МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЧИРЛИДИНГ»

|  |
| --- |
| Возраст обучающихся: 5 – 7 летСрок реализации: 1 год |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор-составитель: Клепикова Анастасия Васильевнатренер-преподаватель |

с. Байкалово

2023

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Спортивная гимнастика" составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726- р)

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г. №503 ПП "О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области"

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03. 2018 №162-Д "Об утверждении Концепции Развития образования на территории Свердловской области на период до 2035года"

Приказ Министерства Образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей В Свердловской области"

Устав МБУ ДО «Байкаловская ДЮСШ»

**Направленность программы:** Программа относится к физкультурно - спортивной направленности.

**Актуальность** . Занятия спортивной гимнастикой способствуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям.

**Отличительная особенность**. Главное средство спортивной гимнастики — специально подобранные, подвижные игры и физические упражнения. Они подбираются в соответствии с особенностями возраста ребенка и оказывают многогранное физиологическое действие: под их воздействием повышается устойчивость организма к нагрузкам и неблагоприятным влияниям внешней среды, укрепляется мышечный корсет.

С целью создания положительного эмоционального фона лучше выполнять упражнения под музыку. На занятиях важно использовать наглядные пособия (различные картинки, рисун­ки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это способствует повышению интереса, активности детей и, следовательно, более качественному вы­полнению упражнений.
**Адресат -** возраст детей данной образовательной программы: 5 -7 лет.

**Режим занятий** – занятия проводятся два раз в неделю по одному часу (учебный час рассчитан на 40 минут). Наполняемость группы 12 человек.

 **Объем** программы рассчитан на 36 учебных недель. Запланировано 72 учебных часа.

**Сроки усвоения** общеобразовательной общеразвивающейпрограммы: 1 год.

**Цель программы:**Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета детей.

 **Задачи программы**:

**Оздоровительные**

* Улучшить физическое развитие, стимулировать работу органов и систем, нормализовать протекание нервных процессов, повысить эмоциональное состояние детей и тем самым способствовать профилактике респираторных заболеваний.
* Выработать силовую и общую выносливость мышц туловища, укрепить (а в ряде случаев создать) мышечный «корсет».
* Укрепление костно-мышечного аппарата.
* Способствовать правильному формированию осанки и свода стопы.

**Образовательные и развивающие**

* Формирование двигательных умений и навыков.
* Формирование способностей передвигаться в пространстве относительно других людей и предметов.
* Развитие ловкости, переключаемости с одного вида деятельности на другой, координации движений.
* Развитие навыков выполнения действий с предметами.
* Развитие двигательной памяти.
* Развитие позитивного отношения к занятиям укрепляющей гимнастикой.

**Воспитательные**

* Воспитание привычки в систематических занятиях физкультурой.
* Воспитание положительных личностных качеств у дошкольников при занятиях укрепляющей гимнастикой.
* Воспитание бережного отношения к инвентарю используемому на занятиях.

**Возраст детей и** **сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.В реализации программы участвуют дети в возрасте от 5 до 7 лет. Занятия проводятся два раза в неделю, 72 часа в год, в каждой возрастной группе, во второй половине дня. С 1.09.2023 по 31.05.2024

Программа может применяться с использованием дистанционных технологии.

**Учебно-тематический план**

 **Итого при 2 часовой нагрузке в неделю - 72 часа в год.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
|  **1.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по укрепляющей гимнастике | **2** |  | **2** |
|  **2.**Беседы с детьми о значении укрепляющей гимнастики | **В процессе занятий** |
| **3.** Подвижные игры  | **2** | **4** | **4** |
| **4.** Упражнения с мячами | **6** | **4** | **4** |
| **5.**  Упражнения с гимнастическими палками | **6** | **4** | **4** |
| **6.** Упражнения для укрепления мышц груди |  **6** | **4** | **4** |
| **7.**  Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса | **6** | **4** | **4** |
| **8.** Элементы ритмической гимнастики | **6** | **5** | **5** |
| **9.** Занятия с использованием нестандартного оборудования (дорожка из реек, коврики «Морские камушки», резиновые мячи «Ёжики» и.т.д.) | **6** | **5** | **5** |
| **10**.Упражнения для закрепления навыков правильной осанки | **6** | **4** | **4** |
| **11.**Упражнения направленные на укрепление свода стопы | **6** | **4** | **4** |
| **12.**  Упражнения для укрепления мышц туловища | **6** | **4** | **4** |
| **13.** Упражнения для укрепления мышц туловища  | **6** | **4** | **4** |
| **14.** Подвижные игры с элементами прыжков  | **6** | **4** | **4** |
| **15.** Подвижные игры с элементами бега | **6** | **4**  | **4** |
| **16.** Подвижные игры на развитие внимания |  **6** | **4** | **4** |
| **17.** Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса | **6** | **4** | **4** |
| **18.**Комплексы из освоенных упражнений | **6** | **4** | **4** |
| **19.**Проведение мониторинга | **6** | **4** | **4** |

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Содержание |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по укрепляющей гимнастике.Проведение мониторинга |
| 2 | Упражнять в ходьбе и бегеУпражнения на дыханиеУпражнения для закрепления правильной осанки Упражнения для укрепления свода стопы |
| 3 | Игры на развитие вниманияИзучение комплекса ОРУ Упражнения для закрепления правильной осанки  |
| 4 | Игры на развитие вниманияИзучение комплекса ОРУ Упражнения для закрепления правильной осанки |
| 5 | Игры с элементами прыжковЗакрепление комплекса ОРУ Игры на развитие внимания |
| 6 | Игры с элементами прыжковЗакрепление комплекса ОРУ Игры на развитие внимания |
| 7 | Игры с элементами бегаИзучение комплекса ОРУ на укрепление мышц плечевого пояса Упражнения для укрепления свода стопы |
| 8 | Игры с элементами бегаИзучение комплекса ОРУ на укрепление мышц плечевого поясаУпражнения для укрепления свода стопы |
| 9 | Игры с элементами бегаЗакрепление комплекса ОРУ на укрепление мышц плечевого поясаИгры на развитие внимания |
| 10 | Игры с элементами бегаЗакрепление комплекса ОРУ на укрепление мышц плечевого поясаИгры на развитие внимания |
| 11 | Игры с элементами бегаЗакрепление комплекса ОРУ на укрепление мышц плечевого поясаИгры на развитие внимания |
| 12 | Игры на развитие вниманияИзучение комплекса ОРУ на укрепление мышц ногИгры на развитие выносливости |
| 13 | Игры на развитие вниманияИзучение комплекса ОРУ на укрепление мышц ногИгры на развитие выносливости |
| 14 | Подвижные игры на развитие вниманияПодвижные игры с элементами бегаУпражнения на укрепление мышц плечевого пояса |
| 15 | Подвижные игры с элементами бегаУпражнения на укрепление мышц плечевого поясаУпражнения для закрепления правильной осанки |
| 16 | Подвижные игры с элементами бегаУпражнения на укрепление мышц плечевого поясаУпражнения для закрепления правильной осанки |
| 17 | Подвижные игры с элементами прыжковУпражнения на укрепление мышц ногУпражнения для укрепления свода стопы |
| 18 | Подвижные игры с элементами прыжковУпражнения на укрепление мышц ногУпражнения для укрепления свода стопы |
| 19 | Подвижные игры на развитие вниманияУпражнения для закрепления правильной осанкиКомплекс из освоенных упражнений |
| 20 | Подвижные игры на развитие вниманияУпражнения для закрепления правильной осанкиКомплекс из освоенных упражнений |
| 21 | Подвижные игры с элементами бегаУпражнения на укрепление мышц плечевого поясаУпражнения для укрепления свода стопы |
| 22 | Подвижные игры с элементами бегаУпражнения на укрепление мышц плечевого поясаУпражнения для укрепления свода стопы |
| 23 | Подвижные игры с элементами прыжковУпражнения на укрепление мышц ногКомплекс из освоенных упражнений |
| 24 | Подвижные игры с элементами прыжковУпражнения на укрепление мышц ногКомплекс из освоенных упражнений |
| 25 | Подвижные игры на развитие вниманияУпражнения на укрепление мышц плечевого поясаУпражнения на укрепление мышц туловища |
| 26 | Подвижные игры на развитие вниманияУпражнения на укрепление мышц плечевого поясаУпражнения на укрепление мышц туловища |
| 27 | Подвижные игры с элементами бегаУпражнения на укрепление мышц ногУпражнения для укрепления свода стопы |
| 28 | Подвижные игры с элементами бегаУпражнения на укрепление мышц ногУпражнения для укрепления свода стопы |
| 29 | Подвижные игры с элементами прыжковУпражнения для закрепления правильной осанкиКомплекс из освоенных упражнений |
| 30 | Подвижные игры с элементами прыжковУпражнения для закрепления правильной осанкиКомплекс из освоенных упражнений |
| 31 | Подвижные игры с элементами бегаКомплекс из освоенных упражнений Подвижные игры на развитие внимания |
| 32 | Подвижные игры с элементами бегаКомплекс из освоенных упражнений Подвижные игры на развитие внимания |
| 33 | Подвижные игры с элементами прыжков Комплекс из освоенных упражненийПодвижные игры на развитие внимания |
| 34 | Комплекс из освоенных упражненийПроведение мониторинга  |

Календарно - тематическое планирование.

Спортивная гимнастика (дошкольники)

|  |
| --- |
|  |
| **Месяц**  | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** |
|
| Сентябрь | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Проведение мониторинга Упражнения в ходьбе и беге  | 8 |
|  | Упражнения на дыхание.  |
| Упражнения для закрепления правильной осанки |
| Упражнения для укрепления свода стопы.  |
| Изучение комплекса ОРУ на укрепление мышц плечевого пояса |
| Упражнения для закрепления правильной осанки |
| Игры с элементами прыжков.  |
| Закрепление комплекса ОРУ на укрепление мышц плечевого пояса. Игры на развитие внимания.  |
| Изучение комплекса ОРУ на укрепление мышц ног |
| Октябрь | Упражнения на развитие выносливости | 9 |
| Изучение комплекса ОРУ на укрепление мышц ног |
| Игры на развитие выносливости |
| Упражнения на развитие дыхания.  |
|  | Упражнения в ходьбе и беге |  |
| Упражнения для закрепления правильной осанки.  |
| Игры с элементами прыжков. |
| Упражнения для укрепления свода стопы.  |
| Подвижные игры с элементами бега |
| Ноябрь | Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса |  |
|  | Упражнения для закрепления правильной осанки | 9 |
|  | Подвижные игры с элементами прыжков |  |
|  | Упражнения на укрепление мышц ног |  |
|  | Упражнения для укрепления свода стопы |  |
|  | Подвижные игры с элементами прыжков |  |
|  | Упражнения на укрепление мышц ног |  |
|  | Упражнения для закрепления правильной осанки |  |
| Упражнения для укрепления свода стопы |
|  | Подвижные игры на развитие внимания |  |
| Декабрь | Упражнения для закрепления правильной осанки | 8 |
|  | Комплекс из освоенных упражнений |  |
|  | Упражнения для закрепления правильной осанки |  |
|  | Комплекс из освоенных упражнений |  |
|  | Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса |  |
|  | Упражнения для укрепления свода стопы |  |
|  | Подвижные игры с элементами бега |  |
| Январь  | Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса | 7 |
| Упражнения для укрепления свода стопы |
| Подвижные игры с элементами прыжков |
| Упражнения на укрепление мышц ног |
| Комплекс из освоенных упражнений |
| Упражнения для укрепления свода стопы |
| Подвижные игры с элементами прыжков |
| Февраль | Упражнения на укрепление мышц ног | 9 |
| Игры с элементами прыжков. |
| Комплекс из освоенных упражнений |
| Подвижные игры на развитие внимания |
| Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса |
|  | Упражнения на укрепление мышц туловища |  |
| Подвижные игры с элементами бега |
| Упражнения на укрепление мышц ног |
| Упражнения для укрепления свода стопы |
| Март | Подвижные игры с элементами бега | 8 |
| Упражнения на укрепление мышц ног |
| Упражнения для укрепления свода стопы |
| Подвижные игры с элементами прыжков |
| Упражнения для закрепления правильной осанки |
| Подвижные игры с элементами прыжков |
| Упражнения для закрепления правильной осанки |
| Комплекс из освоенных упражнений |
| Апрель | Подвижные игры с элементами бега | 9 |
| Игры с элементами прыжков. |
| Комплекс из освоенных упражнений  |
| Подвижные игры на развитие внимания |
| Подвижные игры с элементами бега |
| Комплекс из освоенных упражнений  |
| Подвижные игры на развитие внимания |
| Подвижные игры с элементами прыжков  |
| Комплекс из освоенных упражнений |
| Май | Упражнения для закрепления правильной осанки | 7 |
| Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса |
| Подвижные игры с элементами прыжков  |
| Подвижные игры на развитие внимания |
| Комплекс из освоенных упражнений |
| Проведение мониторинга |

 **Планируемые результаты освоения программы обучающимися**

Результаты освоения программного материала по спортивной гимнастике оцениваются по трем уровням и представлены предметными, личностными и метапредметными результатами.

**Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий гимнастикой.

*Область познавательной культуры:*

- знания о здоровом образе жизни,его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

- знания по истории и развитию гимнастики и олимпийского движения;

*Область нравственной культуры*:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий гимнастикой;

*Область трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

*Область эстетической культуры:*

- способность организовывать занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения и режимы нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

*Область коммуникативной культуры:*

- способность формулировать цели и задачи занятий гимнастикой, доступно излагать знания о гимнастике.

**Личностные результаты**

Личностные результаты проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям гимнастикой, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности гимнастики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

*Область познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

*Область нравственной культуры*:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;

*Область трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

*Область эстетической культуры:*

- правильная осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;

- культура движения, умение передвигаться красиво , легко и непринужденно;

*Область коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Область познавательной культуры:*

- понимание гимнастики как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации;

*Область нравственной культуры*:

- проявление осознанной дисциплинированности, готовность отстаивать собственные позиции

- отвечать за результаты собственной деятельности;

*Область трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности;

*Область эстетической культуры:*

- восприятие спортивно-оздоровительного мероприятия как культурно-массового зрелищного мероприятия

- проявление адекватных норм поведения;

*Область коммуникативной культуры:*

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Условия реализации программы:**

**Материально-техническое обеспечение:**

* Учебная аудитория;
* Доска магнитно-маркерная – 1 шт;
* Гимнастические коврики по кол.детей
* Скамейка -2шт.

**Методическое обеспечение**

**КОМЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

**КОМПЛЕКС № 1**

Ходьба друг за другом на носках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой). Ходьба с высоким подниманием ко­лена (руки за спиной). Ходьба «гусиным шагом» - руки на коле­нях. Ходьба обычная. Построение с гимнастическими палками в звенья.

1. И. п. - ноги вместе, гимнастическую палку держать в опу­щенных руках перед собой.

1- поднять палку вверх, отставить правую ногу назад на носок - вдох;

2 – вернуться в И. п. – выдох. То же другой ногой.

1. И. п. - ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, дер­жат гимнастическую палку за головой.

1 - поворот туловища влево - выдох;

2 - и. п. - вдох.

То же в правую сторону.

1. И. п. - ноги вместе, гимнастическую палку держать в опу­щенных руках перед собой.

 1 – поднять палку вверх, прогнуться - вдох;
 2 - нагнуться вперед (ноги не сгибать), коснуться палкой пола - выдох.

 3 – поднять палку вверх, прогнуться - вдох;

 4 – И. п.

1. И. п. - ноги вместе, гимнастическую палку держать перед собой в опущенных руках.

1 - отвести палку в правую сторону, поворот - вдох;

2 – и. п. - выдох.

То же в другую сторону.

1. И. п. - ноги вместе, гимнастическая палка в опущенных руках за спиной.

 1 – наклон туловища вперед, руки с палкой поднять вверх до отказа - выдох;

 2 – и. п. - вдох.

1. И. п. - ноги вместе, руки держат гимнастическую палку сзади на плечах.

1-2 - поворот туловища вправо;
3-4 - поворот туловища вокруг вертикальной оси влево.
Дыхание произвольное.

1. И. п. - ноги вместе, гимнастическая палка внизу в опу­щенных руках.

 1 – подняться на носки, руки с палкой поднять вверх -вдох;

 2 – полное приседание, руки вперед - глубокий выдох.

**Все упражнения повторяются по 6 раз.**

1. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и ос­тановкой.

**КОМПЛЕКС № 2**

Ходьба друг за другом, на носках (руки в стороны), на пят­ках (руки за головой), с высоким подниманием колен (руки за спиной) на наружной стороне стопы, в полуприседе. Бег друг за другом, с кружением как юла. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение).

Чтобы зоркими нам быть

Нужно глазками крутить.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. Упражнение выполняется в медленном темпе. 6 раз.

1. «Поднимись на носки».

И. п. - руки с гимнастической палкой внизу.

1 – подняться на носки, поднимая палку прямыми руками вверх-назад;

2 – и. п.

1. «Выпад вперед».

И. п. - руки с гимнастической палкой вверху.

 1 – сделать правой ногой выпад вперед, прямые руки с палкой вынести вперед;

2 – и. п.,

3 – другой ногой сделать выпад вперед,

4 – И. п.

1. «Поворот».

И. п. - ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за лопат­ками.

1 – поворот туловища вправо;

2 – и. п.;

3 – поворот туловища влево;

4 – и. п.

1. «Наклон».

И. п. - ноги врозь, руки с гимнастической палкой подняты вверх.

1 – наклон вперед, прогибая спину, сгибая руки и поднося палку к груди,

2 – и. п.

1. «Я в домике».

И. п. - лежа на спине, гимнастическая палка в прямых руках за головой.

1. - поднять палку вверх;
2. - носком правой ноги коснуться палки;
3. - опустить ногу;
4. - и. п.

То же левой ногой.

1. «Палка вперед».

И. п. - лежа на животе, гимнастическая палка в прямых ру­ках перед собой.

1 – прогнуться, палку вынести вверх;

2 – И. п.

 **Все упражнения выполняются по 8 раз**

1. «Попрыгаем».

И. п. - руки с гимнастической палкой внизу.

1 – прыжок «ноги врозь» - поднять палку вверх,

2 – «ноги вместе» - опустить; (на счет 1 – 8)

9 – 16 - ходьба на месте. **3 раза.**

1. «Часики» (дыхательное упражнение).

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

И. п. - ноги слегка расставлены.

1 – взмах руками через стороны вверх - «тик» - вдох;

2 – медленно опустить руки через стороны вниз – «так» - выдох. 6 раз.

Ходьба по залу. Руки на поясе, локти отведены назад (от 30сек – до 1 мин.)

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

**КОМПЛЕКС № 1**

 Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с выполнением заданий для рук, по диагонали. Бег друг за другом, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Домик» (кинезиологическое упражнение).

Мы построим крепкий дом,

Жить все вместе будем в нем.

Соединить фаланги выпрямленных пальцев рук.
Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки
и наоборот. 8 раз.

1. «Нога в сторону».

И. п. - гимнастическая палка перед грудью в согнутых в лок­тях руках.

1 – отвести правую ногу в сторону на носок, палку под­нять вверх;

2 – и. п.;

3 – отвести левую ногу в сторону на носок, палку поднять вверх;

4 – и. п. 8 раз.

1. «Наклон к ноге».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой внизу.

1 – наклон к правой ноге;

2 – и. п.;

3 –наклон к левой ноге;

4 – и. п. 8 раз.

1. «Наклон в сторону».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой внизу.

1 – поднять палку вверх;

2 – 3 наклон туловища вправо, прямые руки с палкой отвести максимально вправо;

4 – и. п.;

Затем в другую сторону 8 раз.

1. «Присядем».

И. п. - гимнастическая палка на плечах.

1 – присесть, спину и голову держать прямо;

2 – и. п. 8 раз.

1. «Приляжем».

И. п. - сидя, ноги согнуть в коленях, гимнастическую палку держать под коленями.

1 – лечь на спину;

2 – и. п. 8 раза.

1. «Покатаем палку».

И. п. - сидя, ноги согнуть, ступни ног на гимнастической палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади.

1-4 - ступнями ног катить палку вперед до полного выпрям­ления ног;

5-8 - катить палку обратно до и. п. 5 раз.

1. «Попрыгаем».

И. п. – руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

1-8 - прыжки через палку - вперед-назад;

9-16 - ходьба на месте. 4 раза.

1. «Дыхание» (дыхательное упражнение).

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

И. п. - стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох;
2. - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а ле­вую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий, продолжительный выдох с максималь­ным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы вверх. 6 раз.

 **КОМПЛЕКС № 2**

 Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, со сменой на­правления по сигналу, «большой змейкой» (вдоль зала). Бег друг за другом, со сменой направления по сигналу, «маленькой змей­кой» (поперек зала). Ходьба. Построение в звенья.

1. **«Ожерелье»** (кинезиологическое упражнение).

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упраж­нение выполнять в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). 8 раз.

1. «Покажи палку».

И. п. - ноги слегка расставлены, гимнастическая палка вни­зу, хват за концы.

1 – вытянуть руки с палкой вперед;

2 – и. п. 8 раз.

1. «Поворот».

И. п. - ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на ло­патках.

1-3 - поворот туловища вправо;

4 - и. п.;

5-7 - поворот туловища влево;

8 - и. п. 8 раз.

1. «Наклон».

И. п. - ноги врозь, руки с гимнастической палкой внизу.

1 - наклон вперед, палку вынести вперед, смотреть на палку, прогнуть спину;

2 - и. п. 8 раз.

1. «Положи палку».

И. п. - сидя на пятках, гимнастическая палка внизу.

1 - глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя;

2 - и. п.;

3 - глубокий наклон, взять палку;

4 - и. п. 8 раз.

1. «Прокати палку».

И. п. - стоя на коленях, гимнастическая палка на бедрах, держать ее обеими руками ближе к концам.

1-4 - наклон вперед-вниз, катить палку как можно дальше и дуть на нее;

5-8 - и. п. 6 раз.

7. «Согни ноги».

И. п. - лежа на спине, гимнастическая палка в прямых руках вверху.

1 - сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одно­временно поднять руки вперед-вверх, дотронуться коленями до палки;

2 - и. п. 4 раза.

1. «Прыгни в сторону».

И. п. - руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

1-4 - прыжки вдоль палки вправо;

5-8 - прыжки вдоль палки влево;

9-12 - ходьба на месте. 6 раз.

1. «Семафор» (дыхательное упражнение).

Самый главный на дороге,

Не бывает с ним тревоги.

И. п. - сидя, ноги сдвинуты вместе.

1 - поднимание рук в стороны - вдох;

2- 4 - медленное опускание рук с выдохом и произнесение
звука «с-с-с». 4 раза.

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 – 7 ЛЕТ**

**КОМПЛЕКС № 1**

 Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким под­ниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами, вперед спиной, с остановкой по сигналу, по диагонали. Бег друг за другом, на прямых ногах. Ходьба. По­строение в звенья.

1. «Яйцо» (кинезиологическое упражнение).

Спрячемся от всех забот,

Только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться. 6 раз.

1. «Палка скрестно».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой внизу.

1 - руки вытянуть вперед, палка хватом сверху;

2 - руки скрестно (левая рука сверху);

 3 - руки вытянуть вперед, палка хватом сверху;

4 -и. п. 10 раз.

1. «Палка вверх».

И. п. - руки с гимнастической палкой внизу, хват за концы палки.

1 - поднять палку вверх, руки прямые;

2 -и. п. 10 раз.

1. «Поворот».

И. п. - руки с гимнастической палкой внизу.

1 - поворот туловища вправо, руки с палкой поднять вверх;

2 - и. п.;

3 - поворот туловища влево, руки с палкой поднять вверх;
4 -и. п. 10 раз.

5. «Присесть».

И. п. - гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

1. - быстро присесть, руки в стороны;
2. - быстро встать, не давая палке упасть. 10 раз.
3. «Коснись носочка».

И. п. - ноги на ширине плеч, гимнастическая палка впереди.

1 - наклон вперед, левым концом палки коснуться носка правой ноги;

2 -и. п.;

3 - наклон вперед, правым концом палки коснуться носка левой ноги;

4 -и. п. 10раз.

1. «Положи палку».

И. п. - стоя на коленях, руки с гимнастической палкой внизу.

 1 - руки с палкой перед грудью

2 - поворот корпуса вправо,

3 – выполнить наклон, коснувшись палкой пола справа;

4 - и. п.

То же в левую сторону. 10 раз.

1. «Прогнись».

И. п. - лежа на животе, гимнастическая палка впереди в со­гнутых руках.

1-3 - прогнуться, руки с палкой вынести вперед;

4-и. п. 10 раз.

9. «Прыжки».

И. п. - стоя боком у конца гимнастической палки, лежащей на полу.

1-8 - прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад;
9-16 - ходьба на месте. 4 раза.

10. «Радуга, обними меня» (упражнение на дыхание).
И. п. - основная стойка.

1. - полный вдох носом с разведением рук в стороны;
2. - задержать дыхание на 3-4 секунды;
3. - растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выды­хая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сна­чала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая - на плечо.
4. - и. п. 3 раза.

**КОМПЛЕКС № 2**

 Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разными положениями рук, в приседе с разны­ми положениями рук (на поясе, на коленях), с высоким подни­манием колен. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед, прямой галоп, боковой галоп. Ходьба друг за другом. Построение в звенья.

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение).

Быстро-быстро поморгай,

Потом глазкам отдых дай.

Быстро моргать глазами в течение 1 минуты.

1. «Поверни палку».

И. п. - гимнастическая палка впереди в прямых руках.

 1- повернуть палку вертикально;

 2 - и. п.;

3 - повернуть палку вертикально другим концом;

4 -и. п. 10 раз.

1. «Палка за спиной».

И. п. - ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за спи­ной на лопатках.

1 - поднять палку вверх, посмотреть на нее;

2 -и. п. 10 раз.

1. «Наклон».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой сзади.

1 - наклон вперед, палку поднять назад-вверх;

2 -и. п. 10 раз.

1. «Сохрани равновесие».

И. п. - ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на груди.

 1-3 - под­нять колено правой ноги к груди опуская палку на колено, постоять, сохраняя равновесие;

 4 - и. п.

То же с левой ноги. 10 раз.

1. «Положи палку».

И. п. - стоя на коленях, гимнастическая палка на бедрах.

 1 - поворот вправо, положить палку на пол справа;

 2 - и. п.;

 3 - поворот вправо, взять палку;

 4- и. п.

То же в левую сторону. 10 раз.

**7**. «Захвати палку ступней».

И. п. - сидя, ноги согнуты в коленях, гимнастическая палка на полу, руки в упоре сзади.

1-2 - захватить палку ступнями ног, поднять ее верх как можно выше;

 3-4 - и. п. 8 раз.

1. «Повернись на животик».

И. п. - лежа на спине, руки вверху, гимнастическая палка сбоку на полу.

 1-2 - поворот на живот через палку, стараясь ее не сдвигать;
 3-4- поворот на спину через палку, стараясь держать ноги и
руки прямыми. 6 раз.

1. «Прыжки».

И. п. - ноги врозь, руки внизу, гимнастическая палка на полу между ног.

1-4 - прыжки через палку «ноги скрестно - ноги врозь»;
5-8 - ходьба на месте. 6 раз.

10. «На турнике» (дыхательное упражнение).

И. п. - основная стойка, руки с гимнастической палкой внизу.

1-2 - подняться на носки, поднять палку вверх, посмотреть на нее - вдох;

3-4 - и. п. - выдох. 4 раза.

**УПРАЖНЕНИЯ НА САМОКОРРЕКЦИЮ ОСАНКИ**

1. Заняв положение правильной осанки (положив предвари­тельно мешочек с песком на голову), тренировать различные ви­ды ходьбы (на носках, на пятках, на наружном крае стопы), сохраняя осанку и удерживая предмет. Темп движений ускорять.
2. Стоя спиной к стене, поднимать руки вверх, прогибаясь, не отрывая опорные точки спины и пяток от стены. Темп мед­ленный. Дыхание не задерживать.
3. Приседания на полной ступне и на носках, удерживая на голове книгу.
4. Ходьба на четвереньках с подлезанием под препятствия.
5. И. п. (стоя на коленях, руки в стороны) наклоны с по­воротом туловища влево, касаясь левой рукой пятки правой сто­пы и наоборот.
6. И. п. (лежа лицом вниз на полу, руки вдоль туловища) прогнуться, соединив кисти за спиной.
7. Удержание - 1-5 секунд. Возвращение в и. п. - 2-10 секунд. Пауза отдыха - 1-3 секунды.
8. И. п. (лежа на спине, руки вдоль туловища), поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вперед. Ноги поднять вплоть до 45 градусов. Удержание - 1-5 секунд. Возвращение в и. п. - 2-10 секунд. Пауза отдыха - 1-3 секунды.
9. И. п. - основная стойка.

Ходьба по гимнастической палке приставным и обычным шагом (руки свободно, на поясе, в стороны).

 **10.**Удержание равновесия, стоя на сиденье стула, сначала на обеих ступнях, затем на одной. Потом на носках (руки в стороны, на поясе, за головой).

ИГРЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

«Встань прямо»

Задача: дать детям первоначальные представления о пра­вильной стойке.

Ход игры

Преподаватель объясняет и показывает, как нужно правильно и красиво держать тело, обращает внимание на положение головы, плеч, груди, живота, ног. Дети принимают правильную стойку, преподаватель исправляет недостатки. Затем дети по ко­манде расходятся по площадке и 1,5-2 мин бегают, прыгают. Ходят на четвереньках и т. д. После команды «Встать прямо!» принимают правильную стойку и не двигаются с места до оцен­ки их позы преподавателем. В правильной стойке дети должны находиться не более 10-15 секунд. Повторить 6-8 раз.

**«Найди правильный след»**

Задача: научить отличать правильное положение стоп от неправильного.

Ход игры

В начале игры необходимо научить детей находить правиль­ный шаблон постановки стоп и вставать на него точно в след. Корректировать положение корпуса, головы, плеч, живота и т. д. 5 подходов по 5-6 раз.

Варианты игры:

«Встань, как я» - 6 подходов.

«Приседания у стены» - 6 подходов по 3-4 раза.

**«Держи голову прямо»**

Задача: научить детей правильно держать плечи и грудь при естественной стойке.

Ход игры

1. й этап.

По команде «Разойдись!» дети разбегаются по всему залу. По команде «По местам!» занимают исходное положение и на голову кладут мешочки с песком.

1. й этап.

По команде «Разойдись!» дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде «По местам!» вновь занимают исходное положение на треугольных дощечках (угол разворота каждой стопы 15°, суммарный угол 30°).

3-й этап.

Дети кладут на место мешочки с песком и по команде расхо­дятся по залу, делают под музыку круговые движения и т. д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение. Повторить 4—5 раз с интервалом 30-50 секунд.

«Выпрями ноги»

Задачи: научить правильной постановке стоп. Развивать мышцы ног. Учить выполнять разнообразные прыжки и под­скоки.

Ход игры

Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно сов­падали с отпечатками стоп. Преподаватель следит, чтобы дети вы­прямляли ноги и не сгибали колени. По команде, играющие вы­полняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем бе­рут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажа­тым между коленями мешочком, подтягиваясь руками, ползут вперед.

По команде «По местам!» дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп. По команде «Разойдись!» дети рассредоточи­ваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:

* ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая;
* ходьба с высоким подниманием колен;
* ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде «Стой!» дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает инструктор (после каждой позы при­нимают правильную стойку).

«Выполняй правильно»

Задачи: учить правильно держать корпус при ходьбе и бе­ге; выполнять упражнения с гимнастическими палками.

Ход игры

Дети за преподавателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (врассыпную или в колонне по одному), стараясь не заде­вать разложенные по полу кольца. Через 2-3 минуты, взяв гим­настические палки и заняв место в кругу, выполняют общераз-вивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бега­ют и прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полу­приседе.

«Каток»

Задачи: учить детей перекатыванию из исходного поло­жения «лежа на животе». Продолжать упражнять в правильной стойке на шаблоне.

Ход игры

1. й этап.

Преподаватель предлагает детям взять мешочки с песком и встать на шаблон. Положить мешочек на голову, принять пра­вильную осанку. Через 10-15 секунд вместе с преподавателем вы­полнить упражнения:

* медленно присесть и встать (повторять 4-5 раз);
* поднимать и опускать руки (повторять 4-5 раз);
* поочередно поднимать и опускать правое и левое колено (повторять по 4 раза).
1. й этап.

Дети по очереди проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо.

Затем проползают по другой скамейке и перекатываются через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде «Стоп!» дети должнысоединить и выпрямить ноги и лечь, не двигаясь. По команде «Каток!» - продолжать перекатывание.

3-й этап.

Дети, ходят за преподавателем с перекатыванием стопы с пятки на носок под музыку, в разных направле­ниях.

«Перетягивание»

Задачи: научить детей перетягивать друг друга (парами или маленькими группами), принимая правильное исходное по­ложение.

Ход игры

1. й этап.

Играющие делятся на 2 группы и рассаживаются на гимна­стических скамейках. Преподаватель берет палку (держит посере­дине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и за­хватить эту палку руками. По команде «Перетяни!» ребята ста­раются перетянуть преподавателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, преподаватель предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток преподаватель определяет победившую команду. За­тем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в па­рах перетягивают друг друга.

1. й этап.

Игроки обеих подгрупп по сигналу «Сопротивляйся!» начи­нают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды - не пускать «противников» в свою зону. После 2-3 попыток ин­структор раздает детям маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.

«Аист»

Задачи: учить детей стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку. Упражнять мышцы плеч, груди, живота.

Ход игры

По команде «Аист» - дети становятся на одну ногу и стоят 8-10 секунд. Повторить 3-4 раза. Следить за осанкой.

«Кто дольше».

Сохранение равновесия при стойке, когда носок сзади стоя­щей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.

«Петушиный бой».

Двое детей становятся лицом друг к другу и принимают ис­ходное положение: ноги на одной линии, одна нога впереди на один шаг. Играющие, ударяя друг друга ладонями по ладоням, ведут борьбу за сохранение равновесия.

«Удержись».

Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить не­сколько разных движений руками.

 «С кочки **на** кочку».

Перепрыгивание из одного обруча («окошка») в другой.

«Повернись».

Из и. п. «ноги вместе» выполнять прыжки с поворотом на­право, налево (на пол-оборота) и вокруг себя. Задача: удер­жаться после приземления в и. п.

«Ласточка».

Стойка на одной ноге, другую отвести назад, корпус накло­нить вперед, руки в стороны.

**УРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ**

«Великан».

Цель: укрепление мышц ног и спины, развитие умения со­хранять равновесие.

Ходьба с поднятыми вверх руками.

С усложнением: ходьба с поднятыми вверх руками по гим­настической скамейке - 2 минуты.

«Пройдем на коленях».

Цель: укрепление мышц ног а спины, развитие умения со­хранять равновесие.

Ходьба на коленях по разным поверхностям (пол, мягкий мат) - 30 секунд - 1 минута.

«Плечи».

Цель: укрепление мышц рук и плечевого пояса, работа которых связана с движениями грудной клетки и легких.
И. п. – ноги врозь, руки за голову.
 1-3 - отведение плеч назад, руки на затылке;
 4-и. п. 10 раз.

«Нарисуем круг».

Цель: укрепление мышц рук и плечевого пояса. И. п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

1-4 - круговые движения согнутых в локтях рук вперед;
5-8 - назад. 10 раз.

«Объятия».

Цель: укрепление мышц рук и плечевого пояса, создание положительного эмоционального настроя, развитие выразитель­ности движений.

И. п. - основная стойка.

1 - широко развести руки в стороны;

2 - 3 - обхватить себя руками за плечи и сжать;

4 -и. п. 10 раз.

«Кошка ловит мышей».

Цель: укрепление мышц спины, шеи, рук и ног.

 И. п. - встать на четвереньки.

1-8 - передвигаться вперед, плотно прижимаясь к полу;
9-16 - вернуться назад 4 раза.

«Самолет».

Цель: укрепление мышц спины, плечевого пояса.

 И. п. - ноги вместе, руки в стороны на высоту плеч.

 1-2 - наклон влево;

3-4 - наклон вправо. 8 раз.

«Сбор фруктов».

Цель: укрепление мышц спины, икроножных мышц и сво­да стопы.

И. п. - основная стойка.

1-3 - потягивание вверх на носочках с поднятыми вверх ру­ками;

4-и. п. 10 раз.

«Большой и маленький животик».

Цель: укрепление мышц живота.

И. п. - сидя на пятках, руки на коленях.

1-4 - выпятить живот;

5-8 - втянуть живот; 6 раз.

«Рыба».

Цель: укрепление мышц спины, живота и ног.

И. п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед, голова и ноги подняты.

1-6 - перекатывание от головы к ногам;

7-8 - и. п. 6 раз.

«Ножницы».

Цель: укрепление мышц спины, живота и ног.

1-й вариант.

И. п. - лежа на спине.

1. 6 - имитация ногами движения ножниц - вправо-влево;
7-8 - и. п. 6 раз.
2. й вариант.

И. п. - лежа на спине.

1-6 - имитация ногами движения ножниц - вверх-вниз;
7-8 - и. п. 6 раз.

«Перекатывание бревен». Ч

Цель: укрепление мышц спины и бедер.

 И. п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх.

 1-4 - перекатывание со спины на живот и обратно с вытяну­тыми вперед руками;

 5-8 - и. п. 6 раз.

«Коснись колена локтями».

Цель: укрепление мышц живота и спины.

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

1 - подтянуть к себе правое колено и поднять верхнюю часть туловища, стараясь кос­нуться локтями колена;

 2 – и.п;

То же с левым коленом. 6 раз.

«Воздушный велосипед».

Цель: укреплять мышцы живота и ног.

И. п. - лежа на спине, руки под головой.

1-6 - делать ногами вращательные движения в воздухе (велосипед);

1. 8 - и. п. 6 раз.
«Воздушная лестница».

Цель: укрепление мышц живота и ног.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1- 4 - ходьба прямыми ногами по воображаемой лестнице;

5-8 - и. п. 6 раз.

«Накачаем велосипед».

Цель: укрепление мышц ног.

И. п. - ноги слегка расставлены.

1 – присесть разведя колени;

 2 -и. п. 10 раз.

«Лягушки».

Цель: укрепление мышц ног и спины.

И. п. – упор присев.

1- выполнить прыжок вверх (ноги выпрямить), руки вверх;

 2 - и. п. 10 раз.

«Больной воробей».

Цель: укрепление мышц ног.

 И. п. - основная стойка.

 1-4 - прыжки на одной ноге;

 5-8 - ходьба.

То же другой ногой. 10 раз

«Потягивание».

Цель: укрепление свода стопы, мышц пальцев ног, икроножных мышц, развитие координации и дыхания.
 И. п. - основная стойка, руки за спиной.
 1 – подняться на носки,

 2 – перекатиться на пятки

 3 – на носки,

 4 – И.п 10 раз

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СВОДА СТОПЫ

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в тече­ние 2-5 минут.
3. Ходьба по наклонной плоскости на носках - медленно.

Повторить 5-10 раз.

1. Ходьба по палке (так же, как упражнение 3).

Повторить 5-10 раз.

1. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.

Повторить 2-5 раз.

1. Катание обруча поочередно пальцами ног в течение 2-4 минут.
2. Приседание на гимнастической палке поперечным сво­дом стопы - медленно, с опорой на стул. Повторить 3-8 раз.
3. Сгибание и разгибание стоп в положении «сидя на стуле» - в среднем темпе. Повторить 10-30 раз.
4. Захват, поднимание и перекладывание палочек, куби­ков и небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут.

Проводить упражнение поочередно одной и другой ногой.

10. «Вращение палки».

Цель: укрепление свода стопы и пальцев ног, воздействие на важнейшие биологически активные точки стопы, развитие ловкости.

 И. п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, гимнастическая палка лежит на полу у ног.

 1—4 - перекатывание палки ступнями ног вперед;

 5—8 - перекатывание палки назад;

9-12-и. п. 6 раз.

1. «Катание мячика ступнями и пальцами ног».

Цель: укрепление свода стопы и пальцев ног, воздействие на важнейшие биологически активные точки стопы, развитие ловкости.

И. п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, мячик лежит у ног.

1-4 - катание мячика ступнями ног вперед;

5-8 - катание мячика назад; 6 раз.

1. «Упражнения для пальцев ног».

Цель: укрепление мышц пальцев ног и свода стопы, разви­тие двигательного воображения и ловкости. Проделать следующие упражнения:

а) скатывание платка;

б) схватывание и удержание платка (или игрушки);

 в) раскладывание предметов на плоскости в установленном порядке;

 г) складывание предметов в игрушечные ведра, кольца, обручи и т. д., и попытки вынуть их оттуда;

д) рисование карандашом.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК

1. Сжимание и разжимание пальцев. 20 раз.

Варианты: держать руки ладонями вверх, вниз, сжимать поочередно правую и левую руку, одновременно обе руки.

2. Вращение кистью правой руки в разные стороны

(вправо, влево).

Повторить то же левой рукой. Вращать одновременно обе кисти рук вовнутрь и наружу. 10 раз.

15 раз.

 3. «Пальчики здороваются». Подушечки пальцев правой (левой) руки соприкасаются с
большим пальцем той же руки. 10 раз.

 4. Сгибание и разгибание пальцев.

Согнуть по очереди все пальцы правой руки, затем разогнуть их. То же с левой рукой, затем двумя руками одновременно.

15 раз.

 5. «Ножницы».

Развести пальцы правой руки в стороны. То же с левой ру-
кой. Затем двумя руками одновременно. 15 раз.

 6. «Замок».

Соединить ладони вместе, пальцы переплетены. Проделать следующие упражнения:

а) с силой сдавить ладони;

б) наклонять «замок» вправо, влево;

в) вывернуть «замок» наружу (не расцепляя пальцев).

По 10-20 раз.

 7. «Солнечные лучики».

Руки в «замке» поднять вверх, ладони крепко прижаты друг к другу. С силой сжимать и разжимать пальцы. 10 раз.

 8. «Игра на фортепиано».

 9. «Фонарики».

Вращение кистями рук (вверху, внизу, впереди, на уровне
груди). 10 раз.

 10. Свободное постукивание пальцами рук по столу сначала одной рукой, потом другой рукой, затем обеими руками одновременно. 10 раз.

1. Разведение пальцев рук врозь и сведение их вместе.

10 раз.

1. «Бегуны».

Указательным и средним пальцами правой руки «бегать» вперед и назад. То же левой рукой, двумя руками одновременно. 15 раз.

1. «Ручки отдыхают».

Потряхивать расслабленными кистями рук. При этом держать руки вверху, затем развести в стороны, согнув в локтях иопустив кистями вниз. 15 раз.

ИГРАЛОЧКИ

«У меня спина прямая».

У меня спина прямая,

Я наклонов не боюсь (наклоны вперед), Выпрямляюсь, прогибаюсь,

Поворачиваюсь

(действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два

(повороты туловища).

 Я хожу с осанкой гордой,

Прямо голову держу

(ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два

(повороты туловища).

 Я могу присесть и встать,

 Снова сесть и снова встать

(действия в соответствии с текстом),

Наклонюсь туда-сюда!

Ох, прямешенька спина

(наклоны туловища).

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два

(повороты туловища).

«Посчитаем».

До пяти мы все считаем,

 С силой гири поднимаем.

Наклон вперед, с усилием поднимать воображаемую гирю, поднятыми руками как бы фиксировать ее на 2-3 секунды и с си­лой опускать вниз.

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова разрубим.

Подъем рук, сложенных «топориком», резкий взмах и ими­тация рубки дров - слева, от колен, справа, между ног.

Сколько клеток до черты –

Столько раз подпрыгни ты.

Легкие прыжки на месте на носочках.

Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки.

Подъем вытянутых перед грудью рук вверх.

Сколько елочек зеленых,

Столько выполним поклонов.

Наклоняясь, коснуться руками пальцев ног.

Приседаем столько раз,

Сколько бабочек у нас.

Приседая, руки на поясе, спина прямая.

Наклонились столько раз,

Сколько уточек у нас.

Наклоны в стороны, руки на поясе.

Сколько покажу кружков -

 Столько выполни прыжков.

Прыжки с поворотом вправо, затем влево.

СИЛОВЫЕ РАЗМИНКИ

Для мышц грудной клетки

1. Отжимание от пола с опорой на ладони.

И. п. - лечь на живот, вытянув пальцы ног, руки положить под плечи.

1-3 - оторвать от пола живот и бедра так, чтобы только грудь касалась пола. Подниматься, не опуская спину, пока руки не выпрямятся;

4 - и. п. -V

1. «Кошка».

И. п. - встать на четвереньки, опираясь на прямые руки и ко­лени.

1-3 - держа спину ровно, коснуться подбородком пола; 4 - и. п.

1. Отжимание от предмета.

И. п. - встать перед стулом, отодвинув ноги на 70-90 см, слегка раздвинув их, кисти рук положить на опору на ширине плеч.

1-3 - медленно опуститься, держа спину прямо, коснуться подбородком опоры; 4 - и. п.

1. Разводка через стороны.

И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях В руках по мешочку или кегле. Руки вытянуты вверх над головой. 1-3 - руки развести в стороны до пола медленно; 4 - и. п.

1. Взмахи через голову.

И. п. - то же.

1\_3 \_ руКИ опустить прямыми за голову как можно дальше; 4 - и. п.

Для мышц спины

1. «Лодочка».

И. п. - лежа на животе, руки взяты в «замок» впереди. Ноги вместе.

1-3 - прогнуться в спине, ноги и руки вверх; 4 - и. п.

1. «Змея».

И. п. - лежа на животе, руки под плечами. 1-3 - поднять голову; туловище, руки поднять к голове ла­донями от себя, произнося звук «ш-ш-ш»; 4- и. п.

1. «Замок».

И. п. - лежа на животе.

1-3 - выпрямить руки, запрокинув голову назад, ноги со­гнуть к голове; 4 - и. п.

4. «Колесо».

И. п. - лежа на спине, руки прямые за головой.

1-3 - руки вытянуть через голову вперед, сесть на ягодицы, опираясь на руки; 4 - и. п.

Для мышц рук

1. «Подтягивание».

Подтягивание на перекладине или шведской стенке (подбо­родок касается перекладины).

1. «Подтягивание лежа».

Лежа на полу, на животе перед шведской стенкой, держась руками за нижнюю перекладину, подтянуться к ней, коснуться головой.

1. «Вращение руками». Вращение ладоней, взятых в «замок».
2. «Подтянись по палке».

И. п. - лечь на пол, поставить перед собой палку так, чтобы она почти касалась лица.

1-4 - перебирая пальцами, подтянуться по палке вверх, под­нимая туловище и голову;

5-8 - опуститься вниз.

Для мышц плеча

1. «Бокс».

И. п. - ноги чуть расставлены, руки согнуты.

1-6 - легкий наклон вперед, поочередно выпрямлять руки с силой, резко.

1. «Плечевая качалка».

И. п. - ноги чуть расставлены, руки согнуты перед грудью. Поднимать по очереди локти вверх-вниз.

1. «Стол».

И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в ко­ленях.

Поднять ягодицы вверх, выпрямить спину, живот - вверх.

1. «Заведи мотор».

И. п. - стоя, руки у плеч.

Вращение согнутыми руками вперед-назад.

1. «Подъем коленей».

И. п. - лежа на спине, руки под поясницей. 1-3 - поднять согнутые колени, подержать; 4 - опустить.

**ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ РАЗМИНКИ**

**«Три медведя»**

Жили-были три медведя, три медведя во бору.

Выходили на разминку три медведя по утру.

Шел маленький мишка, мишка-топтыжка (семенящий шаг на носочках).

Шла в розовой панамочке купать топтыжку мамочка

(мягкий шаг с перекатом с пятки на носок).

И важно, молодец, шел сзади всех отец

(шаг на наружной стороне стопы).

Дружно прыгнула семья, плавать учится семья

(движения брасса, кроля).

Вышли мишки из воды, отряхнулись все они

(взмахи кистями рук, головой).

Веселится вся семья, стала бодрою она

(прыжки, танцевальные движения).

**«Медвежата»**

Медвежата в чаще жили, нежно, радостно дружили.

 (Дети обнимаются, жмут друг другу руки, улыбаясь.)

Мишки фрукты собирали, дружно яблоньку качали.

Вот так, вот так дружно яблоньку качали.

(Наклоны вперед-назад с вытянутыми перед собой руками.)

Вперевалочку ходили и из речки воду пили.

Вот так, вот так эти мишки воду пили.

(Ходьба вперевалочку на ребре стопы. Наклоны вперед, руки сложены за спиной «замком».)

А потом они плясали, к солнцу лапы поднимали.

Вот так, вот так дружно лапы поднимали.

(Прыжки с поочередным подниманием колен на уровень жи­вота 5-8 раз. Руки поднимать вверх и опускать вниз.)

«Подсолнухи на нашем огороде»

Посадили семечко.

(Дети приседают.)

Было семечко, а теперь у него появился хвостик-росточек.

(Дети плавно приподнимают руки вверх.)

Начал росточек расти, и вырос подсолнух.

(Дети медленно встают, поднимая руки вверх.)

Радуется подсолнух солнцу. Раскачивается из стороны в сторону.

(Покачивание вправо-влево всем туловищем.)

Вдруг подул сильный ветер, подсолнух начал гнуться под его ударами. (Наклоны вперед-назад, тело напряжено.)

Стих ветер, подсолнух облегченно вздохнул, успокоился.

(Глубокий вдох, медленный выдох, тело расслаблено.)

«Кошкины повадки»

Полюбуемся немножко,

Как ступает мягко кошка.

 Еле слышно: топ-топ-топ.

Хвостик книзу - оп-оп-оп.

(Дети ходят на цыпочках, стараясь выполнять эти движе­ния максимально бесшумно.)

Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой.

Ввысь бросается отважно,

А потом вновь ходит важно.

(Легкие и быстрые прыжки на месте, сменяющиеся не­спешной грациозной ходьбой с выпрямленной спиной и гордо поднятой головой, слегка покачиваясь в стороны.)

**«Что** вы **делали, ребята?»**

Как дела у вас, ребята?

Как вы время провели?

Как играли?

Что видали?

Что за день узнать смогли?

Попрошу я вас, ребята, рассказать все по порядку.

Например, как вы сегодня утром делали зарядку?

(Далее под текстовое сопровождение, читаемое инструк­тором (или воспитателем), дети выполняют упражнения.)

Руки вверх мы поднимали раз примерно целых пять,

А затем не забывали опускать их вниз опять.

 (Подъем рук рывком над головой - на вдохе, плавное опуска­ние - на выдохе.)

Поворачивали тело то направо, то налево.

Дело делали умело Саша, Катя, Ксюша, Сева.

(Повороты в стороны.)

Шишки дружно собирали и в корзины их бросали.

Вмиг окончили мы сбор, привели в порядок бор.

**Форма аттестации**

Образовательная программа**: «Спортивная гимнастика» (входная, промежуточная диагностика, итоговая)**

**Педагог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Группа № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Дата заполнения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. учащегося | Гибкость  | Гибкость 2 | Гибкость 3 | Координационные способности  | Скоростно-силовые качества | Всего баллов |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла ; средний уровень – 3-4 балла; высокий уровень-5 баллов;

**Контрольные упражнения для определения развития физических качеств**



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Для тренера –преподавателя**

1. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки».

Издательство «Учитель», 2017г.

1. Галанов А. С. «Подвижные игры для детей дошкольного возраста»

Издательство: Детство-пресс, 2016.

1. Коваленко И. Н. «Азбука физкультминуток для дошкольников» 2019.
2. «Подвижные игры для детей дошкольного возраста» / под ред. А. В. Шапковой. - СПб.: Детство-пресс, 2020.
3. Подольская Е. И. «Гимнастика для детей дошкольного возраста». Издательство «Учитель», 2019г.

**Для учащихся**

 6. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 2018.

7. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 2017.

8. Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2017.

9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 232с.

10. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт»,2016