

Программа **«Игровая гимнастика для малышей»** имеет **физкультурно-спортивную** направленность и разработана на основе программы А.Г. Назаровой «Игровой стретчинг», также в разработке программы использованы материалы Е.А. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг». - М.: ТЦ Сфера, 2012.

Данная программа имеет ознакомительный уровень, разработана в соответствии с:

-Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;

-Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг";

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением (Санитарные правила СП 2.4.3648-20);

Лицензией на осуществление образовательной деятельности с приложением от 03.08.2015, ЛО35-01280-53/00387441;

Положением о предоставлении дополнительных платных образовательных и иных услуг МАДОУ № 21

и реализуется в творческом объединении «**Здоровячок».**

Новизна данной программы обусловлена включением в игры – занятия танцевально - ритмических композиции Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей» и Е. Железновой «Игровая гимнастика».

**Актуальность** заключаетсяв повышении уровня физической подготовленности детей и их интереса к занятиям физическими упражнениями, целенаправленном развитии двигательных способностей, укреплении здоровья, профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата, формировании физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни.

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание программы, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций и систем организма в соответствии с двигательными возможностями ребенка.

**Педагогическая целесообразность**. На этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, формирование мотивации на здоровье и ориентации их интересов на здоровый образ жизни является важнейшей составляющей физкультурно – оздоровительной работы в детском саду.

В дошкольном образовании имеют место как традиционные, так и нетрадиционные средства физического воспитания, развития и оздоровления воспитанников: утренняя гимнастика, игровой час после сна, дыхательная гимнастика, фитбол - гимнастика, аэробика.

Занятия по методике игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно - ролевой игры или тематической игры, в которую входят упражнения на различные группы мышц.

Эмоциональность достигается музыкальным сопровождением комплексов, а также включением в программу элементов игроритмики, игропластики, креативной гимнастики, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. В программе «Игровая гимнастика» представлены различные разделы, но основным является раздел «Игровой стретчинг».

**Цель:** совершенствование физического развития и укрепление здоровья детей через использование упражнений игрового стретчинга.

Для достижения данной цели были определены следующие **задачи*:***

***Обучающие:***

* формировать умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
* познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга и элементами акробатики через игровые формы обучения;
* упражнять детей младшего дошкольного возраста в удерживании статических поз - 7-10 секунд
* учить выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх и т.д., контрастные по характеру настроения, например: «Зайчик испугался…», «Мишка радуется…» и др.;
* тренировать подвижность: изменение движений в соответствии с различным темпом.

***Развивающие:***

* развивать мышечную силу, гибкость, выносливость; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развивать ручную умелость и мелкую моторику;
* развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения движений под музыку.
* обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга;

***Воспитывающие:***

* воспитывать умение чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа и выражать это в пластике;
* воспитывать смелость, настойчивость, чувства дружбы и товарищества;
* воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

***Оздоровительные:***

Способствовать укреплению здоровья: оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формированию правильной осанки; профилактике плоскостопия; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

***Отличительной особенностью*** данной программы является ее направленность на увеличение подвижности суставов. Комплексы упражнений основаны на статичных растяжках мышц тела, позвоночника и позволяют предотвратить нарушения осанки и справить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Развивается сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы ребенка.

Программа «Игровая гимнастика для малышей» дает возможность объединить нетрадиционные и эффективные разнообразные формы, средства и методы физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы - 4-5 лет.

***Сроки реализации образовательной программы* –** 1 год, 1 раз в неделю из расчета **32 часа** в год.

**Формы и режим занятий*:*** форма занятий – очная, наполняемость групп в соответствии с СанПиН

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

**Продолжительность занятий** 20 минут.

**Ожидаемый результат**

*Результатом* работы является:

-увеличение амплитуды движений при выполнении упражнений за счет растяжки мышц и суставов;

-развитие умений выполнять различные элементарные акробатические упражнения: группировка из положения, сидя на полу в позе прямого угла,

перекаты: - перекат в сторону из положения лежа на спине или животе, руки вверх; - перекат в сторону из седа на пятках с опорой на предплечья и т.д.;

-развитие быстроты реакции, ловкости, силы, выносливости при выполнении ОРУ и подвижных игр.

владение навыками удерживания статических поз до 7-10 секунд;

проявление интереса к игровым приемам стретчинга и использование в свободной двигательной активности.

**Способ определения результативности** - наблюдение за детьми в процессе занятий, диагностика.

**Формой подведения**итогов является - открытое занятие для родителей в середине и в конце учебного года.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  | Продолжительность обучения по программе | Занятий в неделю  | Занятий в месяц  | Дни в неделю | Диагностический период  |
| **Игровая гимнастика для малышей** | сентябрь – май Всего **32 часа** | 1 | 4 | По утвержденному расписанию  | Начало и конец учебного года. Промежуточные результаты в конце каждого раздела |

Срок обучения по программе – 1 год.

Период с 15 сентября по 30 мая.

Каникулярный период: июнь – 14 сентября.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** | **Всего часов** | **Промежуточная****аттестация**  |
| **Теория** | **Практика**  |
| 1. | Техника безопасности  | 1 | - | 1 | - |
| 2. | Игровая гимнастика (стретчинг)  | 1 | 12 | 13 | Итоговое занятие  |
| 3. | Игроритмика и игропластика  | 1 | 8 | 9 | Итоговое занятие  |
| 4 | Общефизическая подготовка (гимнастические упражнения по типу детской аэробики, подвижные игры, игровой самомассаж) | 1 | 8 | 9 | Итоговое занятие  |
|  | **ИТОГО:** | **4** | **28** | **32** |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела и темы** | **Теория**  | **Практика**  | **Всего**  |
| 1.  | **Раздел 1. Техника безопасности**Правила поведения в спортивном зале. | 1 | **-** | **1** |
| 2.  | **Раздел 2. Игровая гимнастика (стретчинг)** | **1** | **12** | **13** |
| 2.1 **Теория** Объяснение и показ движений и элементов системы игрового стретчинга. | 1 |  |
| **Практика** Комплексы игрового стретчинга2.2 «В поисках друзей» |  | 2 |
| 2.3 «Отдых у моря» |  | 2 |
| 2.4 «Цыпленок и солнышко». |  | 1 |
| 2.5.«Сказка про котенка Кузю» |  | 1 |
| 2.6 «Прогулка в лесу»  |  | 2 |
| 2.7 «Островки»  |  | 1 |
| 2.8 «Путешествие на сказочную планету» |  | 2 |
| 2.9. «Змейка»  |  | 1 |
| 3.  | **Раздел 3. Игроритмика и игропластика.**3.1. **Теория** Беседа о видах движений (ходьба, бег и т.д.) | **1** | **8** | **9** |
| **Практика.** 3.2. Ходьба спокойная на носках, топающим шагом, с высоким подниманием колена, на четвереньках. Бег: легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки») и тд. |  | 2 |
| 3.3. Имитационные упражнения: «Трусливый зайчик», «Хитрая лиса», «Бравый солдат», «Веселая лошадка». |  | 2 |
| 3.4. Музыкальные игры («Найди себе пару», «Снежинки» и др.). |  | 2 |
| 3.5. Пальчиковая и креативная гимнастика  |  | 2 |
| 4.  | **Раздел 4. Общефизическая подготовка**  | **1** | **8** | **9** |
| 4.1 **Теория** Объяснение правил подвижных игр.  | 1 |  |
| **Практика:**4.2.Детский фитнес с предметами:Упражнения с малым обручем.Упражнения с большим обручемУпражнения с гимнастической палкой Упражнения с гантелямиУпражнения с мешочками |  | 5 |
| 4.3 Подвижные игры для детей младшего и среднего дошкольного возраста  |  | 2 |
| 4.4 Комплекс игровой самомассажа («Паучок», «Маляр», «Мои ушки» и т.д. |  | 1 |
|  | **Итого:** | **4** | **28** | **32** |

**СОДЕРЖАНИЕ**

Главное, на что нацелен педагог при реализации этой программы - это приобщение детей к здоровью, не только способных и одаренных в физическом и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, малоактивных.

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психо - эмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе.

На занятиях, под руководством педагога, дети приобретают собственный двигательный опыт, исполняют простейшие упражнения системы игрового стретчинга, играют в музыкальные, подвижные, малоподвижные игры, импровизируют, подражая движениям животных, насекомых, ветра, бабочек и т.д.; разучивают комплексы упражнений с предметами и без, получают удовольствие от погружения в сказку, в образ героя сказки, а тем самым улучшается настроение, развивается творчество и фантазия детей.

Суть **1 раздела «Техника безопасности»** заключается в том, что каждый ребенок обязан знать и использовать правила поведения в спортивном зале; владеть правилами личной гигиены и техникой безопасности на занятиях спортивной акробатикой.

Во **2 разделе «Игровая гимнастика»**

Дети выполняют комплексы игрового стретчинга, заканчиваются занятия упражнениями на расслабление мышц (релаксация), включаются элементы дыхательной гимнастики, проводятся упражнения на профилактику плоскостопия у детей, а также в комплексы включаются элементарные акробатические упражнения.

В **разделе №3 «Игроритмика и игропластика»** дети учатся передавать в пластике музыкальный образ, особенности и повадки животных, игровых персонажей, предметов, используя различные виды движений: - ходьба, бег, прыжки, имитационные движения, также в данный раздел включены музыкально-ритмические игры, направленные на развитие творчества, умению передавать в пластике различные оттенки настроения: веселое, грустное, шаловливое, в раздел также включена пальчиковая и креативная гимнастика.

В **4 разделе «Общефизическая подготовка»** дети учатся выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (по типу детского фитнесса с предметами), выполнять элементарные перестроения (построение в круг, пары), играют в подвижные и малоподвижные игры (в том числе и Новгородские игры и забавы), а также выполняют элементарные комплексы игровой самомассаж.

**Методическое обеспечение программы:**

«Содержание работы по разделам» (Приложение №1).

«Игроритмика» (Приложение №2).

«Упражнения с предметами» (Приложение №3).

«Подвижные игры по месяцам» (Приложение №4).

«Диагностика» (Приложение №5).

**Дидактический материал:**

1. Схемы упражнений с разными предметами.
2. Иллюстрации животных.
3. Фотографии детей, демонстрирующих движения.

Материально-техническое оснащение занятий:

# Физкультурный зал

1. Музыкальный центр
2. Обручи (малые и большие)
3. Гантели.
4. Гимнастические палки.
5. Мешочки с песком.
6. Скакалки.
7. Различные приспособления для проведения дыхательной гимнастики (свистульки, мыльные пузыри, «сдуй снежинку» и т.п.)
8. Стеллажи для хранения атрибутов (флажки, ленточки, султанчики, платочки и т.п. – все по количеству детей в группе)

**Обеспечение программы методическими видами продукции:**

1. Оздоровительно – развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «СА-ФИ-ДАНСЕ», Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. - СПб: «Детство-Пресс», 2010

2. Фонотека с музыкальными произведениями для проведения музыкальных подвижных игр, танцевально-ритмических гимнастик и ритмических танцев:

«Праздник каждый день» И. Каплуновой;

«Танцевальная ритмика для детей», Т.Суворова.

«Детский фитнес с использованием предметов» М.Е. Киенко

«Игровой стретчинг (фонограммы к комплексам). М.Е. Киенко

Е. Железнова. Танцевальная гимнастика.

**Список литературы**

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка».- М.: Линка – Пресс, 1993
2. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши – крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016
3. Киенко М.А. Детский фитнес с использованием предметов. К. – 2016
4. Назарова А.Г. Игровой стретчинг СПб.: 2010г.
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг ТЦ Сфера, М.:2016
6. Сулим Е.В.Детский фитнес. Физическое развитие детей 5 -7 лет – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3 -5 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес – данс». Учебное пособие. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2010

**Приложение № 1**

**Содержание работы по разделам**

**1.Упражнения системы игровой гимнастики.**

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

**2.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад (**6часов**):** «Змея», «Змея» (усложненный вариант), «Кораблик», «Дельфин», «Рыбка».

**3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед (**7часов**):** «Зайчик», «Лягушка и комарик», «Книжка», «Горка».

**4.Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону (**4 часа**):** «Лисичка», «Стрекоза», «Муравей».

**5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног (**7 часов**):** «Бабочка», «Бабочка» (усложненный вариант), «Паучок» (с опорой на руки), «Велосипед».

**6. Упражнения на укрепление и развитие стоп (**7 часов)**:** «Ходьба», «Гусеница», «Лошадка».

**7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (**4 часа**):** «Пловцы», «Самолет», «Мельница».

**8. Акробатические упражнения. (**7 часов**).** Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

**Комплексы игровой гимнастики**

**Занятие «Змейка».**

**Цель** занятия: Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости.

Материал. Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

Ход занятия*.* Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.

**Разминка.**

Основная часть

**Сказка**

В одном лесу жила-была змейка. И до того была она любопытная, что как-то раз выползла из своего гнезда и решила посмотреть мир и найти друзей. Ползёт змейка по лесу. **Упражнение «Змейка»** (Лёжа на животе, ладонями упереться в пол, выпрямить руки, потянуться головой наверх, оставить таз на полу (4 раза)). Навстречу ей Зайчик.

–Зайчик, давай дружить, будем вместе играть, ползать!

–а я не умею ползать - сказал зайчик**, Упражнение «Зайчик»** (И.п. – сидя, ноги вытянуть перед собой, руки стоят сзади. Натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика (6 раз)

–и ускакал. Поползла змейка дальше. Навстречу ей лисичка.

–Лисичка, здравствуй, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!

–а я не умею ползать - сказала лисичка и убежала. **Упражнение «Лисичка»** (И. п. – стоя на коленях, руки перед собой. Садиться с ровной спиной не помогая руками то вправо, то влево, смещая таз по сторонам от стоп (4 раза)).

Поползла змейка дальше. Навстречу ей медведь.

– Мишка, здравствуй, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!

–а я не умею ползать - сказал Медведь.

–И побрёл по лесу, перебирая 4 лапами. **Упражнение «Медведь»**

Поползла змейка дальше. Навстречу ей гусеница.

–Гусеница, здравствуй, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать! – А я не умею ползать так быстро как ты - сказала гусеница.

– И поползла потихоньку по ветке. **Упражнение «Гусеница»**

Поползла змейка дальше. Навстречу ей Бабочка. – Здравствуй, бабочка, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать! – а я не умею ползать, я люблю летать и порхать над цветами - сказала Бабочка. – и полетела. И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 6 счётов. Поползла змейка дальше. Навстречу ей Жук. – Здравствуй, Жук, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!

– Давай! - ответил Жук, и поползли они вместе, но Жук отстал и решил вернуться к себе в домик. «Жук»

И.п. - лёжа на спине, ноги и руки подняты вверх, Выполняют перекрёстные движения руками и ногами одновременно. Повторить (6 раз)

Поползла змейка дальше. Навстречу ей Лягушка. – Здравствуй, Лягушка, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать! – А я не умею ползать, я люблю прыгать и квакать - сказала Лягушка. – И осталась на болоте.

**Упражнение Лягушка** И.п. - лёжа на животе, соединить пятки и развести колени выворотно. Стараться таз опустить как можно ниже к полу. Задержаться на 32 счёта.

**Комплексы упражнений игровой гимнастики**

**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. Проделать 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., лѐжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бѐдра 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.

**Упражнение21. «Носорог».**

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая еѐ 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

**Игроритмика**

Музыкально - ритмическая игра «Карусель».

Музыкально-ритмическая игра «Слушай и танцуй».

Музыкально - ритмическая игра «Рыбак и рыбки»

**Образно – игровые упражнения** включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

**Ходьба:**

-группой;

-врассыпную;

-в колонне по одному;

-на носках;

-на пятках;

-с высоким подниманием колен;

-в сцеплении за руки.

**Бег:**

**-**врассыпную;

-врассыпную с нахождением своего места в шеренге;

-в колонне по одному;

-с остановкой на звуковой сигнал.

**Прыжки.**

-на 2-х ногах на месте;

-ноги вместе - ноги врозь;

-прямой галоп.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Воробушки», «Пони», «Поезд», «Цыплятки», «Самолеты», «Колобок». Т.Суворова «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург, 2007г.

«Автобус». Е.Железнова «Аэробика для малышей», 2008г. (музыкальный диск).

Приложение № 3

**Упражнения с предметами**

Упражнения с малым обручем.

Упражнения с большим обручем.

Упражнения с гимнастической палкой.

Силовые упражнения с гантелями (мешочками).

Упражнения с мешочками, для формирования правильной осанки.

**Упражнения с малым обручем**

**Упражнения Рекомендации**

И. п. — узкая стойка, обруч перед собой,

хват снаружи с боков.

1 — обруч вверх горизонтально, смотреть

на обруч;

2 — обруч вперед;

Руки прямые, поднимая обруч вверх,

потянуться за ним, сохранять

правильную осанку, движения

выполняют только руки.

И. п. стойка, ноги врозь, обруч

вертикально в боковой плоскости впереди,

хватом правой руки за верхний край.

Раскачивание обруча назад, перекладывая с

руки в руку перед собой. То же самое,

перекладывая обруч за спиной.

Стоять прямо, голову не опускать,

передавать обруч с одной руки в

другую прямыми руками.

И. п. — стойка, ноги врозь, обруч внизу,

хват снаружи.

1 — обруч вперед вертикально;

2 — наклон вперед

3 — выпрямиться, обруч вперед;

4 — и. п.

Во время наклона смотреть вперед,

ноги не сгибать, выпрямляясь,

сохранять правильную осанку.

И. п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе.

Обруч на полу перед собой.

1 — наклон, взять обруч хватом снаружи с

боков;

2 — прогиб вперед, обруч держать перед

собой;

3 — наклон, обруч на пол;

4 — и. п.

Класть обруч на пол без шума, во

время наклона смотреть вперед в

обруч, ноги не сгибать.

И. п. — о. с., обруч впереди, хват снаружи.

1 — поворот корпуса вправо, смотреть на

правую руку;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Во время поворота в сторону не

наклоняться, ноги с места не сдвигать,

пятки от пола не отрывать, кисти рук

удерживать на высоте плеч.

И. п. — о. с., обруч вертикально внизу, хват

снаружи, за верхний край.

1 — руки в стороны, обруч в правой руке;

2 — обруч вверх, хватом двумя руками за

нижний край (изнутри);

3 — руки в стороны, обруч в левой руке;

Стараться удерживать обруч в лицевой

плоскости, не поворачивая его; следить

взглядом за движением обруча, не

опускать голову; сохранять

правильную осанку.

7

4 — и. п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

И. п. — о. с., обруч вверху хват изнутри, за

нижний край.

1 —правую ногу в сторону на45, правую

руку с обручем в правую диагональ;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Вес тела на опорной ноге, обруч

удерживать в лицевой плоскости над

головой, сохранять правильную

осанку.

И. п. — о. с., обруч вертикально на полу,

хват правой рукой за верхний край,

снаружи, левая рука на поясе.

1 — левую ногу в сторону на носок, махом

вправо обруч вверх;

2-3 — два наклона влево;

4 — обратным движением в и.п.

Выполняя наклоны в сторону,

смотреть через плечо на пятку, обруч

удерживать над головой прямой рукой.

Сначала упражнение овладевают

хватом двумя руками, а потом обруч

удерживают одной рукой.

И. п. — о. с., обруч внизу, хватом снаружи.

1 —присед, обруч вперед;

2 — выпрямляясь, обруч горизонтально

вверх;

3 —присед, опустить обруч, просунув

голову в обруч, кисти на уровне ушей

4 — выпрямляясь, обратным движением в

и. п.

Спину держать ровно, вперед не

наклоняться, сохранять равновесие.

И. п. — о. с., обруч внизу, хватом снаружи.

1 —присед, обруч вперед;

2 — выпрямляясь, обруч вверх;

3 —присед, обруч вперед;

4 —и. п.

Приседая, стараться держать спину

ровно.

И. п. — о. с., обруч внизу, хватом снаружи.

1 —присед, обруч вперед;

2 — выпрямляясь, обруч вверх, правую

ногу отвести назад;

3 —присед, обруч вперед;

4 —и. п.

Тянуться вверх за обручем, сохранять

равновесие.

И. п. — о. с., обруч вверху, хват снаружи.

1 — выпад вправо, руки в стороны, обруч

на ладони правой руки;

2 — и.п.

Обруч удерживать вертикально в

лицевой плоскости.

8

3-4 — то же самое в другую сторону.

И. п. — о. с., обруч вертикально внизу, хват

снаружи.

1 — правую ногу назад на носок, обруч

вперед;

2 — сгибая левую ногу, стойка на правом

колене;

3 — выпрямиться в положение счета 1;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

Обруч не опускать, держать спину

ровно.

И. п. — о. с., обруч вверху, снаружи.

1-2 — стойка на правом колене, обруч на

левое колено, скользящим движением хват

с боков, локти в стороны, смотреть в обруч

3-4 — обратным движением вернуться в и.

п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

Опускаться на колено, отставляя ногу

назад, сохранять при этом

вертикальное положение обруча.

И. п. — сидя, ноги накрест, обруч

вертикально перед собой, хват снаружи.

1 — поворот корпуса вправо;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Во время поворота корпус держать

прямо, таз от пола не отрывать,

подбородок поднять.

И. п. — лежа на спине, обруч

горизонтально на уровне груди.

1 — сгибая ноги, поставить стопы на

нижний край

2 —Подтягивая обруч выпрямить ноги;

3 – положение счета 1;

4 — и. п.

Упражнение выполнять активным

усилием рук, спину от пола не

отрывать.

**Упражнения с большим обручем**

**Упражнения Рекомендации**

И. п. — о. с., обруч вертикально за спиной,

хват снаружи.

1-2 — подняться на полупальцы

(потянуться), обруч назад;

3-4 — опуститься на всю стопу в и. п.

Поднимая обруч, слегка прогнуться и

сделать вдох; опуская, — расслабить

плечевой пояс, выдох, сохранять

правильную осанку

И. п. — о. с., обруч вертикально внизу, хват

снаружи.

1-2 — поднимая обруч вперед вверх,

изворот в положение назад вниз;

3-4 — обратным движением вернуться в и.

п.

Стараться выполнять изворот прямыми

руками, с места не сходить, голову не

опускать.

И. п. — о. с., обруч вертикально внизу, хват

снаружи.

1-2 — наклон вправо, обруч влево;

3-4 — вернуться в и. п.

Сохранять правильную осанку

И. п. — о. с., обруч внизу, хват снаружи.

1 — обруч вправо, смотреть на правую

руку;

2 — обруч вверх;

3 — обруч влево, смотреть на левую руку;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Корпус держать прямо, живот

подтянут.

И. п. — о. с., обруч внизу, хват снаружи.

1 — махом вправо обруч на ладони правой

руки, руки в стороны;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Переводить обруч на ладонь

небольшим вращением кисти.

И. п. — о. с., обруч внизу, хват снаружи.

1 — обруч вверх горизонтально;

2 — опустить обруч, просунув голову в

обруч;

3 — обруч вверх;

4 — и. п.

Сохранять правильную осанку,

следить за горизонтальным

положением обруча.

И. п. — о. с., обруч вертикально внизу, хват Обруч поворачивать в сторону под

10

немного шире, чем плечи.

1 — вывести правую ногу вперед, обруч

вертикально вправо (переворачивая обруч,

левая сгибается перед лицом, смотреть

вправо на обруч — выдох);

2 — подтягивая правую ногу, вернуться в и.

п. — вдох;

3-4 — то же самое в другую сторону.

прямым углом к движению ноги,

контролируя взглядом его положение.

И. п. — о. с., обруч внизу, хватом с боков.

1 — сгибая правую руку, опустить обруч на

плечо через голову, руки в стороны;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Сохранять правильную осанку, в

положении руки в стороны кисти

удерживать на высоте плеча, плечи

слегка развернуть.

И. п. — широкая стойка, обруч вертикально

перед собой, хват снаружи.

1 — наклон вправо, поворачивая обруч по

часовой стрелке, правую руку вниз, левую

— вверх, голову вправо;

2 — и. п.:

3-4 — то же самое в другую сторону.

Ноги не сгибать, не отводить обруч во

время вращения в сторону.

И. п. — о. с., обруч вверху вертикально,

хват снаружи.

1 — правую ногу в сторону на носок,

наклон вправо, смотреть на обруч;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Все движения выполнять в одной

плоскости, не поворачивая обруч, вес

тела на опорной ноге, дыхание

равномерное.

И. п. — о. с., обруч внизу, хват снаружи.

1 — обруч вверх, смотреть на обруч;

2 — наклон влево;

3 — выпрямиться;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Обруч удерживать над головой, во

время наклона в сторону таз слегка

подать вперед, а плечи отвести назад,

чтобы наклон получился в одной

плоскости.

И. п. — о. с., обруч вертикально внизу,

снаружи.

1 — наклон влево, обруч вправо, смотреть

на обруч;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Во время отведения обруча вправо или

влево кисти рук должны быть на

высоте плеч, обруч вертикально в

лицевой плоскости.

11

И. п. — о. с., обруч внизу, хват снаружи.

1 — с шагом влево и полуповоротом

перенести вес на левую ногу, правую — в

сторону на носок, обруч влево, смотреть на

левую руку;

2 — обратным движением вернуться в и .п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Ноги в коленях не сгибать, корпус

прямой, голову не опускать.

И. п. — стойка, ноги врозь, обруч

вертикально внизу, хват снаружи.

1 — наклон вперед, положить обруч на пол;

2 — выпрямиться;

3 — наклон, взять обруч хватом снаружи с

боков;

4 — выпрямиться, обруч горизонтально

вверх;

5-8 — в обратном порядке вернуться в и. п.

Обруч не ронять, опускать без стука,

во время наклонов ноги не сгибать,

удерживать обруч прямыми руками,

выпрямляясь, набирать правильной

осанки.

И. п. — о. с., обруч вверху горизонтально.

1-2 — наклон вперед, стать в обруч и

выпрямиться;

3-4 — обратным движением перейти в и. п.

Ставая в обруч, не касаться его

стопами; выпрямляясь, следить за

правильной осанкой.

И. п. — о. с. в центре обруча, который

лежит на полу.

1 — присед, взять обруч снаружи сбоку;

2 — выпрямляясь, обруч вверх

горизонтально;

3 — присед, положить обруч;

4 — и. п.

Обруч не ронять, поднимая и опуская,

удерживать его в горизонтальном

положении; приседая, сделать выдох,

вставая, — вдох; выпрямляясь,

сохранять правильную осанку.

И. п. — о. с., обруч вертикально внизу ,

хват изнутри.

1 — мах левой ногой назад, обруч вверх

(вдох);

2 — и. п. (выдох);

3-4 — то же самое другой ногой.

Мах выполнять прямой ногой,

движение руками и мах ногой нужно

делать одновременно, возвращаясь в и.

п., сохранять правильную осанку.

И. п. — о. с. В средине обруча, хват

снаружи с боков.

1-2 — с поворотом корпуса вправо обруч

вверх, потянуться, смотреть на обруч;

3-4 — и. п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Выполняя движения, обруч не

наклонять, во время поворотов стопы с

места не сдвигать.

12

И. п. — о. с., обруч на полу, вертикально,

хват за верхний край, руки слегка согнуты.

1 — мах влево;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Выполняя мах, стоять прямо и не

отклоняться в противоположную

сторону, таз назад не отставлять, нога

прямая, носок вытянуть,

И. п. — о. с., обруч вертикально на полу

сбоку.

1-2 — приседая, пройти в обруч боком и

встать с другой стороны;

3-4 — то же самое в обратную сторону.

Выполняя упражнение, корпус держать

по возможности прямо, обруч с места

не сдвигать, придерживая его руками

по очереди.

И. п. — широкая стойка в средине обруча,

хват снаружи.

1 — поворот корпуса вправо;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Поворачивая корпус, ноги с места не

сдвигать, пятки от пола не отрывать,

смотреть на руку в сторону поворота.

И. п. — о. с., обруч внизу, хват снаружи.

1 — выпад влево, обруч вправо;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Следить за положением обруча.

И. п. — о. с., обруч внизу, хват снаружи.

1 — выпад влево с поворотом корпуса

влево, обруч вертикально вперед в боковой

плоскости (левая рука вверху), смотреть на

левую руку;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Выполняя выпад, повернуть колено

согнутой ноги наружу, упор прямой

ноги на внутреннюю часть стопы,

корпус держать прямо, движение

обруча сопровождать взглядом.

И. п. — о.с., обруч вертикально на полу

впереди, хват за верхний край.

1 — обруч вперед горизонтально;

2-3 — сохраняя положение обруча, отвести

правую ногу назад , равновесие на левой

ноге;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

Ногу отводить назад как можно

дальше, в положении прогнувшись

голова поднята

И. п. — стойка на коленях, обруч вверху,

хват снаружи.

1-2 —прогиб назад, обручем коснуться

пола сзади;

Стараться не терять равновесие.

13

3-4 — и. п.

И. п. — стойка на коленях, обруч вверху.

1 — сидя на пятках, сгибая руки, правая

вверху, обруч вертикально в боковой

плоскости;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое, но левая рука вверху.

В положении сидя на пятках спина

прямая, выпрямляясь в стойку на

коленях, посмотреть на обруч.

И. п. — стойка на коленях, обруч

вертикально перед грудью, хват снаружи.

1 — правую ногу в сторону на носок,

наклон вправо;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Сохранять вес тела преимущественно

на опорной ноге.

И. п. — о. с., обруч вертикально на полу

впереди, хват за верхний край.

1-2 — опираясь на обруч, отвести левую

ногу назад, равновесие на правой ноге,

левую отвести назад;

3-4 — и.п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

Ногу отводить назад как можно выше,

в положении прогнувшись.

И. п. — лежа на спине, зацепив обруч за

ступни, хват согнутыми руками врозь.

1-2 — выпрямляя руки и опуская их назад

до касания пола, выпрямить ноги;

3-4 — вернуться в и. п.

Упражнение выполнять без лишнего

напряжения, чувствуя пол всей спиной

и поясницей.

И. п. — сидя, ноги накрест в центре обруча,

который лежит на полу, хват сбоку

снаружи.

1-2 — поднять обруч горизонтально вверх;

3-4 — и. п., опуская голову.

Поднимая обруч, пытаться отводить

руки немного назад, подавая грудь

вперед.

И. п. — сидя, ноги врозь, зацепить обруч

стопами и держать его прямыми руками в

наклонном положении . Перекат назад до

касания лопатками и затылком пола,

вернуться в и. п.

Руки и ноги прямые, во время

движения назад обруч тянуть руками

на себя, а во время движения вперед

надавливать на него ногами. Освоив

упражнение, выполнять его под счет

И. п. — сидя, упор сзади, согнув ноги,

обруч на полу впереди.

1 — разгибая ноги в угол, опустить их

влево от обруча ;

Прямые ноги поднимать как можно

выше, носки вытянуть, голову не

опускать.

14

2 — обратным движением перейти в и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

И. п. — сидя, упор сзади, ноги врозь как

можно шире, обруч на полу в центре.

1 — перемах правой ногой влево в

положение, сидя, ноги вместе;

2 — обратным движением перейти в и. п.;

3-4 — то же самое другой ногой.

Перемах выполнять как можно выше

прямой ногой с вытянутым носком,

спина прямая.

И. п. — сидя, обруч держать перед собой.

1-2 — лечь на спину;

3-4 — вернуться в и. п.

Следить за осанкой.

И. п. — сидя, ноги врозь, обруч вверху,

хват снаружи.

1-3 —наклон вперед, обручем коснуться

пола как можно дальше впереди;

4 — и. п.

Ноги прямые, носки вытянуть, во

время наклонов стараться положить на

пол весь обруч.

**Упражнения с гимнастической палкой**

**Упражнения Рекомендации**

**Упражнения на осанку**

И. п. — о. с., палка к плечу.

1 — левой рукой хват возле правого плеча;

2 — палку вниз;

3 — палку к левому плечу, хват правой

рукой возле плеча;

4 — правую руку вниз;

5-8— то же самое, в обратном порядке

перейти в и. п.

Плечи не поднимать.

И. п. — палка внизу, хват широкий.

1 — палку вперед;

2 — палку вверх;

3 — палку вперед;

4 — и. п.

Палку переводить четко вверх, не

назад.

И. п. — палка внизу, хват широкий.

1 — поднимаясь на полупальцы, палку

вверх;

2 — держать;

3 — палку вперед;

4 — и. п.

Поднимаясь на полупальцы, стопы

вместе, смотреть на палку в положении

палку вверх.

И. п. — палка внизу, хват широкий.

1 — палку на грудь;

2 — и. п.

Можно выполнять с подъемом на

полупальцы.

И. п. — палка внизу, хват широкий.

1 — палку вверх;

2 — палку за голову;

3 — палку вверх;

4 — и. п.

Плечи опущены, голову не наклонять.

И. п. — о. с., палка внизу, хват широкий.

1 — палку на грудь;

2 — поднимаясь на полупальцы, палку

вверх;

3 — палку вперед;

4 — опускаясь на всю ступню, и. п.

Можно выполнять в стоике ноги врозь.

И. п. — о. с., палка на лопатках.

1 — правую ногу назад на носок, палку

вверх, смотреть на палку;

Максимально вытягивать стопу

рабочей ноги.

16

2 — и. п.;

3-4 — то же самое другой ногой.

И. п. — палка внизу, хват широкий.

1 — палку вперед;

2 — правую ногу назад на носок, палку

вверх, смотреть на палку;

3 — приставляя ногу, палку вперед;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

Отставлять назад прямую ногу, колено

наружу, касаться пола внешней

стороной носка.

И. п. — о. с., палка внизу, хват широкий.

1 — палку вверх;

2 — правую ногу в сторону на носок;

3 — приставить правую ногу;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Вес тела на опорной ноге.

И. п. — стойка, ноги врозь, палка на

лопатках, хват широкий.

1 — палку вверх;

2-3 — держать, смотреть на палку;

4 — и. п.

Плечи опущены, голову не наклонять.

И. п. — стойка, ноги врозь, палка вверху.

1 — палку за голову;

2 — палку на лопатки;

3 — палку за голову;

4 — и. п.

Четко выдерживать все позиции.

И. п. — о. с., палка внизу сзади.

1 — подняться на полупальцы, палку назад;

2 — и. п.

Отводя палку назад, слегка прогнуться.

И. п. — о. с., палка внизу.

1 — сгибая и подтягивая левую ногу,

носком коснуться правого колена, палку

вверх;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое другой ногой.

Тянутся вверх за руками, следить за

осанкой, сохранять равновесие.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

И. п. — палка внизу.

1 — палку наклонно вперед, правая рука

вверху;

Можно выполнять с шагами вперед, в

стороны, назад.

17

2 — и. п.;

3-4 — то же самое другой рукой.

И. п. — палка внизу.

1 — палку наклонно влево;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Можно выполнять с шагами вперед, в

стороны, назад.

И. п. — палка внизу.

1 — палку наклонно на грудь;

2 — палку вперед;

3 — палку наклонно на грудь, правый

конец вверху;

4 — и. п.

Можно выполнять, добавляя присед во

время перевода палки вперед.

И. п. — о. с., палка вверху.

1 — правую ногу назад на носок, палку

вверх;

2-3 — два рывка палкой назад;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

Отставлять назад прямую ногу, колено

наружу, касаться пола внешней

стороной носка.

И. п. — о. с., палка внизу.

1 — левый конец к груди, палку вверх;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое другой рукой.

Плечи опущены, следить за осанкой.

И. п. — палка внизу.

1 — левый конец к правому плечу, палку

вправо;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Можно выполнять с шагами вперед, в

стороны, назад.

**Вращательные движения**

И. п. — о. с., левую руку вперед, хват за

середину, палка вертикально. Вращение

палки на каждый счет. То же самое другой

рукой.

Следить за правильной осанкой.

И. п. — о. с., левую руку вверх, хват за

середину палки, правая рука на поясе.

Повороты палки внутрь и наружу. То же

самое правой рукой.

Взглядом контролировать движение

палки.

18

И. п. — стойка, ноги врозь, палка хватом

широко, внизу.

1 — палку вперед вниз и переворотом в

положение палка накрест, правая рука

впереди;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое с поворотом палки в

другую сторону.

Голову не наклонять.

И. п. — о. с., палка внизу.

1 — палку вверх, смотреть на палку;

2 — правую ногу влево на носок,

переворотом палку влево накрест вниз,

смотреть прямо;

3 — движение правой ноги в обратном

направлении, палка вверх, смотреть на

палку;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

Сохранять равновесии, следить за

осанкой.

И. п. — стойка, ноги врозь, палка внизу.

1-4 — перевести палку назад вниз;

5-8 — обратным движением перейти в и. п.

Упражнение выполнять в комфортном

темпе и амплитуде.

И. п. — о. с., палка внизу.

1-2 — сгибая левую руку, перевести палку

назад вниз;

3-4 — обратным движением перейти в и. п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Сохранять правильную осанку.

Упражнение выполнять в комфортном

темпе и амплитуде.

**Наклоны**

И. п. — узкая стойка, палка внизу.

1 — наклон, палку на пол;

2 — выпрямиться, руки вверх;

3 — наклон, взять палку;

4 — и. п.

Палку не ронять, поднимая и опуская,

удерживать ее в горизонтальном

положении

И. п. — стойка, ноги врозь, палка внизу,

хват широко.

1 — наклон, палкой коснуться пола;

2 — и. п.

Выполнять наклон с прямой спиной.

И. п. — стойка, ноги врозь, палка внизу, Можно выполнять с шагом вправо и

19

хват широко.

1 — наклон вперед, палку вверх;

2-3 — держать;

4 — и. п.

влево.

И. п. — о. с., палка внизу сзади, хват

широко.

1-2 — наклон, палка скользит по ногам к

пяткам;

3-4 — и. п.

Колени не сгибать, следить за осанкой.

И. п. — стойка, ноги врозь, палка внизу

сзади, хват широко.

1 — наклон, палку к голеням;

2-3 — два пружинящие наклоны;

4 — и. п.

Можно выполнять в широкой стойке.

И. п. — стойка, ноги врозь, палка внизу,

хват широко.

1 — наклон, палку вперед;

2 — палку вверх;

3 — палку вперед;

4 — и. п.

Во время наклонов сохранять

правильную осанку.

И. п. — стойка, ноги врозь, палка на

локтевых сгибах.

1 – наклон вперед, прогнувшись;

2-3 — держать;

4 — и. п.

Плечи не поднимать.

И. п. — о. с., палка внизу сзади.

1 — наклон, палку к пяткам;

2-3 — сгибая руки, притянуть корпус к

ногам;

4 — и. п.

Колени не сгибать, максимально

притягивать палку к ногам.

И. п. — стойка, ноги врозь, палка внизу,

хват широко.

1 — наклон вперед, палку за голову;

2-3 — держать;

4 — и. п.

Следить за осанкой.

**Полуприседания и приседания**

И. п. — о. с., палка внизу сзади.

1 —полуприсед на всей стопе;

2 – подняться на полупальцы, палку

отвести назад.

Отводя палку назад слегка прогнуться.

И. п. — палка впереди вертикально на полу, Приседать с прямой спиной.

20

хват двумя руками.

1-2 — присед;

3-4 — встать

И. п. — о. с., палка внизу.

1 — палку вверх;

2 — присед, палку на пол к носкам;

3 — встать, палку вверх;

4 — и. п.

На протяжении всего упражнения

сохранять правильную осанку.

И. п. — о. с. Или узкая стойка, палка внизу,

хват широко.

1 — присед, палку на пол;

2 — встать;

3 — наклон, взять палку;

4 — и. п.

Во время наклона , ноги в коленях не

сгибать.

И. п. — палка вертикально на спине.

1-2 — присед;

3-4 — и. п.

Удерживать палку в неподвижном

состоянии.

И. п. — палка за головой.

1-2 — присед на всей стопе, палку вперед;

3-4 — и. п.

Выпрямляясь следить за осанкой.

И. п. — узкая стойка, палка внизу, хват

широко.

1 — присед на полной ступне, палку

вперед;

2-3 — держать;

4 — и. п.

Палку переводить четко вперед.

И. п. — о. с., палка внизу, хват шире плеч.

1 — присед, колени врозь, палку вверх;

2 — и. п.

Во время приседа колени разводить

максимально, следить за осанкой.

И. п. — о. с., палка внизу сзади.

1 — присед, колени врозь, палку на

поясницу;

2-3 — держать;

4 — и. п.

Корпус вперед не наклонять.

И. п. — о. с., палка внизу, хват широко.

1 — палку на грудь;

2 — присед в группировке, палку на бедра;

3 — взяться за палку и встать, палку на

грудь;

4 — и. п.

На первый счет палка может быть в

другом положении (вверху, впереди, за

головой др.).

И. п. — о. с., палка внизу сзади, хват Сохранять равновесие.

21

широко.

1 — присед, палку под колени;

2 — руки вперед;

3 — взяться за палку;

4 — и. п.

**Упражнения в положении сидя**

И. п. — сидя, палка на коленях.

1 — палку вверх;

2 —наклон, палку к носкам;

3 — положение счета 1;

4 — и. п.

Ноги в коленях не сгибать, корпусом

тянуться вперед.

И. п. — о. с., палка на локтевых сгибах.

1 — стойка на правом колене;

2 — сидя на пятках;

3 — стойка на правом колене;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

Корпус вперед не наклонять.

И. п. — сидя, согнув ноги, палка под

коленями.

1-2 — перекат назад;

3-4 — перекатом вперед вернуться в и. п.

Перекаты выполнять в комфортном

темпе.

И. п. — сидя, палка на бедрах.

1 — сгибая ноги, стопы на палку;

2 — разгибая ноги, наклон;

3 — положение счета 1;

4 — и. п.

Притягивать корпус к ногам.

И. п. — сидя, согнув ноги, палка на полу

между стопами. Зажать палку между

стопами, левая стопа сверху, потом, то же

самое, но правая стопа сверху.

Следить за осанкой. Повороты

выполнять в комфортном темпе.

И. п. — сидя, согнув ноги накрест, палка на

лопатках, хват широко.

1 — поворот корпуса вправо;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Во время поворота вперед не

наклоняться, таз от пола не отрывать.

И. п. — сидя, палка на лопатках немного

шире, чем плечи.

1 — палку вверх;

2 — с поворотом корпуса вправо, палку на

лопатки ;

Не наклоняться в сторону поворота,

таз и ноги от пола не отрывать.

22

3 — положение счета 1;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое с поворотом в другую

сторону.

И. п. — сидя, палка на полу под коленями.

1 — сидя углом;

2 — согнуть ноги и опустить на пол перед

палкой;

3 — сидя углом;

4 — и. п.

Максимально выпрямлять ноги в

коленях, стопы вытянуты.

И. п. — сидя, палка на бедрах.

1 — палку вверх;

2 — наклон, палку на пол за носками;

3 — выпрямиться, руки вверх;

4 — сидя, палка на полу впереди;

5 — руки вверх;

6 — наклон, взять палку;

7 — палку вверх;

8 — и. п.

Во время наклонов ноги не сгибать.

И. п. — сидя, палка на бедрах.

1 — сгибая левую ногу, стопу на палку;

2 — выпрямить левую ногу;

3 — согнуть;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

Сохранять правильную осанку,

свободную ногу от пола не отрывать.

И. п. — о. с., палка на локтевых сгибах на

спине.

1-2 — сгибая ноги, положение сидя на

пятках ;

3-4 — стойка на коленях;

5-6 — сидя на пятках;

7-8 — и. п.

Следить за осанкой.

И. п. — сидя, упор сзади, руки на палке.

1 — наклон вперед, палку назад;

2 — и. п.

Во время наклона ноги не сгибать.

**Стойки на коленях**

И. п. — о. с., палка внизу.

1 — палку вверх;

2 — стойка на правом колене, левый конец

Голову вперед не наклонять.

23

за голову, свободный конец вверх;

3 — встать, палку вверх;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

И. п. — стойка на коленях, палка хватом

двумя руками за конец.

1-4 — наклон вперед и круговое движение

корпусом вправо, палкой проводить круг на

полу;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Корпус наклоняется в сторону

движения палки.

И. п. — стойка на коленях, палка на

лопатках, хват широко.

1 — наклон вперед, палку вверх.

2-3 — держать;

4 — и. п.

Во время наклона голову слегка

поднять, смотреть на палку.

И. п. — стойка на коленях, палка внизу

сзади.

1 — наклон, палку под голени;

2 — прогнуться, палку назад;

3 — наклон вперед, палку на голени;

4 — и. п.

Следить за осанкой.

**Упражнения в положении лежа**

И. п. — лежа на животе, палка впереди.

1-2 — палку за голову;

3-4 — и. п.

Прогибаться в грудном отделе

позвоночника.

И. п. — лежа на животе, палка впереди.

1 — прогнуться, смотреть на палку;

2-3 — держать;

4 — и. п.

Ноги от пола не отрывать.

И. п. — лежа на животе, палка впереди.

1 — поднять ноги, прогнуться;

2-3 — держать;

4 — и. п.

Палку от пола не отрывать.

И. п. — лежа на спине, палка на бедрах.

1 — сгибая правую ногу, стопу на палку;

2 — разогнуть правую ногу вперед;

3 — согнуть правую ногу;

Колено рабочей ноги выпрямлено,

стопа вытянута. Спину от пола не

отрывать.

24

4 — и. п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

И. п. — лежа на спине, руки в стороны,

ноги вперед, палка зажата между стопами.

Коснуться левой ногой пола слева, потом

правой — справа, удерживая палку

стопами.

Упражнение выполнять в медленном

темпе.

И. п. — лежа на спине, палка в вытянутых

руках (на полу).

1-2 — поднять прямые ноги и переместить

за голову;

3-4 — обратным движением перейти в и. п.

Упражнение выполнять в комфортном

темпе.

И. п. — лежа на спине, палка хватом за

средину в правой руке вдоль туловища.

1-2 — сидя углом, переложить палку под

бедрами в левую руку;

3-4 — медленно лечь, палка в левой руке;

5-8 — обратным движением вернуться в и.

п.

Поднимать прямые ноги, следить за

осанкой.

**Выпады**

И. п. — о. с., палка на локтевых сгибах, на

спине.

1 — выпад влево, наклон вправо;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Спину не округлять.

И. п. — о. с., палка на локтевых сгибах, на

спине.

1 — правую ногу отвести вправо;

2 — выпад вправо;

3 —положение счета 1;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Максимально вытягивать рабочую

ногу, следить за осанкой.

И. п. — о. с., палка в локтевых сгибах на

спине.

1 — мах правой ногой в сторону;

2 —опустить правую ногу в выпад;

3 — выпрямить правую ногу

4 — и. п.;

Выполняя мах, корпус не наклонять,

нога выпрямлена.

25

5-8 — то же самое в другую сторону.

И. п. — о. с., палка за головой, хват

широко.

1 — выпад влево с наклоном вправо, палку

вверх;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Палку переводить четко вверх, не

назад.

И. п. — о. с., палка на плечах.

1-2 —выпад влево, левый конец к левому

плечу, палку вправо, смотреть на правый

конец палки;

3-4 — и. п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Выполняя выпад, палка опускается на

лопатки.

И. п. — о. с., палка внизу, хват широко.

1 — отставляя левую ногу назад, выпад

правой, палку вперед,

2 — и. п.;

3-4 — то же самое другой ногой.

Нога, которая стоит сзади, прямая,

корпус вперед не наклонять.

И. п. — широкая стойка, палка на локтевых

сгибах за спиной.

1 — поворот корпуса влево в выпад;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Следить за осанкой, спину не

округлять.

И. п. — о. с., палка внизу.

1 — шаг влево, палку вперед;

2 — согнуть левую ногу в выпад;

3 — выпрямить левую ногу;

4 — приставляя левую ногу, вернуться в и.

п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Корпус вперед не наклонять, палку

удерживать на высоте плеч.

И. п. — о. с., палка внизу.

1 — выпад влево, правый конец палки к

левому плечу, палку вверх;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Палку переводить четко в

вертикальное положение.

И. п. — о. с., палка внизу.

1 — выпад вправо, левый конец палки к

Плечи опущены.

26

правому плечу;

2 — толчком правой ноги приставить ногу,

палку вниз;

3 — выпад влево, правый конец палки к

левому плечу;

4 — толчком левой ноги вернуться в и. п.

И. п. — широкая стойка, палка внизу.

1 — сгибая правую ногу в выпад, палку

наклонно влево;

2 — и. п.

Корпус вперед не наклонять.

И. п. — о. с., палка внизу.

1 — широкий шаг в стойку ноги врозь

правой, палку вверх;

2 — сгибая правую ногу в выпад, палку

вперед и поворот корпуса вправо;

3 — положение счета 1;

4 — толчком правой ноги вернуться в и. п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

Поднимая палку вверх, сохранять

плечи опущенными.

И. п. — о. с., палка внизу.

1 — выпад правой ногой вперед, палку

вверх;

2 — наклон вперед;

3 — положение счета 1;

4 — вернуться в и. п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

Во время наклона спину не округлять.

**Переступания и перемахи**

И. п. — о. с., палка внизу впереди.

1 — переступить через палку правой ногой;

2 — переступить через палку левой ногой;

3-4 — обратным движением перейти в и. п.

Во время переступания подтягивать к

себе бедро рабочей ноги.

И. п. — о. с., палка внизу, хват широко.

1 — сгибая левую ногу, перемах ею, палку

под голень;

2-3 — поднимая прямую ногу как можно

выше;

4 — обратным движением перейти в и. п.;

5-8 — тоже самое другой ногой.

Рабочая нога выпрямлена, следить за

осанкой.

27

И. п. — о. с., палка внизу, хват широко.

1 — сгибая левую ногу, перемах ею, палку

под бедро;

2-3 — поднимая прямую ногу как можно

выше;

4 — обратным движением перейти в и. п.;

5-8 — тоже самое другой ногой.

Рабочая нога выпрямлена, стараться

сохранять равновесие.

И. п. — сидя, палка на коленях.

1 — сгибая левую ногу, перемах ею, палку

под бедро;

2 — обратным движением перейти в и. п.;

3-4 — то же самое другой ногой.

Следить за осанкой.

И. п. — сидя, палка на коленях.

1-2 — перемах, согнув ноги, палку под

бедра;

3-4 — обратным движением перейти в и. п.

Выполняя перемах, контролировать

движение, ноги не «ронять».

И. п. — лежа на спине, палка на бедрах.

1 — сгибая левую ногу, стопу на палку;

2-3 — пружинящими движениями бедро

прижать к туловищу;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

Подтягивая бедро, спину т пола не

отрывать.

И. п. — лежа на спине, палка на бедрах.

1 — палку вперед;

2 — перемах, согнув ноги, палку под

колени;

3-4 — обратным движением перемах,

вернуться в и. п.

Выполняя перемах, контролировать

движение, ноги не «ронять».

И. п. — лежа на спине, палка на бедрах.

1 — перемах правой ногой;

2 — выпрямить ногу, палка под бедром;

3 —положение счета 1;

4 —и.п.

5-8 — тоже самое другой ногой.

Максимально выпрямлять рабочую

ногу и подтягивать ее к себе, спину от

пола не отрывать.

И. п. — палка вертикально на полу впереди,

одна рука придерживает конец палки.

Перемахив вовнутрь и наружу одной, а

потом другой ногой.

Выполняя перемах, контролировать

движение, ноги не «ронять». Следить

за осанкой.

28

И. п. — о. с., палка вверху.

1 — мах правой ногой вперед, палку

вперед, ногой коснуться палки;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое другой ногой.

Выполняя мах, контролировать

движение, не ударять палкой о ногу.

И. п. — палка впереди вертикально на полу,

хват двумя руками.

1-4 — отвести правую ногу назад,

равновесие на левой ноге;

5-8 — то же самое с левой ноги.

Не переносить весь свой вес на палку.

Рабочая нога вытянута.

И. п. — палка вертикально на полу на

полшага впереди, опереться ладонями на

конец палки.

1 — мах правой ногой вправо;

2 — приставить ногу;

3 — мах правой ногой вперед;

4 — приставить ногу;

5-8 — то же самое другой ногой.

Корпус в сторону не наклонять.

И. п. — палка вертикально на полу на

полшага впереди, опереться ладоней правой

руки на конец палки, левая рука в сторону.

1 — мах левой ногой в сторону;

2 — и. п. со сменой положения рук;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Выполняя мах, стараться коснуться

носком рабочей ноги, ладони

вытянутой руки.

**Повороты**

И .п. — стойка, ноги врозь, палка внизу,

хват широко.

1 — палку вперед;

2 — с поворотом корпуса вправо палку

вверх;

3 — положение счета 1;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Плечи не поднимать.

И. п. — стойка, ноги врозь, палка хватом

широко впереди. Размашистые повороты

корпуса вправо и влево.

Пятки от пола не отрывать, палку

выше уровня плеч не поднимать.

И. п. — стойка, ноги врозь, палка

вертикально впереди на полу, хват левой

Плеч опущены, пятки от пола не

отрывать.

29

рукой за конец.

1 — с поворотом корпуса вправо правую

руку в сторону, смотреть на руку;

2 — и. п. со сменой положения рук;

3-4 — то же самое в другую сторону.

И. п. — о. с., палка внизу.

1 — палку вперед;

2 — с шагом влево поворот влево, правый

конец к правому плечу ;

3 — положение счета 1;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Во время поворота палку удерживать

на высоте плеча, пятки от пола не

отрывать, смотреть на палку в сторону

поворота.

И .п. — о. с., палка вертикально на полу

справа, левая рука на поясе.

1-3 — повернуться на 360° под;

4 — и. п. со сменой положения рук;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Во время поворота стараться палку от

пола не отрывать.

И. п. — стойка, ноги врозь, палка хватом

широко внизу.

1-2 — с поворотом корпуса вправо наклон

назад, палку вверх;

3-4 — и. п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Голову назад не запрокидывать.

И. п. — стойка, ноги врозь, палка внизу.

1 — с поворотом корпуса вправо, палку

вверх;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Пятки от пола не отрывать, смотреть

на палку.

И. п. — стойка, ноги врозь, палка внизу.

1 — наклон вперед, палку вперед;

2 — поворот корпуса влево;

3 —поворот корпуса вправо;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Сохранять правильную осанку, спину

не округлять.

И. п. — стойка, ноги врозь, палка за

головой.

1 — поворот корпуса вправо;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Можно выполнять в и.п. - стоя на

коленях.

30

И. п. — стойка, ноги врозь, палка внизу.

1 — палку вперед;

2 — поворот корпуса влево;

3-4 — обратным движением вернуться в и.

п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Сохранять правильную осанку, спину

не округлять.

И. п. — узкая стойка, палка за головой.

1 — наклон вперед прогнувшись;

2 — поворот корпуса вправо;

3 — поворот корпуса влево;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Спину не округлять, во время наклоны

ноги в коленях выпрямлены.

И. п. — стойка, ноги врозь, палка внизу.

1-4 — наклон вперед и круговое движение

корпусом в правую сторону;

5-8 — то же самое в другую сторону.

Круг выполнять в плавном темпе.

**Прыжки**

И. п. — о. с., палка внизу, хват широко.

1 — прыжок на двух ногах, палку на грудь;

2 — прыжок, палку вверх;

3 — прыжок, палку вперед;

4 — прыжок, палку вниз.

Можно выполнять прыжки на обеих

ногах с разным положением палки: на

голову, за голову, на лопатки и др.

И. п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе,

палка на полу.

1-3 — три прыжка с продвижением вперед

вдоль палки;

4 — прыжком поворот кругом;

5-8 — то же самое и вернуться в и. п.

Приземляться на «мягкие» ноги.

И. п. — палка на полу сбоку. Прыжки через

палку на двух ногах слева направо и

обратно.

Постепенно увеличивать высоту

прыжка и расстояние приземления (от

палки).

И. п. — о. с., палка внизу.

1 — прыжок в стойку ноги врозь, палку на

грудь;

2 — прыжок в о. с., палку вверх;

3 — положение счета 1;

4 — и. п.

Приземляться на «мягкие» ноги.

31

**Упражнения в парах**

И. п. — стоя рядом, палка вертикально

хватом за средину в правой руке у первого,

руки у обоих партнеров в стороны. Первый

с поворотом корпуса влево перехватывает

палку в левую руку, а потом передает ее в

правую руку партнера.

Следить за осанкой. Взглядом

сопровождать перемещение палки.

И. п. — стойка, ноги врозь, спиной друг к

другу на расстоянии двух шагов, палка в

правой руке у первого. С поворотом

корпуса обоих партнеров первый передает

палку второму, затем поворот влево, второй

передает палку первому.

Во время поворота ноги с места не

сдвигать и не наклоняться.

И. п. — стоя спиной друг к другу на

расстоянии одного шага, палка в руках с

одной стороны.

1 — руки вверх, передать палку в другую

руку;

2 — руки вниз ;

3-4 — обратным движением перейти в и.п.

Плечи не поднимать, голову не

запрокидывать.

И. п. — стоя на расстоянии полушага,

лицом друг к другу, палка внизу, оба

партнера держат палку за средину. Один

пытается поднять палку, а другой

препятствует этому.

Движение выполнять усилием мышц.

И. п. — стойка, ноги врозь, лицом друг к

другу на расстоянии большого шага, палки

на уровне плеч, правые или левые руки

согнуты. Партнеры пытаются выпрямить

правые (левые) руки, сопротивляясь

левыми (правыми) руками.

Следить за осанкой.

И. п. — стоя лицом друг к другу на

расстоянии большого шага, руки в стороны,

палки вперед. Одновременно двигать

палками вперед или, наоборот, тянуть

назад.

Как вариант, выполнять покачивание

вверх-вниз.

И. п. — стоя лицом друг к другу на

расстоянии большого шага, палки внизу

вперед, хват снизу (руки повернуты

наружу). Палки через стороны вверх,

потянуться и вернуться в и. п.

Плечи не поднимать, голову не

запрокидывать.

32

И.п. — стоя лицом друг к другу на

расстоянии большого шага, палки внизу

вперед. Одну палку в сторону, а другую —

вверх; палки опустить. То же самое, но

другую палку в сторону. Несколько раз

поменять положения рук.

Можно выполнять с шагами в сторону,

с выпадами, с приседами.

И. п. — стойка лицом друг к другу, руки

вперед, палки вперед. Круги руками влево и

вправо в лицевой плоскости.

Можно выполнять по очереди то одной

палкой, то другой.

И. п. — стойка, ноги врозь, лицом друг к

другу. Первый выполняет круги руками

вперед, а второй — назад и наоборот.

Корпус вперед не наклонять.

И. п. — стойка лицом друг к другу на

расстоянии большого шага, палки внизу.

1 — присед, палки через стороны вверх;

2 — встать, палки в стороны;

3 — присед, палки вверх;

4 — и.п.

Выполняя присед, следить за осанкой.

И. п. — стоя близко лицом друг к другу;

первый — хват за средину двумя руками,

второй — широко.

1 — первый выполняет присед на левой

ноге, правую вперед на носок;

2 — и. п.;

Затем поменяться.

Взгляд вперед.

И. п. — первый в стойке коленях, или сидя

на пятках, удерживает палку, которая стоит

вертикально впереди; второй стоит лицом к

партнеру, руки на поясе, на расстоянии

шага. Второй выполняет перемахи внутрь и

наружу правой ногой, а потом левой (по

очереди или несколько раз подряд левой, а

потом правой). То же самое, но перемахи

выполняет первый.

Рабочая нога выпрямлена.

Контролировать движение.

И. п. — лежа на спине головой друг к

другу. Палка вверху (на полу), хват

широко. Поднять прямые ноги и

переместить за голову, касаясь носками

друг друга и вернуться в и. п.

Упражнение выполнять в комфортном

темпе.

И. п. — стойка, ноги врозь на расстоянии

двух шагов, лицом друг к другу, руки

вперед, палки вперед.

1-2 — отвести правую ногу назад,

Рабочая нога вытянута. Корпус

наклонен вперед.

33

равновесие на левой ноге, руки в стороны;

3-6 — держать;

7-8 — и. п.

То же самое другой ногой.

И. п. — сидя, ноги врозь, лицом друг к

другу, стопы соединить, палка впереди,

хват широко. Партнеры, отклоняясь назад,

пытаются наклонить друг друга вперед

Стопы сокращенны, спину не

округлять.

И. п. — стойка, ноги врозь, лицом друг к

другу на расстоянии двух шагов, руки

вперед, палки вперед.

1 – наклон вперед, руки в стороны;

2 – и. п.

Следить за осанкой.

И. п. — стоя лицом друг к другу на

расстоянии большого шага, руки внизу,

палки вперед.

1 — ноги в сторону на носок, наклон в

сторону отведенной ноги, палки вверх;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Максимально вытягивать стопу

рабочей ноги.

И. п. — стойка, ноги врозь, лицом друг к

другу на расстоянии двух шагов, руки

вперед, палки вперед.

1 – наклон вперед, руки в стороны;

2 – перевести корпус вправо;

3 – положение счета 1;

4 – и.п.

5-8 – то же самое, с переводом корпуса

влево.

Спину не округлять, ноги в коленях не

сгибать.

**Силовые упражнения с гантелями (мешочками)**

**Упражнения Рекомендации**

И. п. — о. с., гантели внизу.

1 — правая гантель к плечу;

2 — левая гантель к плечу;

3 — правая гантель вверх;

4 — левая гантель вверх;

5-8 — обратным движением перейти в и. п.

Плечи не поднимать.

И. п. — о. с., гантели внизу.

1 — гантели в стороны;

2 — гантели вверх;

3-4 — обратным движением перейти в и. п.

Следить за осанкой, спину не

округлять.

И. п. — о. с., гантели внизу.

1 — гантели к плечам;

2 — гантели в стороны;

3 — вернуться в положение счета 1;

4 — и. п.

Голову не наклонять.

И. п. — о. с., гантели внизу.

1 — сгибая руки, гантели к животу;

2 — и. п.;

Сгибая руки, локти в стороны.

И. п. — о. с., гантели внизу.

1 — гантели вверх;

2 — согнуть руки за голову;

3 — разогнуть руки вверх;

4 — и. п.

Локти вперед не опускать, гантелями

тянуться к лопаткам.

И. п. — о. с., правая рука вверху, левая

внизу, гантели держать за средину. Менять

положение рук.

Амплитуду движения и силу отвода

постепенно увеличивать.

И. п. — о. с., гантели внизу сзади на бедрах.

1 — руки через стороны согнуть за голову,

гантелями коснуться шеи (локти в

стороны);

2 — разгибая руки вверх, кисть вперед;

3-4 — обратным движением перейти в и. п.

Во время движений рук в стороны

кисть повернуть вверх, опуская руки,

— вниз.

И. п. — стойка, ноги врозь, гантели внизу.

1 — гантели в стороны, кисть повернута

вперед;

2 — с поворотом корпуса влево правую

Во время поворота корпуса пятки от

пола не отрывать, вес тела на обеих

ногах, кисть на высоте плеча.

35

руку согнуть перед грудью;

3 — обратным движением перейти в

положение счета 1;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

И. п. — о. с., гантели внизу.

1 — через стороны гантели за голову;

2-3 — два пружинящие наклоны вперед;

4 — и. п.

Ноги в коленях не сгибать.

И. п. — о. с., гантели внизу.

1 — наклон вперед, гантели в стороны;

2 — гантели вперед;

3 — гантели в стороны;

4 — выпрямиться, вернуться в и. п.

Ноги в коленях не сгибать, корпус в

наклоне слегка прогнуть и держать

горизонтально полу.

И. п. — о. с., гантели внизу.

1 — согнуть руки, предплечья вперед;

2-3 — наклон вперед, руки разогнуть назад;

4 — выпрямляясь, вернуться в и. п.

Наклон выполнять медленно, ноги в

коленях не сгибать.

И. п. — наклон вперед, левая гантель

вверху, правая — назад. На каждый счет

смена положения рук

Ноги в коленях не сгибать, гантель

отводить максимально назад.

И. п. — о. с., гантели внизу.

1 — наклон вперед, гантели вверх;

2 — гантели вперед;

3 — гантели вверх;

4 — и. п.

Ноги в коленях не сгибать, корпус

удерживать в горизонтальном

положении.

И. п. — о. с., гантели внизу.

1 — наклон вперед, гантели вниз;

2 — гантели назад;

3 — положение счета 1;

4 — выпрямляясь, вернуться в и. п.

Ноги в коленях не сгибать, гантели

отводить максимально назад.

И. п. — о. с., гантели внизу.

1 — наклон вправо, правую гантель тянуть

к полу, а левая скользит вверх;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Во время наклона смотреть через

плечо на пятку в сторону наклона.

И. п. — широкая стойка, гантели за

головой, локти в стороны.

1 — наклон вправо;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Голову не опускать, локти вперед не

отводить, во время наклона в сторону

таз слегка подать вперед.

36

И. п. — широкая стойка, гантели вверху,

соединены.

1 — наклон вправо;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Руки не разъединять , смотреть через

плечо на пятку в сторону наклона.

И. п. — стойка, ноги врозь, гантели внизу.

1 — с поворотом корпуса вправо наклон

вперед, левой гантелью коснуться пола;

2 — поворот корпуса влево и выпрямиться,

вернуться в и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

На первые два счета наклон с

поворотом выполнять вместе, а

выпрямляясь, отдельно: сначала

повернуть корпус, а затем

выпрямиться.

И. п. — стойка, ноги врозь, гантели вверху,

руки соединить.

1 — наклон к правой ноге, гантелью

коснуться стопы правой ноги;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое к другой ноге.

Ноги в коленях не сгибать, стараться

грудью коснуться колена.

И. п. — о. с., гантель в правой руке.

1 — сгибая правую ногу, гантель

переложить в левую руку под бедром;

2 — выпрямиться, руки в стороны, гантель

в левой руке;

3-4 — обратным движением перейти в и .п.

Выпрямляясь, сохранять правильную

осанку.

И. п. — стойка на коленях, гантель в правой

руке.

1 — руки вперед;

2 — с поворотом корпуса вправо гантелью

коснуться правой пятки;

3 — положение счета 1, гантель переложить

в левую руку;

4 — руки вниз;

5-8 — в обратном порядке гантель

переложить в правую руку.

Во время поворота корпуса вправо

смотреть через плечо на левую пятку и

наоборот.

И. п. — широкая стойка, гантели внизу.

1 — сгибая левую ногу, выпад влево,

гантели в стороны;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

В положении выпада вперед не

наклоняться, смотреть прямо, голову

поднять, кисти рук удерживать на

высоте плеч.

И. п. — о. с., гантели внизу. Пятки от пола не отрывать, голову

37

1 — гантели назад;

2 —присед на полной стопе, гантели

вперед;

3 — положение счета 1;

4 — и. п.

поднять, кисть на высоте плеча.

И. п. — широкая стойка, гантели внизу.

1 — сгибая левую ногу, выпад, гантели к

плечам;

2 — гантели вверх;

3 — гантели к плечам;

4 — толчком левой ноги вернуться в и. п.;

5-8 — то же самое в другую сторону.

В положении выпада вперед не

наклоняться, смотреть прямо, голову

поднять.

И. п. — о. с., гантели сзади соединить.

1 — присед;

2-3 — держать;

4 — и. п.

В приседе пятки соединить, голову

поднять, спина прямая.

И. п. — лежа на спине, руки вдоль корпуса,

гантели прижать к бедрам.

1-2 — гантели вверх, коснуться пола за

головой;

3-4 — обратным движением вернуться в

и.п.

Движение выполнять усилием мышц.

И. п. — лежа на спине, руки в стороны,

гантели в руках.

1-2 — руки медленно вперед;

3-4 — и. п.

Ноги с места не сдвигать, носки

вытянуты.

И. п. — лежа на животе, гантели на полу

вдоль корпуса.

1 — оторвать грудь от пола, гантели назад;

2-3 — держать;

4 — и. п.

Голову поднять, ноги от пола не

отрывать.

И. п. — лежа на спине, руки вдоль корпуса,

гантель в левой руке прижата к бедру.

1 — сгибая левую ногу, гантель переложить

в правую руку под бедром;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое другой ногой.

Плечи и свободную ногу от пола не

отрывать, носки вытянуть.

И. п. — лежа на спине, руки за головой,

гантели удерживать стопами.

1 — ноги вперед;

Движение выполнять усилием мышц,

ноги «не ронять».

38

2 — согнуть ноги;

3 — выпрямить их вперед;

4 — медленно опустить в и. п.

И. п. — сидя, гантель в левой руке.

1 — руки в стороны;

2 — сидя углом, передать гантель в правую

руку;

3 — сидя, руки в стороны, гантель в правой

руке;

4 — и. п.

Угол как можно выше, носки

вытянуть.

И. п. — о. с., гантели к плечам, локти

вперед.

1 — подняться на полупальцы, гантели

вверх;

2-3 — держать;

4 — и. п.

Сохранять правильную осанку, голову

не опускать, смотреть прямо.

39

**Упражнения с мешочками, для формирования правильной осанки**

**Упражнения Рекомендации**

И. п. — о. с., руки на поясе, мешочек на

голове.

1 — согнуть правую ногу вперед;

2-3 — держать;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

Стопу рабочей ноги вытянуть, голову

поднять, смотреть прямо.

И. п. — о. с., руки на поясе, мешочек на

голове. Ходьба на месте; шаг вправо,

приставить левую ногу; шаг влево,

приставить правую. То же самое с шагами

вперед и назад.

Следить за осанкой, голову не

опускать.

И. п. — о. с., руки на поясе, мешочек на

голове.

1 — подняться на полупальцы;

2-3 — держать;

4 — и. п.

Пятки вместе, колени выпрямить,

плечи раскрыть, смотреть прямо.

И. п. — о. с., руки на поясе, мешочек на

голове.

1 — правую ногу назад на носок;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое другой ногой.

Отставляя ногу, нужно сначала

выпрямить колено и в конце движения

вытянуть носок.

И. п. — стойка, ноги врозь, мешочек на

голове.

1 — с поворотом корпуса влево руки в

стороны;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Во время поворота пятки от пола не

отрывать, кисть удерживать на высоте

плеча, плечи опустить и раскрыть.

И. п. — о. с., руки на поясе, мешочек на

голове.

1 — присед;

2-3 — держать;

4 — и. п.

Пятки вместе, спина прямая,

подбородок поднять.

И. п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе,

мешочек на голове.

Ноги в коленях не сгибать, голову не

наклонять.

40

1-2 — медленно наклон вперед,

прогнувшись;

3-4 — медленно вернуться в и. п.

И. п. — о. с., мешочек на голове.

1 — с поворотом корпуса вправо руки в

стороны, ладони вверх, смотреть на кисть в

сторону поворота;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Во время поворота пятки от пола не

отрывать, кисти удерживать на высоте

плеча, плечи опустить и раскрыть.

И. п. — о. с., мешочек на голове.

1 — руки вперед;

2 — выпад правой ногой вперед;

3 — перейти в положение счета 1;

4 — и. п.;

5-8 — то же самое другой ногой.

Нога, которая стоит сзади, прямая, на

носке, корпус не наклонять, кисти на

высоте плеч.

И. п. — сидя, согнув ноги накрест, руки на

поясе, мешочек на голове.

1 — поворот корпуса вправо, смотреть в

сторону поворота;

2 — и. п.;

3-4 — то же самое в другую сторону.

Пятки прижать ближе к тазу, колени

врозь как можно шире, плечи раскрыть

Приложение № 4

**Подвижные игры** направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

**Октябрь**

«Солнышко и дождик»

«Мы – веселые ребята»

«Колючий еж»,

«Кошка и птички»

**Ноябрь**

«Не боимся мы кота»,

«Кот и мыши»

«Веселые зайчата»

**Декабрь**

«Снежинки и ветер»,

«Медведь»

«Снежинки и ветер»

**Январь**

*Повтор игр*

**Февраль**

«Самолеты»,

«Карусель»

«Найди свой домик»

«Варежки»

**Март**

«Жуки»,

«Цыплята на полянке»,

«Лягушки»,

«Огуречик».

**Апрель**

«Лохматый пес»

«У медведя в бору»

**Май повтор игр**

***Малоподвижные игры***

М\и «Ниточка», М\И «Кто позвал?», М\И «Ровным кругом»

М\И «Делай так», «Круг – кружочек», «Отгадай, кто ушел?» и т.д.

Приложение № 5

**Критерии оценки** умений и навыков в реализации программы

Критериально - ориентированное тестирование - используется для оценки степени владения детьми пройденным материалом.

Для мониторинга физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста в игровой гимнастике используются показатели с определением уровня их выполнения.

**Высокий уровень** характеризуется выполнением движений уверенно, без ошибок; выполнение ребенком упражнений самостоятельно;

**средний** – с допускаемыми некоторыми ошибками, но с правильной техникой их исполнения, выполнение техники с помощью педагога, и

**низкий уровень** предполагает значительное количество допущенных ошибок при выполнении упражнений. Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО ребенка  | Умеет принимать исходное положение для выполнения упражнения ИС | Умеет выполнять изученные упражнения самостоятельно | Умеет выполнять изученные упражнения качественно, с хорошей техникой | Может выполнять изученные упражнения в свободной двигательной активности  | Мониторинг выносливости удерживания статической позы (сек)  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Высокий уровень - самостоятельно**

**Средний уровень – с помощью педагога**

**Низкий уровень - не может**

Формой проведения мониторинга является наблюдение за выполнением детьми выборочных упражнений и оценке по критериям разработанной диагностики. В соответствии с данными которой выявляются индивидуальные особенности развития каждого ребенка и намечаются при необходимости индивидуальные характеристики образовательной работы для максимального раскрытия в данном направлении.

Мониторинг выносливости определяется тестом выполнения упражнения «Рыбка» с удержанием статической позы **для детей 4 – 5 лет – 15 - 20 секунд.**