовые физические навыки, но и фундамент для дальнейшего всестороннего физического и личностного роста.

1. Развитие основных двигательных навыков:

Дети освоят ключевые двигательные навыки, такие как бег, прыжки, лазанье, метание, которые являются основой для всех видов физической активности. Эти навыки помогут детям уверенно двигаться и развиваться в различных видах спорта и активной деятельности в будущем. Уверенность в своих физических способностях также повысит самооценку и укрепит веру в собственные силы.

2. Укрепление физической подготовки:

Программа способствует улучшению общей физической подготовки детей, включая повышение силы, гибкости, координации и выносливости. Регулярные занятия помогут укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить баланс и ловкость. Это, в свою очередь, будет способствовать профилактике возможных нарушений опорно-двигательного аппарата и других связанных с недостаточной активностью проблем со здоровьем.

3. Формирование позитивного отношения к физической активности:

Один из ключевых результатов программы – это развитие у детей интереса и положительного отношения к физической активности. Через игровые и увлекательные занятия дети начнут воспринимать физические упражнения как естественную и приятную часть их повседневной жизни. Это заложит основу для ведения активного и здорового образа жизни в будущем, снижая вероятность развития гиподинамии и связанных с ней заболеваний.

4. Социальное и эмоциональное развитие:

Занятия по программе "Детский фитнес" способствуют не только физическому, но и социальному развитию детей. Взаимодействие в группе, участие в коллективных играх и выполнении совместных заданий помогут детям развить навыки общения, умение работать в команде, соблюдать правила и уважительно относиться к окружающим. Эти качества важны для общего социального и эмоционального благополучия ребенка, а также для его успешной адаптации в обществе.

5. Подготовка к школе и дальнейшей физической активности:

Дети, прошедшие курс "Детского фитнеса", будут лучше подготовлены к физическим нагрузкам, которые могут ожидать их в школьной программе. Они будут готовы к участию в уроках физической культуры, школьных соревнованиях и других активностях, связанных с физической деятельностью. Освоенные в рамках программы навыки и привычки сохранят свою значимость и полезность на протяжении всей жизни.

6. Улучшение общего состояния здоровья:

Регулярная физическая активность в рамках программы "Детский фитнес" положительно скажется на общем состоянии здоровья детей. Укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение дыхательных функций, повышение иммунитета – все это станет результатом систематических занятий. Здоровый и активный ребенок легче справляется с ежедневными нагрузками, реже болеет и быстрее восстанавливается после болезней.

Таким образом, программа "Детский фитнес" направлена на создание прочной базы для будущего физического и психического благополучия детей. Она не только помогает детям улучшить свою физическую форму, но и развивает у них позитивное отношение к здоровому образу жизни, что окажет долговременное положительное влияние на их дальнейшую жизнь.

Перспективы развития программы

Программа "Детский фитнес" обладает значительным потенциалом для дальнейшего развития и совершенствования. В перспективе она может быть адаптирована и расширена с учетом индивидуальных потребностей и возможностей каждого ребенка. Введение дополнительных элементов, таких как музыкальное сопровождение, может сделать занятия еще более увлекательными и динамичными, способствуя более глубокому эмоциональному вовлечению детей в процесс.

Музыка, подобранная в соответствии с характером упражнений, поможет улучшить ритмику движений, повысить координацию и создать позитивную атмосферу на занятиях. Такой подход не только разнообразит уроки, но и усилит их педагогическую и воспитательную направленность, делая физическое воспитание более комплексным и эффективным.

Методическое обеспечение программы

Для успешной реализации программы "Детский фитнес" педагоги должны обладать глубокими знаниями и навыками в области методик физического воспитания детей дошкольного возраста. Важно понимать, что в этом возрасте дети находятся на этапе активного роста и развития, и физическая активность играет ключевую роль в их гармоничном развитии. Поэтому преподаватели должны не только владеть теоретическими аспектами, но и уметь эффективно применять их на практике, адаптируя подходы в зависимости от индивидуальных потребностей и возможностей каждого ребенка.

2. Контроль за выполнением упражнений и техникой безопасности:

Контроль за правильным выполнением упражнений – важнейшая задача педагога на каждом занятии. Необходимо следить за тем,

чтобы все дети выполняли упражнения с соблюдением правильной техники, что не только способствует более эффективному развитию двигательных навыков, но и минимизирует риск получения травм. Особое внимание уделяется корректировке осанки, правильному дыханию, а также плавности и точности движений. Педагог должен быть внимательным к каждому ребенку, своевременно выявлять ошибки и мягко их корректировать, обеспечивая безопасное и результативное занятие.

3. Регулярная оценка физических достижений:

Систематическая оценка физических достижений детей – ключевой элемент методического обеспечения программы. Она позволяет не только отслеживать прогресс детей, но и своевременно вносить необходимые коррективы в программу. Оценка может проводиться в различных формах: от наблюдений за детьми во время занятий до проведения специальных тестов на физическую выносливость, координацию, гибкость и силу. Эти данные помогают педагогу адаптировать программу под реальные потребности группы, выбирая оптимальные нагрузки и упражнения для достижения максимального эффекта.

4. Индивидуальный подход и корректировка программы:

Одним из важнейших аспектов успешного обучения является индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети развиваются с разной скоростью, и важно учитывать эти особенности при планировании занятий. Регулярная оценка достижений позволяет педагогу не только отслеживать общий прогресс группы, но и выявлять детей, которым может понадобиться дополнительная поддержка или, наоборот, более сложные задания. На основе этой информации педагог может корректировать программу, вводить новые элементы или, наоборот, возвращаться к базовым упражнениям для закрепления навыков.

5. Использование методических материалов:

Для эффективного проведения занятий педагоги должны иметь доступ к разнообразным методическим материалам, включающим программы тренировок, рекомендации по выполнению упражнений, а также ресурсы по организации подвижных игр и других форм активности. Эти материалы должны быть адаптированы под возрастные особенности детей и включать в себя наглядные примеры и инструкции, облегчающие их применение на практике.

Таким образом, методическое обеспечение программы "Детский фитнес" включает в себя комплексный подход, направленный на всестороннее развитие детей дошкольного возраста. Педагоги, владеющие передовыми методиками физического воспитания, способны эффективно контролировать выполнение упражнений, обеспечивать безопасность и добиваться высоких результатов в развитии физических навыков у детей. Регулярная оценка достижений и гибкая корректировка программы позволяет адаптировать занятия под индивидуальные потребности каждого ребенка, что в конечном итоге способствует успешному формированию здорового и активного образа жизни с раннего возраста.

Место проведения образовательной деятельности: физкультурный зал. Для качественного, удобного выполнения образовательной деятельности дети одеты в физкультурную форму: белые футболки, шорты, носочки и балетки (чешки).

Для дополнительной образовательной деятельности используется спортивный инвентарь по количеству детей:

1. Мячи гимнастические (фитболы) $d=45-55$ см.
2. Коврики из поливинилхлорида.
3. Мячи резиновые разных размеров.

4. Гантели пластмассовые вес 0,25кг
5. Палки гимнастические.
6. Пластмассовые стойки для разметки.
7. Обручи d=50см.
8. Ленточки.
9. Массажные мячи.
10. Маты.
11. Гимнастическая стенка.
12. мячиком су-джок.

Дополнительное оснащение зала музыкальный центр.

Список литературы

1. Колесников С.В. «Детская аэробика» Методика, базовые комплексы. Ростов на Дону.; Феникс, 2005г.157 ст. (иллюст.) Школа развития
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72с. 3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г. 4. Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного влияния ритмической гимнастики: Учебн-метод. пособие. Тарту: Тартуский университет, 1991. 5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 4243. 6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с. 7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1989. 8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика М.: Федерация аэробики, 2002. - 232с. 9. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4. 10. ЛисицкаяТ.С. ,Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 2. Частные методики" М.: "Федерация аэробики", 2002. - 232с. 11. Ростова В.А., Ступкина М.О.

Оздоровительная аэробика: Уч. пособие. - Спб.: Высшая административная школа, 2003 - 115 с. 12. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.

1.

Картотека упражнений игрового стретчинга

Упражнение 1. «Деревце»

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1. Поднять прямые руки над головой – вдох.
2. Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. «Кошечка»

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1. Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
2. Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка»

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1. Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
2. Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб»

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1. Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2. Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко»

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1. На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2. И.п.

Упражнение 6. «Волна»

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу.

Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2. И.п.

Упражнение 7. «Лебедь»

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу.

Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2. Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3. И.п.

Упражнение 8. «Слоник»

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1. На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2. И.п.

Упражнение 9. «Рыбка»

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1. Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.
2. На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.
3. И.п.

Упражнение 10. «Змея»

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1. На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.
2. И.п.

Упражнение 11. «Веточка»

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1. На выдохе – поднять руки над головой.
2. И.п.

Упражнение 12. «Гора»

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1. Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.
2. Выдох – и.п.

Упражнение 13. «Ель большая»

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. Развести носки врозь – вдох.
2. Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз.

Ладони направлены в пол – выдох.

3. И.п.

Упражнение 14. «Цапля»

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1. Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.
2. Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.
3. И.п.

Упражнение 15. «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.
2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги.

Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

Упражнение 16. «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.
2. Вернуться в и.п.

Упражнение 17. «Медведь»

И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.
2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 18. «Божья коровка»

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

Упражнение 19. «Лягушка»

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 20. «Летучая мышь»

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу. **Упражнение 21. «Носорог»**

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение 22. «Морской червяк» - упор стоя согнувшись.

Упражнение 23. «Улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой.

Упражнение 24. «Морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь.

Упражнение 25. «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.

Упражнение 26. «Морской конек» - сед на пятках, руки за голову.

Упражнение 27. «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».

Упражнение 28. «Медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы».

Упражнение 29. «Уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Упражнение 30. «Верблюд»- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Упражнение 31.«Кольцо»

И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы. **Упражнение 32. «Замок»**

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а леву заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение.

Повторяют, поменяв руки.

Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 34. «Волшебные палочки»

И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Приложение 2

Картотека танцевальных движений

«Пружинка» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»). В этом случае колени ног не разводятся.

Притоп – стоя на левой ноге, ритмично притопывать правой, чуть пружиня обеими.

«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. Притоп в сочетании с «точкой» - пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

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, крепкая.

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

Полуприседание с поворотом корпуса – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. 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» - выпрямится, 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. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

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

«Рычажок» - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает до правого плеча, рывком. Одновременно с рукой 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. 1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит

вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т. д. 2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая – движется вперед. Проходя друг через друга - шеренги меняются местами. «Играть с платочком» - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то один, то другой уголок платочка.

Танцевальные движения для мальчиков 6-7 лет:

«Козлик» - исходное положение – правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняется на прыжке. Прыгая на левой ноге, сильно притопывать правой. На счет «раз» - руки по дуге раскрываются в стороны-вверх (кулачки слегка сжаты и подняты вверх), на счет «два» - возвращаются в исходное положение.

«Веселые ножки» - положение упор-присев сзади. Ноги часто, резко «выбрасываются» поочередно вперед. Возвращаясь в исходное положение, нога опирается носком об пол.

«Гусиный шаг» - исходное положение – в полуприсяде, ноги на «узкой дорожке». Широко шагать в полуприсяде на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях, махать вперед-назад. Следить за осанкой.

Приложение 3

Картотека физических упражнений по йоге 1. «Змея спит»

В.: лечь на живот, руки вытянуть вперед.

2. «Змея осматривается»

В.: на животе, подняться на руках, на вдохе повернуть голову на право, выдох- повернуть голову прямо, на вдохе – на лево, выдох – прямо.

3. «Кузнечик»

В.: лёжа на полу, руки вытянуты вдоль туловища, ладони прижаты к полу.

Поднять прямую ногу и, опираясь на руки поднять её вверх, сделав вдох. На выдохе медленно опустить ногу. Повторить с другой ногой тоже.

4. «Лодочка»

В.: Лежа на животе. Поднять голени ног и попеременно захватить щиколотки ног одноимёнными руками. Сделать вдох медленно покачаться на выдохе

лечь прямо. **5. «Кролик»**

В.: Сидя на коленях, колени вместе, носки лежат на полу, наклониться вперёд и коснуться лбом пола, руки спокойно вытянуть вперёд.

6. «Лев»

В.: Сидя на коленях, спина прямая, руки лежат на коленях, пальцы напряжены. Рот раскрыть высунуть язык и потянуть к подбородку. На выдохе сказать «а-а».

7. «Голова коровы»

В.: завести правую руку за голову сверху, а левую руку за спину снизу и за спиной сцепить. Тоже самое в другую сторону.

8. «Собака»

В.: лёжа на животе, руки на уровне груди, ладони прижаты к полу.

Подняться на руках, медленно приставить правую ногу к ноге, затем левую ногу, поднять таз, не отрывая рук от пола. Встать на четвереньки и медленно выпрямить каждую ногу лечь.

9. «Дерево»

В.: встать прямо, поднять руки через стороны вверх.

10. «Гора»

В.: встать прямо, пятки и носки вместе. Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть, голову держать прямо, смотреть вперёд.

11. «Аист»

В.: Встать прямо, на вдохе поднять руки над головой, слегка прогнуться назад и на выдохе медленно наклониться вперёд. Обхватить щиколотки руками.

12. «Кошечка добрая»

В.: Встать на четвереньки, медленно и плавно прогнуться в пояснице.

Удерживать позу 5-6 сек.

13. «Кошечка сердитая»

В.: из позы «Кошечка добрая» медленно и плавно опустить голову вниз и спину выгнуть вверх. **14. «Кошечка ласковая»**

В.: Стоя на четвереньках, медленно опускаться, выпрямляя руки вперёд до тех пор пока подбородок не коснется пола.

15. «Рыба»

В.: Лежа с упором на предплечья, отклониться назад и опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола.

16. «Солнечная поза»

В.: Стоя прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.

17. «Кобра»

В.: Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуть в локтях и ладони положить на уровне плеч. Медленно поднять голову и плечи, удерживать это положение за счет мышц спины, медленно выпрямить руки, смотреть в потолок.

18. «Маленькая пальма»

В.: Сидя по - турецки, пальцы соединить в «замок», вытянуть руки вверх и вывернуть ладони наружу. Руки тянуть сильнее вверх.

19. «Бабочка»

В.: Сидя ноги согнуть в коленях, соединить стопы между собой, колени развести и делать махи коленями вверх-вниз.

20. «Ласточка»

В.: Развести руки в стороны, стоять на одной ноге, другую отвести назад, наклониться вперёд. Тоже на другой ноге.

21. «Саранча»

В.: Лежа на животе, подбородок упирается в коврик, руки лежат под туловищем. Не сгибая колен поднять обе ноги вверх.

22. «Лук»

В.: лёжа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить руками ноги на уровне лодыжек, больше прогнуться в пояснице.

23. «Дерево 2»

В.: стоя поднять одну ногу и медленно согнуть её в колене, прижать подошву ноги к внутренней стороне бедра, затем поднять руки соединить ладони.

Повторить с другой ногой тоже.

24. «Верблюд»

В.: Сесть на колени, ухватиться руками за лодыжки, прогнуться в спине.

25. «Бегун»

В.: Стоя, медленно согнуть левую ногу назад и захватить лодыжку. Поднять ногу вверх.

26. «Треугольник»

В.: встать ноги расставить шире плеч, вытянуть руки в стороны, ладонями вниз. Носок правой ноги повернуть наружу, на выдохе повернуть таз и бедро направо, наклониться влево пока левая рука не коснётся левой ноги. Правая рука поднята вверх. Тоже в другую сторону.

27. «Палка»

В.: Из упора лёжа на животе выпрямить руки. Туловище образует прямую линию. **28. «Гусеница»**

В.: Из упора лёжа согнуть руки. Коленями, грудью и подбородком коснуться пола. Область таза оторвать от пола.

29. «Черепашка»

В.: Сед на полу, вытянутые ноги разведены в стороны. Согнуть ноги в коленях и наклониться вперёд. По очереди просунуть об руки под колени.

Вытянуть руки в стороны ладонями вниз.

30. «Полумост»

В.: лёжа на спине, стопы стоят на полу, ближе к ягодицам. Поднять таз, ладони лежат прижаты к полу.

31. «Ребёнок»

В.: Сидя на пятках колени вместе. На вдохе медленно наклониться вперёд, коснуться лбом пола.

32. «Стул»

В.: Стоя ноги вместе, руки опущены по сторонам. С вдохом поднять обе руки вверх, ноги сгибать, как будто садимся на край стула. Туловище слегка наклонить вперёд.

33. «Лягушка»

В.: Стоя, стопы на ширине плеч. Сесть спина прямая, локти упор в колени, руки на полу.

Приложение 4

Картотека упражнений на фитболе

1 упражнение: Определение нейтрального положения таза и поясницы.
Положение, при котором позвоночник испытывает минимальную нагрузку.

И.П. Сидя на мяче, ноги на ширине тазобедренных суставов, угол в коленном суставе 90° Живот подтянут.

Плавные покачивающие движения на мяче вверх-вниз.

2 упражнение: снимает напряжение с шеи, раскрывает грудной отдел.

И.п.: то же.

1- подтянуть плечи максимально к ушам.

2- И.п.

3 упражнение: увеличивает подвижность позвоночника.

И.п.: сидя на мяче

1- опустить подбородок к груди

2- скручивающим движением опуститься с максимально возможной амплитудой. Шея и руки расслаблены.

В обратной последовательности вернуться в исходное положение.

4 упражнение: «Плечевой мост» Раскрывает грудную клетку, снимает напряжение с поясницы, увеличивает подвижность позвоночника.

И.п.: лежа на мяче. Голова и верхняя часть плеч на мяче, ноги на ширине тазобедренных суставов, пятка под коленом.

1- поочередно выкладываете по позвонку, начиная от верхних грудных, повторить форму мяча.

2- подкрутить таз, вытягивая по позвонку вернуться в исходное положение.

5упражнение: «Растягивание, расслабление» – снимает нагрузку с позвоночника, раскрывает грудной отдел.

И.п.: лежа, повторить спиной форму мяча. Руки за головой, ноги согнуты в коленях.

Полностью расслабится. Плавно покатайтесь по мячу, помогая себе ногами.

бупражнение: «Растяжка позвоночника». Вытягивание позвоночника, растяжка задней поверхности бедра и подколенных сухожилий.

И.п.: сидя, мяч между ног, положить кисти на мяч.

1- прокатывая мяч, вытягивайтесь не отрывая рук. Спина, руки расслаблены.

2- вернуться в И.п.

7 упражнение: «Скручивание». Увеличение подвижности поясничного отдела, укрепление мышц живота.

И.п.: сидя, ноги на ширине тазобедренных суставов, ладонями прижать мяч к бедрам и опустить плечи. Живот подтянут.

1-2- округлив поясницу, поочередно выкладываете позвонки.

3- полностью лечь на пол.

4- подбородок к груди, прижать поясницу к полу, вернуться в исходное положение с опорой на мяч.

8 упражнение: «Растяжка позвоночника ноги на мяче. Вытягивание и увеличение подвижности позвоночника, задней поверхности бедра.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела, стопы на мяче за головой.

1-2- прокатить стопы по мячу, отрывая от пола сначала таз, затем поясницу.

Перекат до основания лопаток, нагрузка не должна переходить на шею!

3- опустить таз как можно ниже к полу. Стопы остаются на мяче.

9упражнение: «Плечевой мост стопы на мяче. Увеличение подвижности позвоночника, укрепление поперечной мышцы живота.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела, стопами наступить на мяч сверху.

Бедра параллельны.

1- 2- оторвать от пола копчик.

3- вытянуть поочередно позвонки до прямой линии – от коленного до плечевого сустава.

4- в обратной последовательности, начиная от грудных бережно выложить позвонки на пол.

10 упражнение: Увеличение скручивающей подвижности позвоночника.

И.п.: лежа на спине, руки в стороны, голень на мяче, колено над тазобедренным суставом.

1- повернуть и опустить бедра к полу, голову в противоположную сторону.

2- вернуться в И.п. Повторите движение в другую сторону.

11 упражнение: Укрепление мышц брюшного пресса, растягивание поясничного отдела позвоночника.

И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч зажать между голенью и бедром.

1- прижать поясницу, оторвать от пола мяч, подтягивая тазовые кости к ребрам.

2- вернуться в И.п.

12 упражнение: Укрепление спины и мышц позвоночника.

И.п.: лежа на мяче, ноги на ширине таза, руки под лоб, локти в стороны. Живот подтянут, шея и грудной отдел расслаблены.

1- Вытягиваясь за макушкой, поднимите плечи вместе с головой до прямой линии. Переведите руки вдоль тела ладонями вверх.

2- вернитесь в И.п.

13 упражнение: Укрепление мышц спины и многораздельных мышц позвоночника, выравнивание мышечного баланса и координации.

И.п.: лежа на мяче, ноги на ширине таза, кисть под плечом. Живот подтянут.

1- сохраняя равновесие и положение спины, поднимите руку от пола.

2- вернитесь в И.п.

3- сохраняя исходное положение, поднимите прямую ногу, вытягиваясь за пяткой. Вернитесь в И.п.

4- одновременный подъем разноименных рук и ног.

14 упражнение: «Складывание». Укрепление мышц спины и живота.

Растягивание поясничного и грудного отдела.

И.п.: лежа на мяче. Мяч под коленями, кисти под плечевыми суставами.

Живот подтянут.

1- поднимая таз вверх. Подтянуть колени к груди, шея расслаблена.

2- вернитесь в И.п.

15 упражнение: Укрепление мышц спины, живота, груди. И.п.: лежа на мяче.

1- мяч под коленями, кисти под плечевыми суставами. Живот подтянут.

2- согнуть руки в локтях, сохраняя положение спины. Выпрямить руки, вернуться в И.п.

Заминка: расслабление, растягивание и снятие напряжения со всех отделов позвоночника.

Лежа на мяче полностью расслабится. Выполнить медленные покачивающие движения вперед-назад.

Сидя на пятках, руки опираются на мяч. Выдох — откатите от себя мяч, вытягиваясь всем телом, максимально выпрямляя позвоночник. Вдох — примите исходное положение. Повторите несколько раз.

Сидя на мяче, разведите руки горизонтально по сторонам. Поднимите одну ногу. Помогая оставшейся на полу ногой, попрыгайте немного вверх-вниз, а затем покатайтесь из стороны в сторону, вперед-назад, по кругу. Поменяйте ногу, повторите упражнение.

Картотека подвижных игр и эстафет.

Игра «Капкан»

Выбираются два водящих. Они стоят лицом друг к другу, держась за руки, -это «капкан». Все играющие под музыку бегут по кругу, пробегая под «капканом». Как только музыка прекращается, «капкан» закрывается. Те, кто попал в него, присоединяются к водящим, образуя новый «капкан». Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2- 3 раза.

Эстафета « Сороконожка»

Первый участник обегает кеглю, возвращается к команде, за него цепляется следующий и т. д. Побеждает команда, которая быстрее соберет всех своих участников.

Игра «Дружные ребята»

Под музыку дети бегают в рассыпную. Как только музыка заканчивается, они должны успеть запрыгнуть на островок, кто не успел, выбывает из игры. С каждым разом островков становится все меньше и меньше.

Эстафета «Передай мяч поверху»

Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга.

Ноги чуть шире плеч. Руки вверх. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к

участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами.

Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

Эстафета «Передай мяч сбоку»

Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

Эстафета « Сквозь игольное ушко»

Первый участник бежит до обруча, продевает его через себя, кладет обруч на место и бежит обратно, передавая эстафету.

Игра «Горячая картошка»

Дети встают в круг. По команде ведущей начинают передавать мяч из рук в руки по кругу. Как только ведущая скажет: «Стоп!», игра останавливается. Игрок, у которого мяч оказался в руках выходит из игры.

Играют до тех пор, пока не победит последний игрок.

Игра «Нос —ухо —нос».

Играют все! Пальцем дотроньтесь до носа и скажите: «Нос». Повторите еще раз. Я буду делать то же самое. Если скажу «ухо», должны показать ухо.

Понятно? Начали!ведущий говорит «ухо», показывает на подбородок.

Игра повторяется несколько раз.

Игра «Гори-гори ясно» с мячом

Участники игры встают в круг. Ребенок-ведущий с мячом в руках - за кругом. Дети и ведущий идут противходом, произнося слова:

«Гори-гори ясно,
Чтобы не погасло.

Глянь на небо,
Птички летят, Колокольчики звенят!»

После этих слов ведущий незаметно кладет мяч за кем-нибудь из игроков. Все дети считают: «Раз, два, три! Беги!» Ведущий и участник, около которого был положен мяч, бегут вокруг круга в разные стороны. Тот, кто первым оббежал и занял место в кругу, победил. Второй же игрок становится ведущим.

Эстафета «Раз, два – взяли!»

I этап. Команды строятся в две колонны, параллельно одна другой. По сигналу стоящий последним берет один из мягких строительных модулей и передает его вперед. Первый, получив объемную деталь, бежит с ней на «стройплощадку», оставляет ее там и быстро идет в конец колонны. II этап. Ребенок залезает в тренажер «Перекасти поле» (полый мягкий цилиндр) - взрослый его катит. Оставляют цилиндр на «стройплощадке» и возвращаются, передают эстафету следующей паре. Выигрывает команда, которая быстрее переправит весь свой стройматериал.

Игра «Капканы»

Участники одной команды встают парами по кругу. Взявшись за руки, взрослый и ребенок образуют «капканы». Участники другой команды по сигналу ведущего (под музыку) бегут по кругу через капканы. С окончанием музыки капканы «захлопываются» – пары опускают руки. Те, кого они поймали, выходят из игры. И так до тех пор, пока все члены одной команды не будут пойманы. Затем команды меняются местами.

Выигрывает команда, потратившая меньше времени на «ловлю» соперников.

Игра «Поймай рыбку».

Участвуют 2 команды. Для игры понадобятся 2 пластмассовых таза, наполовину наполненных водой (вода тёплая) с рыбками и камушками, 2 пустых ведёрка. Нужно добежать до таза, взять рыбку, вернуться назад, положить рыбку в ведёрко и передать эстафету следующему игроку.

Побеждает команда, которая первой справится с заданием.

Игра «Передача»

Дети встают в 2 шеренги и передают друг другу полную кружку воды. Выигрывает та шеренга, которая первой закончила передавать кружку, пролив при этом как можно меньше воды.

Игра «Пройди рифы»

Дети выстраиваются за своими капитанами в две колонны. Капитанам завязывают глаза. Капитаны должны провести «змейкой» свою команду и не задеть «рифы» (кегли.) Выигрывает команда, на счету которой меньше сбитых кеглей.

Игра «Рыбалка»

Для игры нужно 10 рыбок, два ведёрка, две удочки с крючками. Вызываются по 5 детей. Кто больше поймал рыбок и положил в ведёрко, тот и победил.

Игра – эстафета «Рыбка, плыви»

Для игры понадобятся 4 больших обруча, 2 маленьких обруча (озера), рыбки по количеству детей. Дети делятся на две команды. У каждого игрока в руках «рыбка». По сигналу, играющие «подплывают» под обручи, кладут рыбку в «озеро», и возвращаются к своей команде.

Игра «Караси и щука»

«Щука» находится в центре круга, «карасики» по кромке игрового поля. Воспитатель вызывает несколько «карасиков» и после слов: «щука в море нагулялась, очень уж проголодалась» карасики начинают бегать вокруг

«щуки». По сигналу «щука» нападает. «Карасики», до которых дотронется «щука», превращаются в маленьких «щучат» и помогают ловить играющих.

Игра длится до тех пор, пока все не станут «Щучатами».

Эстафета «В гости к Карлсону»

Дети залезают на шведскую стенку, срывают конфету и спускаются. **Эстафета «Бег с мячами»**

проводится под аудиозапись песни «Полосатый мяч» муз. М. Минкова из телефильма «Ребята с нашего двора». Дети оббегают стойку, держа в руках два мяча, а родители – три. Задача – не потерять мячи.

Игра «Разложи мячи по ведеркам»

Дети собирают мячи, складывая их в ведра соответствующего цвета (синее, желтое, красное, зеленое).

Эстафета «Посадил дед репку»

Играют 2 команды по 6 человек (персонажи сказки). Дети строятся в колонны друг за другом, первым бежит дед, оббегает «репку» (кегли), которая находится на расстоянии 5м, бежит обратно, берет за руку бабушку, бегут уже вдвоем, оббегают кеглю, возвращаются, берут за руку внучку, бегут втроем и т. д. Последний персонаж – мышка – хватается кеглю. Цель: прибежать первыми, не расцепив руки. **Эстафета «Доберись до мяча»**

Участвуют 2 команды. Напротив каждой – 4 обруча, в 4-м лежит мяч. Дети бегут по одному, пролезают в каждый обруч, встают в 4-й, подбрасывают мяч вверх, ловят его, снова кладут в обруч, бегут обратно, осаливают следующего (передают эстафету) и т. д.

Эстафета «Держи мяч»

Зажать мяч между ногами (руками можно поддерживать) и в таком положении прыгать до условленного места. Обрато бежать, держа мяч в руках, передать мяч следующему участнику.

Игра «Кто быстрее»

(На полу раскладываются ленточки в виде лучиков, расходящихся от центра, по кол-ву меньше, чем детей. Играет музыка. С окончанием музыки каждый старается взять одну ленточку. Кому не хватило –выбывает.)

Эстафета «Ядро барона Мюнхгаузена»

Ядро – обычный воздушный шарик, на котором крупно написано: «Ядро». Участник эстафеты должен «оседлать ядро», зажав его между колен и придерживая руками. Таким образом он должен совершить путь до поворотной метки и обратно, передать шарик следующему игроку. Если «ядро» взрывается, команда проигрывает.

Эстафета «Кот в сапогах»

Реквизит этой эстафеты – сапоги очень большого размера (сколько команд, столько и пар), широкополая шляпа для каждой команды. По команде, участники одевают сапоги и шляпу, бегут до поворотной метки, там совершают поклон и возвращаются обратно, передавая эстафету следующему участнику.

Эстафета «Лиса Алиса и кот Базилио»

Участники команд разбиваются на пары. В каждой паре одному участнику завязывают глаза и он кладет руку на плечо своему напарнику, который в свою очередь сгибает одну ногу в колене и придерживает ее рукой. В таком вот положении (один – слепой, другой – хромой) они должны дойти до поворотной метки и возвращаются к старту, передавая эстафету следующей паре.

Эстафета «Баба-Яга»

Все помнят, что Баба-Яга путешествует в ступе, помогая при этом помелом.

Вместо ступы будет ведро, а вместо помела будет швабра.

Участник встает одной ногой в ведро и придерживает его за ручку одной рукой, а в другой руке держит швабру. В таком положении ему надо дойти до поворотной метки, вернуться обратно и передать реквизит следующему участнику.

Игра с мячом «Съедобное-несъедобное»

Ведущая кидает мяч любому ребенку и называет любой предмет. Все, что съедобное, дети должны поймать, а все, что несъедобное, – отбить.

Игра «Море волнуется –раз ...»

Водящий произносит считалочку:

Море волнуется -раз, Море волнуется -два, Море волнуется - три, Фигура на месте замри! Все участники замирают в позе, изображающей существо или предмет, соответствующий предложенной водящим теме: в виде птиц, зверей и т. п. Водящий подходит к каждому игроку, рассматривает его фигуру. Выбирает на свой вкус самую удачную. Тот, у кого получилось наиболее живое и остроумное изображение, становится победителем и, одновременно, водящим следующей игры. В предлагаемом варианте ожившая фигура отгадывает загадку или исполняет песню.

Игра «Игрушки»

Играющие стоят в кругу. Ведущий объясняет правила игры: «Если я скажу «неваляшка» -вы должны раскачиваться из стороны в сторону. На слово «солдатик» - маршировать, «юла» -веретено руками, «мячик» -подпрыгивать на месте, «погремушка» -дружно хлопать в ладоши. Ведущий может изменять показ, темп, а ребята должны внимательно следить за словами и действиями ведущего и правильно выполнять условленные движения.

Игра «Жаворонок»

Дети встают в круг, в середине водящий с колокольчиком в руках. Дети идут по кругу, водящий бежит противходом. Все поют «В небе жаворонок пел, колокольчиком звенел, порезвился в вышине, спрятал песенку в траве» Слово в траве поём помедленнее, дети останавливаются, а водящий кладёт колокольчик на пол между двумя рядом стоящими детьми. Все произносят слова: «Тот, кто песенку найдёт, будет счастлив целый год». Дети между которыми лежит колокольчик бегут за кругом. Кто первый взял колокольчик, становится водящим. **Игра «Лягушки»** кладу на пол 3-4 лопуха (сделала из зелёного дермантина), выбираю 3-4 лягушек, они встают каждый напротив своего лопуха, соревнуются, кто быстрее допрыгает по-лягушачьи до своего лопуха. По-лягушачьи это значит, присесть, опереться руками на ладони, руки должны находиться между коленок.

Игра «Шерлок Холмс»

Участники замирают в разных позах. Водящий запоминает позы играющих, их одежду и выходит из комнаты. Дети вносят 5 изменений в позы и одежду. Не каждый пять, а всего пять! Водящий пытается вернуть всё в исходное состояние. Если он обнаружил все 5 изменений, то в качестве награды ребята исполняют его желание. Если нет —водит еще раз.

Эстафета «Верхом на метле»

На полу в цепочку расставлены кегли. Сидя верхом на метле или швабре, нужно пробежать змейкой между кеглями. Побеждает тот, кто меньше сбил кеглей.

Игра «Скучно так сидеть»

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть, Друг

на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться И

местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

Приложение 6

Картотека кинезиологических упражнений

1. «Кнопки мозга». Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

Исходное положение: выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

2. «Крюки». Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу,

сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

3. «Колено – локоть». Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причиннообусловленный уровень мышления.

Исходное положение: стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

4. «Сгибание пятки». Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности. *Исходное положение:* сидя. Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

5. «Кулак».«Ребро». «Ладонь». Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.

6. «Слон». Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга».Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания..

Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Исходное положение: стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

7. «Ленивые восьмерки» Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Исходное положение: стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле зрения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнение выполняется 8–10 раз.

8. «Зеркальное рисование».

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркальносимметричные рисунки, буквы.

9. «Энергетическая зевота». Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Исходное положение: Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.

10. «Думающая шляпа». На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

Приложение 7

Картотека упражнений с мячиком суджок.

С массажным мячом дети произносят стишок и делают в соответствии со песни играющей на занятии