

Комитет образования и науки г. Новокузнецка

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №162»**

г. Новокузнецк, ул. Бугарева, 27а, тел. (3843) 37-67-75
E-mail: l.horina@yandex.ru

ПРИНЯТО
Педагогическим советом ДООУ
Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБ ДООУ «Детский сад №162»

Л.М. Хорина
Приказ от № 67-0 от 31.08.2023 года.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»**

**Возрастная обучающихся 4 - 5 лет
Срок реализации программы: 8 месяцев**

Разработчик: Подругина Ольга Николаевна,
Инструктор по физической культуре.

Новокузнецкий городской округ, 2023 год.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный калейдоскоп» (Далее - Программа):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции с изменениями от 01.05.2017 года.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (с изменениями от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).
7. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад 162».
8. Положение о платных дополнительных образовательных услугах муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 162».

Программа «Спортивный калейдоскоп» (далее – программа) имеет *физкультурно – спортивную* направленность, *стартовый уровень* освоения содержания.

Актуальность программы заключается в том, что, состояние здоровья нации и особенно подрастающего поколения является одной из приоритетных задач государства.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление

организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Данными вопросами в области образовательных и инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Слостёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов (В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савин, 2008 и др.)

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Программа «Спортивный калейдоскоп» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- футбол-аэробика;
- игровой стретчинг
- детская йога;
- упражнения с предметами

Футбол-аэробика, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Упражнения игрового *стретчинга* охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. Гимнастика с элементами *Хатха-йоги* доступна детям любой категории: здоровым детям, с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

В целом, данная программа позволяет эффективно реализовывать следующие направления оздоровительной деятельности: способствовать развитию органов дыхания, сердечнососудистой системы, формированию правильной осанки и свода стопы способствовать улучшению психического состояния (снижение тревожности, эмоционального и мышечного напряжения). Развивается чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой. За счет интересных для воспитанников упражнений и занятий у дошкольников формируется основы привычки к ЗОЖ и стимулируется интерес к занятиям спортом. Взаимодействие детей во время занятий фитнесом, организуется специальным образом, что способствует социальному развитию дошкольников (навыки сотрудничества и взаимодействия). Актуальность программы «Спортивный калейдоскоп», так же обусловлена запросом родителей.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 4 - 5 лет (особенности прописаны далее в программе), реализуется 1 учебный год (8 месяцев). Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками.

Объем и сроки освоения программы:

Количество занятий в учебном году:

-2 занятия в неделю;

-8 занятий в месяц;

-64 занятия в год;

-программа рассчитана на 8 месяцев

-форма занятий - групповая, подгрупповая.

Основной формой организации обучения является **очное** занятие.

Режим занятий:

Занятия в секции «Спортивный калейдоскоп» проводятся с октября месяца. В сентябре проводится работа с родителями и детьми (консультации, совместные мероприятия (с учетом эпид.требований), размещение видео и информации о занятии в секции в различных мессенджерах), в ходе которых формируется группа детей (по желаниям детей и родителей).

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст детей;

- принадлежность к медицинской группе;

- психофизиологические особенности ребенка.

Группы формировать средней наполняемости - от 10 до 20 человек. В отдельных случаях, можно проводить и малыми группами (по 5-10 человек).

Возраст детей	4 - 5 лет
Продолжительность занятия (на основе требования СП 2.4.26-48-20)	20 минут

Перерыв между занятиями согласно нормативным требованиям 10 минут.

Цель программы – развитие физических качеств детей и формирование интереса к физическим упражнениям, в процессе овладения элементарными приемами детского фитнеса, укрепление здоровья воспитанников.

Задачи программы	Планируемые результаты
<ul style="list-style-type: none"> • формировать элементарные знания о детском фитнесе, представления о его роли в здоровье воспитанника; • развивать физические качества и координационные способности. • воспитывать нравственно - волевые качества личности (умение доводить дело до конца, стремится к правильному выполнению упражнений). 	<ul style="list-style-type: none"> • элементарные (в соответствии с программой и возрастом) знание о фитнесе и его роли в здоровье ребенка; • развиты физические качества и координационные способности (согласно возрасту и содержанию программы); • сформированы нравственно волевые качества (в соответствии с возрастными особенностями и задачами программы)

В программе применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься

Особенностью программы является система комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий: фитбол-аэробика, игровой стретчинг, детская йога. Программа охватывает различные формы двигательной активности (тк. результаты исследований показывают, что фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в фзкультурно-

оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий). Сочетание имеющихся в программе здоровьесберегающих технологий, обеспечивает этот принцип занятий фитнесом. При этом, используемые технологии сбалансированы и адаптированы для детей дошкольного возраста. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

Программа предусматривает фронтальные, индивидуальные, групповые *формы образовательной работы с детьми*. Фронтальная работа предусматривает, что все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные упражнения. Этот способ применяется во всех частях занятия, в т. ч и в основной. Групповая форма работы позволяет группу детей делить на несколько подгрупп и каждая получает отдельное задание. Индивидуальная форма работы предусматривает, что каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Учебно-тематический план

№	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Первичная диагностика показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья (совместно с медицинским персоналом)	2	05.	1.5
2	Вводное занятие «Что такое фитнес? Каким он бывает» Теоретическое занятие Практическое занятие «Что я умею»	2	1	1
		1	1	0
		1	0	1
3	Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с обручем Упражнения со скакалкой	15	2	11
		9	1	8
		6	1	5
4	Упражнения общеразвивающего воздействия: дыхательные упражнения; приемы самомассажа; упражнения на расслабление.	3	1.5	1.5
		1	0.5	0.5
		1	0.5	0.5
5	Упражнения специального воздействия: - упражнения игрового стретчинга; - упражнения на фитболах; - упражнения хатха – йоги	32	2	30
		10	0.5	9.5
		12	1	11
	10	0.5	9.5	
6	Подвижные игры и эстафеты.	6	1	5
	Открытое занятие для родителей.	2	1	1
	Итоговая диагностика физического развития детей.	2	05.	1.5
	Итого	64	9.5	54.5

Содержание занятий с воспитанниками

№ занятия	Месяц	Число	Тема	Цель	Методические рекомендации
1 – 2	Октябрь		Диагностическое Обследование.	Диагностика показателей физического развития, критериев здоровья (совместно с медицинским персоналом).	Создание условий для проведения тестовых заданий; игровой метод; показ, объяснение.
3-4			Вводное занятие «Что такое фитнес? Каким он бывает» «Что я умею»	Дать понятие о деятельности, которой дети будут заниматься. Повторение и разучивание упражнений общей направленности.	Презентация с использованием мультимедийного оборудования. Рассказать о видах детского фитнеса. Способствовать заинтересованности и положительной оценке физическим упражнениям.
5-6	Октябрь		«Поездка в деревню» Игровой стретчинг. «Путешествие в осенний лес»	Повторить название животных, разучивание упражнений игрового стретчинга, и их названий. Закрепление отдельных поз. Развивать воображение, способствовать увеличению гибкости и подвижности суставов.	Игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации; - использование имитационных движений, помощь детям путём коррекции позы и движений
9-10	Ноябрь		Фитбол – гимнастика. «Для чего нам этот мяч» «Польза фитбола»	Дать понятие о фитболе; разучить базовые упражнения на фитболе для шеи, рук и плечевого пояса. Закрепление и повторение их . Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата.	Четкое объяснение и показ; игровые ситуации, сюрпризный метод, помощь детям путём коррекции позы и движений;
11-12					
3-14	Ноябрь		«Гимнастические упражнения» (разновидности прыжков, упражнений с предметами). «Волшебные	Обучение базовым упражнениям с обручем, со скакалкой. Закрепление знакомых движений. Разучивание упражнений гимнастики, на	Использовать упражнения с обручами, скакалками, мячами. Использовать показ ребенка и поощрять инициативу детей в придумывании новых упражнений.

15-16			предметы».	растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения.	
17-18 19-20	Декабрь		Гимнастика с элементами Хатха-йоги «Что такое Йога» «Поиграем в сказку»	Познакомить с понятием об учении йога, для чего она нужна, Разучить несколько основных асан. Упражнять в выполнении поз и правильном дыхании. Способствовать улучшению кровообращения, работы внутренних органов.	Внимание уделяется статическому поддержанию поз, плавных, осмысленных движений, сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой.
21-22 23-24	Декабрь		Игровой стретчинг. «Как Маша любит животных» «Маша с Ильей друзья»»	Повторить название животных, которым соответствуют упражнения игрового стретчинга. Выполнять упражнения, дополняя некоторыми деталями, действия. способствовать развитию воображения, формированию осанки, костно-мышечного корсета, развитию координации движений.	Игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации; проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики, релаксация.
25 -26 27 - 28	Январь		Фитбол – гимнастика. «Веселые попрыгушки» «Гимнастические упражнения» (разновидности ходьбы, прыжков, бега, с предметами). Логоритмические упражнения.	Упражнять в ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках на фитболах. Закрепить знакомые упражнения. Разучить несколько новых упражнения для мышц туловища. Развивать вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, создать у детей положительный эмоциональный настрой. Учить сочетать движения с речью, при помощи хлопков.	Четкое объяснение и показ; игровые ситуации, сюрпризный метод, помощь детям путём коррекции позы и движений; обращать особое внимание на дыхание детей

29-30	Январь	Гимнастика с элементами Хатха-йоги «Мир природы»	Повторить знакомые позы. Обращать внимание на длительность выполнения, постепенно увеличивая его. Разучить новую ассану. Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний; содействовать оздоровлению психики ребенка.	Включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики, релаксация.
31-32		«Веселое путешествие»		
33 -34	Февраль	Игровой стретчинг. «Придумай историю»	Учить сочетать слова с действием из знакомых упражнений, и придумыванию новых. Закрепить новые упражнения. Развивать воображение, Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, координации движений.	Игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации; - использование имитационных движений, Использовать показ ребенка и поощрять инициативу детей в придумывании новых упражнений.
35 -36		«Любимое время года»»		
37 -38	Февраль	«Гимнастические упражнения» с предметами.	Разучить некоторые виды движений с предметами: ходьба, бег, прыжки. Выполнить новые упражнения с предметами: скакалка, мяч. Повторить знакомые упражнения на фитболе, выучить несколько новых упражнений из положения лежа на спине. Содействовать развитию координационных способностей, используя фитбол.	Соревновательный метод «Кто дольше вращает обруч», « Кто больше прыжков сделает на скакалке». Использовать личный пример и пример ребенка. Игровые ситуации, показ детьми упражнений на разные группы мышц на мяче.
39 -40		Фитбол – гимнастика. «Мой любимый мяч»		

41 -42	Март		Гимнастика с элементами Хатха-йоги «Кто живет с человеком» «В мире природы»	Закрепление ранее изученных ассан. Выполнение упражнений из других исходных положений: сидя и лежа на спине. Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний, растягиванию мышц и суставов.	Включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций; проведение зрительной, гимнастики, релаксация
43 - 44					
45 -46	Март		Игровой стретчинг. «Что бывает весной» «Весеннее настроение»	Разучить новые упражнения из положения лежа на животе и стоя на коленях. Закрепление знакомых упражнений. Развивать психические процессы: память, воображение, внимание. Способствовать воплощению рассказа в двигательные образы.	Усложнение знакомых упражнений, использовать соревновательный метод, индивидуальный подход, работа в подгруппах.
47 - 48					
49- 50	Апрель		Гимнастические упражнения с предметами «Владение обручем» «Послушная скакалка»	Учить крутить обруч на руке и на талии. Упражнять детей в этом виде владения обручем, удлиняя время вращения. Закрепить знакомые упражнения со скакалкой, разучить новый вид прыжков. Развивать физические качества: ловкость, выносливость, координацию с помощью обруча и скакалки и мяча.	Работа по подгруппам. Соревновательный метод по времени. Игровые ситуации. Упражнения на выносливость, чередование кардио-нагрузки и растяжки.
51 -52					
53 – 54	Апрель		Фитбол – гимнастика. «Силовая подготовка» «Кто самый гибкий»	Выучить силовые упражнения с фитболом. Закрепить знакомы упражнения из положения сидя. Развивать силу, выносливость, гибкость,	Личный показ, объяснение, реагирование на различные сигналы. Фронтальный, поточный и соревновательный
55 -56					

				реагирующую способность. Развивать слуховые и зрительные анализаторы.	методы.	
57 -58	Май		Гимнастика элементами Хатха-йоги «Стройные сильные»	с и	Разучить перевернутые позы. Способствовать увеличению времени при их выполнении. Закрепить знакомые упражнения. Способствовать наращиванию мышечной массы, уравновешенного состояния духа.	Использовать простейшие медитации, дыхательные техники. Показ мультимедийной презентации «Учение Йогов»
59 -60			Подготовка открытому занятию	к	Развивать артистичность, смелость, умение сосредотачиваться и работать на результат.	Тренировочный метод, игровые приемы, индивидуальная и групповая работа. Соревновательный метод, сюрпризный момент, поощрение в виде медалей, подсчет результатов. Объективная оценка своих способностей
			Открытое занятие «Цирковое представление»		Вызвать положительные эмоции от взаимодействия с родителями.	
61 - 62	Май		Игровое занятие «Давайте поиграем»		Закрепление выполнения различных упражнений в игровой форме, самостоятельное придумывание детьми различных игр, с использованием спортивного оборудования. Создание радостного настроения и положительного отношения к физическим упражнениям. Развитие ловкости, координации, воображения, чувства юмора.	Использование сюрпризного момента, игрового и соревновательного метода, рассказывание веселых историй.
63 - 64			Итоговая диагностика физического развития детей		Выявить уровень физического развития, анализ освоения программы.	Использование тестовых заданий. Оценка и рефлексия своей деятельности.

Форма подведения итогов:

- открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;
- видеоматериал.
- фотоотчет.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**Календарный учебный график.**

п/п	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	64	32 (с 1 октября по 31 мая)	64	По 1 часу 2 раза в неделю. 20 мин.

Условия реализации программы:

Организованная деятельность по дополнительному образованию «Спортивный калейдоскоп» проводится в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, оборудование, инвентарь).

Основные средства для реализации программы

- спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», мягкие модули, коврики,
- массажные мячики;
- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека комплексов специального воздействия;
- аудиотека для музыкального сопровождения.

Форма аттестации и оценочные материалы.*Диагностическое исследование достижения детьми планируемых результатов.***Цель диагностики:**

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Формы диагностики: специальные задания для детей.

Процесс освоения программы предусматривает следующие виды диагностики: вводная (в начале года), итоговая(в конце года);

Показатели диагностики

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей): высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

План диагностики

№ №	Ф.И. ребенка	Владение упражнений с предметами (вращение обруча, бросок мяча)	Основные навыки владения фитболом	Владение упражнения ми детской йоги	Владение игровым стретчингом	Зада ния для дете й на влад ение
1.						
2.						

упражнений с предметами

1. Вращение обруча на талии. Правильно разместить обруч, прижав его к спине. Сделав энергичный замах, крутить обруч на талии в течении 10 секунд.

2. Бросок мяча вверх и об пол. Взять мяч в руки, подбросить вверх и поймать его. Так же бросить мяч об пол и поймать его двумя руками. Выполнить 6 – 7 бросков.

Задания для детей на владение фитболами.

1. Упражнение «Самолет». Лечь животом на мяч, ноги и руки на полу. Поднять голову и грудь вверх, руки в стороны. Зафиксировать положение на 5 секунд. Опуститься в прежнюю позицию.

2. Упражнение «Ходьба на руках.». Лечь на фитбол на живот, руки на полу. ноги стоят на полу, под прямым углом к туловищу. Выполнять три шага на руках вперед. Вернуться в и.п.

Задания для детей на владение упражнениями детской йоги

1. Упражнение «Кобра». Лечь на живот, руки согнуть в локтях, под плечами. На вдохе выпрямить руки, прогнуться назад как можно дальше. Задержаться в позе до 5 секунд. На выдохе произносить звук: ш-ш-ш, возвращаясь в прежнюю позицию.

2. Упражнение «собака головой вниз». Из позы «кобра» подвернуть носки внутрь поднять туловище вверх, с опорой на ступни и ладони. Толкнуть себя ладонями назад на пятки. Колени выпрямлены, голова внизу. Задержаться в позе до четырех секунд. Затем руками походить к ногам, и медленно раскручивая позвоночник, выпрямиться.

Задания для детей на владение упражнениями игрового стретчинга

1. Упражнение «Лодочка». Сесть на пол, приподнять прямые ноги от пола примерно по д углом 45 градусов. Руки вытянуть вперед. Зафиксировать положение на 3 секунды. Вернуться в исходное положение.

2. Упражнение «Бабочка». Сесть в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должны быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на 3 секунды, и вернуться в прежнюю позицию.

На конец года дети должны знать название упражнения и способ его выполнения.

Методическое обеспечение программы

Принципы обучения.

- *Систематичность* – занятия проводятся регулярно.

- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях доступна детям дошкольного возраста и соответствует уровню подготовленности;

- *Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, применяется как можно больше игр и игровых упражнений;

- *Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения, объяснение сопровождается показом упражнений, а также используются наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей простые и легкие упражнения предшествуют более сложным упражнениям.

- *Принцип творческой направленности*, результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта и наличии мотива, побуждающего к творческой деятельности.

В программе представлены физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами и без предметов. Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку, сидя с прямыми и согнутыми ногами, на пятках, в упорах присев, упорах стоя на коленях, стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию координационных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, фитбол-гимнастику, игровой стретчинг, хатха йогу.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Занятия **фитбол-гимнастикой** вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Эффект от упражнений сидя на мяче сходен с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвоночные диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника.

Методика **игрового стретчинга** основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д.

Важная особенность **Хатха-йоги** – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Физические упражнения Хатха-йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

Оздоровительная направленность упражнений, используемых в программе.

Программа «Спортивный калейдоскоп» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Направленность упражнений футбол-гимнастики:

- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Направленность упражнений игрового стретчинга:

- активизация защитных сил организма
- формирование осанки, костно-мышечного корсета;
- развитие координации движений;
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения;
- овладение навыками совершенного управления своим телом;
- увеличение гибкости и подвижности суставов.

Направленность упражнений детской йоги

- улучшают кровообращение;
- помогают нормализовать работу внутренних органов;
- являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний;
- способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

Формы занятий, используемые в программе.

- традиционное;
- игровое (занятие построенное на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов);
- сказка - путешествие (все части занятия объединены единым сюжетом),
- в виде комбинации упражнений специального воздействия,
- контрольно-проверочное (проводится в конце квартала и направленное на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей и основных движений и физических качеств)

Общая структура и методика проведения примерного занятий.

Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная часть			
1.Разминка, разогревание 2 мин.	Локальные (изолированные) движения частями тела; Совмещения; Движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, движения руками, движения плечами, наклоны, полуприседы, движение туловища.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений.
2.Стретчинг-упражнения на гибкость или упражнения хатха - йоги до 5 мин.	Изолированные движения для мышц рук и плечевого пояса, бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Подъемы, повороты, удержания.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, сидя, лежа с опорой руками о бедра, пол.
Основная часть			
1.Упражнения на фитболах 7 мин.	1. Разминка 2 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в сред. Темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
	2. Упражнение на растягивание мышц и суставов, на равновесие 5мин.	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.	Выполнение сочетаний, «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
2.Акробатические упражнения 3 мин.	1.Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, бедра.	В положениях стоя, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, упражнения на силу и выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-8 повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности, психофизических возможностей ребёнка.
3. Заключительная часть			

«Вторая заминка» - «остывание» Снижение нагрузки 3 мин.	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.
--	---	--	--

План воспитательной работы объединения.

№ п\п	Мероприятие	Дата	Участники	Форма участия.
1.	Новогодние утренники	Декабрь	Средняя группа ДОУ	Комплекс ритмопластики «Гномики»
2.	Спортивно – музыкальный досуг «День защитников отечества»	Февраль	Средняя группа ДОУ	ритмическая композиция «Моряки»
3.	Спортивно-музыкальное развлечение «8 марта»	Март	Средняя группа ДОУ	Спортивно – ритмическая композиция с лентами «Весна»
4.	Отчетный концерт «Наши результаты»	Май	Средняя группа ДОУ	Открытое занятие для родителей: «Цирковое представление»

Список литературы

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 4-5 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие.
3. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
6. Юганова И.В. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общей редакцией Микляевой Н.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2011 г. – 152с.

7. С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
8. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
9. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.
10. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96 7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учрежден.
11. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.- 13.
- 12.Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»Е.Г. Сайкина, С.В.Кузьмина. «Детство - пресс»
- 13.Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Н.Э.Власенко. «Детство - пресс»

При составлении программы использованы интернет-ресурсы сайтов:

<https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-hatha-yogi-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozhrasta-3190147.html>
<http://s018.radikal.ru/i513/1309/23/7742b1782fb1.jpg>
http://sadovod-vlad.ru/images/catalog/catalog/6361_image_big.jpeg
https://25.tvoysadik.ru/?section_id=29

Приложения

Комплекс дыхательных упражнений

1. ПУЗЫРЬКИ

Глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза

2. НАСОС

Ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза

3. КУРОЧКИ

Встать, наклонится, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову.

Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

4. САМОЛЁТ

Рассказывайте стихотворение, а ребенок выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладонками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза.

5. МЫШКА И МИШКА

Читать стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

6. ВЕТЕРОК

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево по свищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

7. ПЧЁЛКА

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожу жу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнения на расслабление

«Медузы»

Я лежу на спине,
Как медуза на воде.
Руки расслабляю,
В воду опускаю,
Ножками потрясу
И усталость сниму.

Выполнение соответственно
тексту.

«Шалтай-болтай»

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай
Сидел на стене,
Шалтай-болтай
Свалился во сне.

Свободные повороты туловища
с расслабленными руками вниз.
Свободные махи руками.

Упражнения на фитболе.

«Шагают пальцы»

И.П. стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой (левой) руки, прокатить мяч вокруг себя.(6 раз)

«Пружинка» И.П. стоя, упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые 1-8-упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.

«Потянись» И.П. стоя, наклон вперёд, касаясь мяча ладонями. 1-2- прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить). 3-4- прокатить мяч в и.п.

«Хлопки» И.П. сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч. 1-8- подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу

«Пружинка» И.П. сидя на мяче, ноги врозь, руки на коленях. 1-2- пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.

«Перекаты» И.П. сидя на мяче, ноги вместе. 1-2-перекат на мяче влево, руки у правого бедра, то же в другую сторону, ноги переступают в сторону, противоположную движению мяча.

«Покажемся на мяче» И.П. сидя на мяче, руки вниз. Перекат из положения сидя на мяче, в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекачаться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

1. ИП - стоя около фитбола. Присед с опорой руками на фитбол, (спина прямая, колени в стороны).

2.ИП - положения седа на пятках, руке в упоре на фитбол ;

Откатить фитбол руками вперёд, вытянуть позвоночник.

3. И.П. лёжа на мяче, на боку, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче., мяч справа, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу, левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружиня ногами, выполнить перекаты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

4. ИП - стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола.

5. ИП - сидя на фитболе. Наклоны в стороны с разным положением рук.

6. ИП - сидя на полу. Фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперёд, ноги выпрямить.

7. ИП - лёжа на спине на полу. Прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз.

8. ИП - то же. Ноги на фитболе, приподнять таз (держать 10 сек).

9. ИП - то же. Ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе, - обхватить фитбол стопами и приподнять вверх.

10. ИП - лёжа на спине в упоре руками сзади. Фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот.

11. ИП - Лёжа на животе на фитболе. Руке в упоре на полу - поочерёдное поднятие прямых ног.

12. ИП - Упор стоя на коленях, руки на фитболе. Переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу.

13. ИП - Лежа на фитболе на животе. Переход, прокатываясь по фитболу. в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе.

14. ИП - то же. Руки в упоре на полу, сгибание разгибание рук.

Игровой самассаж.

« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крякают считалочку.

Утка крикает, зовет
Вех утят с собою, вниз.
А за ними кот идет,
Словно к водопою.
У кота хитрющий вид,
Их поймать мечтает!
Не смотри ты на утят-
Не умеешь плавать!
Точки около уха.

Поглаживать шею ладонями сверху
Указательными пальцами растирать
крылья носа.
Пальцами поглаживать лоб от середины
к вискам.
Раздвинуть указательный и средний
пальцы, сделать «вилочку» и массировать

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

Дождик бегаёт по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!
Дома, дома посидите-
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите-
Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте-
Бом! Бом! Бом!
А уйду-тогда гуляйте-
Бом! Бом! Бом!
Дождик бегаёт по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!
«Чтобы не зевать от скуки»

Встать друг за другом «паровозиком»
и похлопывать друг друга по спине.

Постукивание пальчиками.

Поколачивание кулачками.

Поглаживание ладошками.

Оздоровительный массаж всего тела: *быстрые, частые хлопки .*

Чтобы не зевать от скуки, постучим и тут, и там,
Встали и потерли руки, и немного по бокам.
А потом ладошкой в лоб не скучать и не лениться!
Хлоп-хлоп-хлоп. перешли на поясницу.
Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,
Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.
Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
А теперь уже, гляди, ходит-бродит вдоль дорожек
Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

Массаж глаз

« Ириски от киски »

В гости к нам явилась киска.
Всем дает она ириски:
Мышке, лебедю, жуку,
Псу, зайчонку, петуху.

Рады, рады все гостинцам!
Это видим мы по лицам.
Все захлопали в ладошки,
Побежали в гости к кошке.
Друга.

Потереть друг о друга средние пальцы рук

Прикрыть неплотно глаза и провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.
Совершать круговые движения зрачками глаз вправо и влево
Хлопки в ладоши
Постучать подушечками пальцев друг о друга.

Упражнения игрового стретчинга.

Упражнение «Ёжик»

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной.

1. Подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх (вдох);
2. На выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени;
3. На вдохе перекатиться на спину, не отпуская руками коленей;
4. На выдохе выпрямить ноги и руки положить на пол. 4-5 раз

Упражнение «Веточка».

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

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

Упражнение «Птица»

И. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть)
2. Вернуться в и. п. Дыхание: Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе. Повторить 4-6 раз.

Упражнение «Качели»

И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе.

1. Поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе.
2. И.п.

Упражнение «Деревце».

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

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

Упражнение «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 «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 «Дуб».

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

1. Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, – вдох.

2. Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнения хатха -йоги

Упражнение 1. Сидя на полу, ноги вытянуты перед собой, скрестить ноги и почувствовать себя удобно, как в кресле. Макушка тянется к потолку, спина прямая.

Упражнение 2. Медленное вращение головой

Представь себе, что твоя голова – это яблоко, шея – хвостик, он очень сильный, крепкий, поэтому яблоко может повернуться к солнышку любой стороной и поспевает, медленно собирая солнечные лучики.

Упражнение 3. «Весёлые плечики»

И. п.: сидя, скрестив ноги. Руки на плечах, движения плечами вверх, вниз (наши плечики умеют смеяться хи-хи; ха – ха)

Упражнение 4. «Моторчики»

И. п.: то же. Круговые движения рук, согнутых в локтях, перед собой (мы, весёлые моторчики, заведём их)

Упражнение 5. «Крылья самолёта»

И. п.: то же. Выпрямляем руки и делаем наклоны в одну и другую стороны (отправляемся в полёт)

Упражнение 6. «Бабочка»

Соединить стопы вместе и обхватить руками носки ног. Подтянуть пятки как можно ближе к телу. Раскачивать колени вверх, вниз. Это крылья бабочки. Давайте похлопаем крыльями. Бабочка летит на цветок. Вдохнём его аромат (вдох – выдох).

Упражнение 7. «Цветок»

Мы с вами растём, словно цветы (медленно поднимаемся на ноги), выше и выше, тянемся к самому солнышку.

Упражнение 8. «Красивая чаша»

Поднимаем руки вверх, вы – красивая чаша, в которую льётся живительный дождик бодрости и здоровья. Он лёгкий и приятный. Мы наполним чашу до верха. Теперь потрём ладошки друг о друга. Чтобы они стали тёплыми. Приложите тёплые ладошки к глазкам. Поморгайте глазками в ладошки.