

**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 ДОУ  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующая МБ ДОУ «Детский сад №162»  
\_\_\_\_\_ Л.М. Хорина  
Приказ от № 67-0 от 01.09.2023 года.

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

**Возрастная обучающихся 5 - 7 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 N 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 лечебно-профилактической 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 и повышение функциональных возможностей человека. Практика их применения доказала их эффективность.

Исследованиями по данным вопросам (практическое применение в области образовательных и инновационных технологий) занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Слестёнин, 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. Мясинченко, 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, 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 «tofit» - 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:

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

*Фитбол-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 5-7 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	5 -6 лет	6 -7 лет
Продолжительность занятия (на основе требования СП 2.4.26-48-20)	25 минут	30 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"> <li>• формировать элементарные знания о детском фитнесе, представления о его роли в здоровье воспитанника, как части мотивации к ЗОЖ;</li> <li>• развивать физические качества и координационные способности.</li> <li>• воспитывать нравственно - волевые качества личности (умение доводить дело до конца, стремится к правильному выполнению упражнений).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• элементарные (в соответствии с программой и возрастом) знание о фитнесе и его роли в здоровье ребенка;</li> <li>• развиты физические качества и координационные способности (согласно возрасту и содержанию программы);</li> <li>• сформированы нравственно волевые качества (в соответствии с возрастными особенностями и задачами программы)</li> </ul>

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: футбол-аэробика, игровой стретчинг, детская йога. Программа охватывает различные формы двигательной активности, результаты исследований показывают, что фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности. 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.	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 9 6	2 1 1	11 8 5
4	Упражнения общеразвивающего воздействия: дыхательные упражнения; приемы самомассажа; упражнения на расслабление.	3 1 1 1	1.5 0.5 0.5 0.5	1.5 0.5 0.5 0.5
5	Упражнения специального воздействия: - упражнения игрового стретчинга; - упражнения на фитолах; - упражнения хатха – йоги	32 10 12 10	2 0.5 1 0.5	30 9.5 11 9.5
6	Подвижные игры и эстафеты.	6	1	5
	Конкурс «Мисс и мистер Фитнесс»	2	1	1
	Итоговая диагностика физического развития детей.	2	05.	1.5
	<b>Итого</b>	<b>64</b>	<b>9.5</b>	<b>54.5</b>

### Содержание занятий с воспитанниками

№ занятия	Месяц	Число	Тема	Цель	Методические рекомендации
1 – 2	<u>Октябрь</u>		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	<u>Октябрь</u>		«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					
13-14	Ноябрь		«Гимнастические упражнения» (разновидности прыжков, упражнений с предметами).	Обучение базовым упражнениям с обручем, со скакалкой. Закрепление знакомых движений.  Разучивание упражнений	Использовать упражнения с обручами, скакалками, мячами. Использовать показ ребенка и поощрять инициативу детей в придумывании

15-16			«Волшебные предметы».	гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения.	новых упражнений.
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 правильности выполнения поз и правильном дыхании. Способствовать улучшению кровообращения, нормализации 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 стрейченга. Выполнять эти упражнения, дополняя некоторыми деталями, дополнительного действия. Развивать воображение, способствовать 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.	Четкое объяснение и показ; игровые ситуации, сюрпризный метод, помощь детям путём коррекции позы и движений; обращать особое внимание на дыхание детей

				Учить сочетать движения с речью, при помощи хлопков.	
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 не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.	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	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»		



				способностей, используя фитбол.	
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, 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 знакомые упражнения из положения сидя. Развивать силу, выносливость,	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 с элементами Хатха-йоги «Стройные и сильные»	Разучить перевернутые позы. Способствовать увеличению времени при их выполнении. Закрепить знакомые упражнения. Способствовать Укреплению мышц, уравновешенного состояния духа. Развивать артистичность, смелость, умение сосредотачиваться и работать на результат. Вызвать положительные эмоции от взаимодействия с родителями.	Использовать простейшие медитации, дыхательные техники. Показ мультимедийной презентации «Учение Йогов»  Тренировочный метод, игровые приемы, индивидуальная и групповая работа. Соревновательный метод, сюрпризный момент, поощрение в виде медалей, подсчет результатов. Объективная оценка своих способностей
59 -60			Подготовка к открытому занятию  Открытое занятие «Мистер и миссис фитнес»		
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. Выявить уровень физического развития, анализ освоения программы.	Использование сюрпризного момента, игрового и соревновательного метода, рассказывание веселых историй.
63 - 64			Итоговая диагностика физического развития детей		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. Для детей 5 -6 лет-25 мин. Для детей 6 – 7 лет – 30 мин.

**Условия реализации программы:**

Организованная деятельность по дополнительному образованию «Спортивный калейдоскоп» проводятся 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. ребен-ка	Владение упражнений с предметами (вращение обруча, прыжок со скакалкой)	Основные навыки владения футболом	Владение упражнениями детской йоги	Владение игровым стретчингом
1.					
2.					

### Задания для детей на владение упражнений с предметами

1. Вращение обруча на талии. Правильно разместить обруч, прижав его к спине. Сделать энергичный захват, крутить обруч на талии в течении 10 секунд.
2. Прыжки со скакалкой на двух ногах. Взять скакалку в руки, расположить ее сзади и натянуть. Выполнить десять энергичных прыжков, вращая скакалку вперед, ноги держать вместе.

### Задания для детей на владение футболами.

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 «покачивание». Лечь на футбол спиной, руки убрать за голову, ноги стоят на полу, под прямым углом к туловищу. Выполнять мягкие покачивания на мяче до 10 раз. Опуститься вниз и сесть на пол.

### Задания для детей на владение упражнениями детской йоги

1. Упражнение «Кобра». Лечь на живот, руки согнуты 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 пяти секунд. Затем руками походить к ногам, и медленно раскручивая позвоночник, выпрямиться.

### Задания для детей на владение упражнениями игрового стретчинга

1. Упражнение «Брезка». Лечь на спину, руки внизу. Поднять ноги вверх, руками поддерживая поясницу, перейти в стойку на лопатках. Ноги должны быть прямые и перпендикулярно полу. Зафиксировать положение на 5 секунд. Опустить ноги и руки вниз.
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 должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на 5 секунд, 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, в 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 межпозвонковых 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 межпозвонковые 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 глубокое 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 фитбол-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),

- кросс-фит (занятие, направленное на развитие кардио – системы)
- тематическое (посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений),
- 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 занятий**

<b>Направленность и продолжительность части занятия</b>	<b>Зона воздействия и направленность упражнений</b>	<b>Основные упражнения</b>	<b>Указания</b>
<b>1.Подготовительная часть</b>			
1.Разминка, разогревание <b>3-5 мин.</b>	Локальные (изолированные) движения частями тела; Совмещения; Движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, движения плечами, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями, в сочетании движениями рук.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений.
2.Стретчинг-упражнения на гибкость или упражнения хатха - йоги <b>до 5 мин.</b>	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.
<b>Основная часть</b>			
1.Упражнения на фитболах <b>12-15 мин.</b>	1. Разминка <b>3 мин.</b>	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 <b>7-10 мин.</b>	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.	Выполнение сочетаний, упражнений, на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, интенсивности.
	3. Первая «заминка» <b>2-3 мин.</b>	Базовые движения, варианты дыхательных упражнений с уменьшающейся	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа; движения сочетаются с дыханием, темп

		амплитудой движений руками;	движений замедляется.
2.Акробатические упражнения <b>3-5 мин.</b>	1.Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях стоя, сидя, лежа 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.
	2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.
<b>3. Заключительная часть</b>			
«Вторая заминка» - «остывание» Снижение нагрузки <b>2-5 мин.</b>	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, 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.	Спортивно-музыкальное развлечение ко Дню народного единства. «Мы с тобой друзья!».	Ноябрь	Старшая и подготовительная группы ДОУ	Гимнастический номер: «Пирамида с обручами».
2.	Новогодние утренники	Декабрь	Подготовительная группа ДОУ	Акробатический номер: «Метелица»
3.	Спортивно – музыкальный досуг «День защитников отечества»	Февраль	Старшая и подготовительная группы ДОУ	Музыкально – ритмическая композиция «Силачи»
4.	Спортивно-музыкальное развлечение «9 мая»	Май	Старшая и подготовительная группы ДОУ	Спортивно – ритмическая композиция «Салют»
5.	Отчетный концерт «Наши результаты»	Май	Старшая и подготовительная группы ДОУ	Открытое занятие для родителей: «Мистер и миссис фитнес»



## Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 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. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей. М.: «Просвещение», 1986 г. – 128 с.
8. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999г. –256с.
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ
10. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду. М.: Издательство Института Психотерапии, 2003 г. – 100с.

**При составлении программы использованы интернет-ресурсы сайтов:**

<http://dob.1september.ru/articlef.php?ID=200701217>

<http://ds82.ru/doshkolnik/370-.html>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Комплекс дыхательных упражнений

- «Кошка» — повороты головой в стороны — вдох. И. П.—выдох.  
Например: 1 - поворот головы направо — вдох; 2-4 — поворот головы прямо - выдох.
- «Малый маятник» — наклоны головы вперед-назад — вдох. И.П.— выдох.  
Например: 1 — наклон головы вперед — вдох, 2—4 — голову прямо — выдох и т. д.
- «Ушки» - наклоны головы в стороны — вдох. И. П. - выдох.  
Например: 1 — наклон головы вправо — вдох; 2—4 — голову прямо •— выдох.
- «Кошка» — повороты туловища в стороны с полуприседанием.  
Например: 1 — поворот туловища направо, «царапнуть пальцами» — вдох; 2—4 — туловище прямо — выдох.
- «Обнять плечи» — наклон туловища назад, обнимая плечи руками.  
Например: 1 — небольшой наклон назад, руки скрестно — на плечи — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.
- «Насос» — наклоны туловища вперед.  
Например: 1 — наклон туловища вперед — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.
- «Большой маятник» - сочетание упражнений «Обнять плечи» и «Насос».
- «Полуприсед» на левой вперед. Нужно сделать небольшой шаг левой ногой вперед, перенести на нее вес тела и, выполняя небольшие приседы на ноге, одновременно делать вдохи и сводить руки навстречу друг другу.  
Например: 1 — с шагом полу присед на левой ноге вперед, руки скрестно перед собой — вдох; 2—4 — разогнуть левую ногу, локти в стороны — выдох.

- «Полуприсед» на правой ноге вперед.
  - «Полуприсед» на левой ноге назад. Перенести вес тела на сзади стоящую ногу, выполнить полу приседы одновременно с вдохами.
  - «Полуприсед» на правой ноге сзади.
  - «Шаги». Переступить с ноги на ногу на месте или ходить и выполнять дыхательные упражнения, постепенно замедляя темп шагов.
- Например: 1 - - шаг — выдох; 2—3 — пауза; 4 — вдох.

#### «Солдатики»

Упражнение на формирование правильной осанки.

И. П. Стоя, гимнастическая палка на лопатках или за спиной под руками, или руки за спину с захватом палки под локтями

- 1 — поднять плечи.
- 2 — опустить плечи.
- 3 — полу присед.
- 4 — встать.
- 5—8 — повторить движения счета 1—4.
- 1 — опустить голову.
- 2 — поднять голову, принять И. П.
- 3 — поворот головы направо,
- 4 — поворот головы, принять И. П.
- 5—6 — повторить движения счета 1—2.
- 7—8 — повторить движения счета 3—4 в другую сторону.

#### Упражнение на развитие подвижности (гибкости) различных суставов.

##### «Горошинки цветные»

Характер упражнения танцевальный, ритмичный.

И.П.— основная стойка

- 1—16 — шестнадцать шагов на месте с хорошей отмашкой рук полу присед, носки врозь, руки согнуть вперед, предплечья в стороны
- 2 — встать, носки вместе, предплечья вперед
- 3—4 — повторить движения счета 1—2.
- 5—8 — повторить движения счета 1—4.
- 1 — полу присед, пятки врозь, руки согнуты вперед, локти в стороны
- 2 — встать пятки вместе, локти вниз.
- 3—4 — повторить движения счета 1—2.
- 5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.
- 1—4 — присесть, колени на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки работают как при ходьбе.
- 5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.
- 4 — в стойке на прямых ногах, поворот туловища на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки в стороны, кисти кверху.
- 5—8 — повторить движения счета 1—4.
- 1 — полу присед, руки на бедра, пальцы вперед, локти резко назад,
- 2 — согнуться в полу приседе, локти резко вперед
- 3—4 — повторить движения счета 1—2.
- 5—8 — повторить движения счета 1—4.
- 1 — встать, правое плечо вверх, левое плечо вниз, руки вниз, кисти вниз.
- 2 — левое плечо вверх, правое плечо вниз.
- 3 — правое плечо вверх, левое плечо вниз.
- 4 — левое плечо вверх, правое плечо вниз — «коромысло»

5 —8 — повторить движения счета 1-4, принять О.С.

### **Танцевально-образное упражнение с элементами самомассажа.**

#### **«Петухи запели»**

Упражнение можно использовать для мобилизации детей в подготовительной части занятия, а также для развития выразительности и координации движений.

И. П.— сед на гимнастической скамейке (стуле).

(выполняется без счета как импровизация)

- Сед с наклоном вперед, обхватив колени руками;
- выпрямиться, руки вверх, потянуться и руки расслабленно вниз;
- правую руку вверх, потянуться и расслабленно вниз;
- левую руку вверх, потянуться и расслабленно вниз;
- потереть кулачками глаза;
- взять нос в середину правой ладони и вращать его;
- взять нос в середину левой ладони и вращать его;
- растереть мочки ушей.

### **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 фитболах**

#### **«Ладушки»**

##### **1.**

И. П.— сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу, руки на коленях

1—8 —восемь пружинистых покачиваний, сидя на мяче

1—4 — четыре пружинистых покачивания.

5 — левая рука к правому плечу

6 - правая рука к левому плечу.

7 - руки согнуты в стороны, кисти кверху,

8 - плечи вверх («удивиться») и вниз

##### **2.**

1 – 3 - три акцентированных шага вперед с хорошей отмашкой рук

2 - приставить ногу, левый указательный палец прижать к губам («молчок»), правую руку за спину

5 -8 - повторить счет 1—4, выполняя шаги назад, прижать к губам правый указательный палец.

##### **3.**

1 - прыжок, ноги согнутые врозь, стопы на полу, руки на пояс.

2 – ноги вместе прыжком.

3 – 4 - повторить счет 1—2.

5 - наклон вправо, руки согнуты вперед, локти вниз, ладонями от себя.

6 - наклон влево,

7 – 8 - повторить счет 5—6.

**4**

1 – 2 - приставной шаг влево, руки на пояс.

3 – 4 - приставной шаг вправо.

5 – 8 - повторить счет 1—4.

1 – 4 - «V-шаг» с левой ноги, правая рука согнута вперед, предплечье вверх, указательный палец вверх, остальные в кулак («погрозить»), левая рука на пояс

5 - прыжком ноги согнуты вместе, руки на пояс.

6 - прыжком ноги согнуты врозь, стопы на полу.

**5.**

1-2 - толчком ноги оторвать от пола и согнуть вперед, руки согнуты в стороны, кисти вниз («волк»)

3- 8 - ноги опустить в И. П. (сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу).

**6.**

1 — хлопок по бедрам (правая рука по правому бедру, левая рука по левому бедру).

2 — хлопок по бедрам, руки скрестно

3 — повторить счет 1.

4 — хлопок перед собой.

5—8 — повторить счет 1—4.

**7.**

1 — с наклоном вправо правую ногу разогнуть в сторону, пятка на полу, руки в стороны

2 — выпрямиться, приставить правую ногу, руки на пояс.

3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.

5—8 — повторить счет 1—4.

**8.**

1—4 — шагая вперед, перейти в положение лежа спиной на мяче, руки перед грудью, ладонями к себе.

5—6 — поднять туловище вперед, руки в стороны («поднимание туловища»)

7—8 — опустить туловище на мяч, руки на грудь, ладони к себе.

1—4 — повторить часть V, счет 5—8 («поднимание туловища»),

5—8 — шагая назад, перейти в положение сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу.

**9.**

1—4 — отталкиваясь ногами, выполнить прокат сидя на мяче вправо и сесть на левое

бедро, ноги согнуты справа, стопы на полу, правую руку согнуть к правому уху («прислушаться»)

5—8 — прокатываться, сидя на мяче влево, левую руку согнуть к левому уху.

**10.**

1—8 — встать с опорой левой рукой о мяч, обойти мяч слева, встать за ним лицом к основному направлению и присесть

1—4 - перекатить мяч руками вправо по полу, указательным пальцем левой руки «погрозить» влево-вправо («не пойду»)

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону и с другой руки.

1—4 — прокатом мяча вперед перейти в положение упора лежа животом на мяче 5—6 — согнуть руки

7—8 — разогнуть руки.

**11.**

- 1—4 — поворот, шагая вправо на 360°.
- 5—8 — поворот, шагая влево на 360°.
- 1—4 — опустить мяч на пол перед собой.
- 5—8 — обойти мяч справа (правая рука на мяче) и сесть на него в И. П.

## 12.

- 1—8—сидя на мяче, поворот на четырех приставных шагах на 360°
- 1—4 — повторить упражнения IV первого куплета, счет 1—4.
- 5—6 — погладить живот по кругу правой рукой, левая рука на пояс
- 7—8 — повторить счет 5—6 с другой руки.

## Массаж и самомассаж

«Разотру ладошки сильно»

Растирание ладоней; захватить

каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу,

Поздороваюсь с ним сильно

И вытягивать начну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики,

Пусть бегут как зайчики.

Пальцы расцепить и перебирать ими.

«Моют» руки.

Пальцы в «замок».

## Игромассаж

Игра! Веселая игра!

Игрой довольна детвора.

Эй, кто стоит там в стороне?

Скорей сюда, скорей ко мне!

А ну быстрее, лови кураж,

Ведь впереди у нас массаж!

Поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава, самомассаж левой руки правой и наоборот. Растирание ладоней друг о друга.

Встряхивание кистей рук.

## Упражнения игрового стретчинга

1. Растягивание позвоночника вверх (помогает всему телу двигаться свободно и естественно).

### «Деревце»

Его весной и летом мы видели одетым.

А осенью с бедняжки сорвали все рубашки,

Но зимние метели в меха его одели.

Исходное положение (И.П): основная стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль туловища.

1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки;

2 – напрячь ягодичные мышцы;

3 – напрячь мышцы брюшного пресса;

4 – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника;

5 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок;

6 – поднять прямые руки над головой;

7-8 – опустить руки, расслабиться.

2. Растягивание в стороны (уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных суставов и плечевых суставов)

3. **«Звездочка»** В небе звездочки мигают,  
звездам весело мигать!

В телескоп считаем звезды:

Раз, два, три, четыре, пять....

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

1 – вытянуть руки в стороны, ладонями вниз;

Вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо;

2 – руки опустить (выдох (расслабиться)).

Боковое растягивание (помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов).

4. **«Солнышко»**

Солнышко, ведрышко,

Выгляни в окошко!

Твои детки плачут,

По камушкам скачут.

И.П. – Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу,

Левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны.

1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стола), правая (левая) рука вытянута вверх;

2 – и.п.

5. **«Волна»** По морю идет, идет,

а до берега дойдет – тут и пропадет.

И.П. – Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу;

2 – и.п.

6. **«Слоник»**

Он крупнее всех на суше, у него как флаги уши,

Хобот как трубопровод, как амбар большой живот,

Ноги как колонны, средний вес – три тонны.

И огромен и силен, но добрее мыши он.

И.П. – широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой.

2– и.п.

7. **«Зернышко»**

Разминочное упражнение, которое подготавливает позвоночник детей к дальнейшей нагрузке.

Детям надо сесть на корточки, ноги поставить вместе, при этом пятки должны касаться пола. Пальцы рук следует сцепить в замочек, и не спеша вытянуть впереди себя, опустив вниз. Немножко наклонить туловище, а голову опустить.

На счет раз – ребятам надо медленно подниматься и выпрямлять ноги, туловище должно оставаться в наклонном положении. Затем нужно в одно время выпрямить туловище и поднять прямые ручки вверх, и развернуть ладони (обязательно следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола).

На счет два – дети должны развести руки в стороны и опустить вниз, принять исходное положение.

#### **Ходьба**

Такое упражнение стретчинг делает суставы ног более подвижными, оно эффективно в плане профилактики развития плоскостопия, а также улучшает осанку.

Дети должны сесть на пол и принять «позу угла»: спинка прямая, ноги лежат вместе на полу, носочки вытянуты.

Чтобы делать необходимые движения,

руки надо отвести за спину и сделать высокий упор сзади. Затем под ритмичную музыку нужно по очереди тянуть на себя носочки ног, дышать при этом можно произвольно.

#### **«Бабочка»**

Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов.

Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях,

стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию.

Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

#### **«Змея»**

Это упражнение стретчинга направлено на растяжку прямых мышц

брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей

степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника.

Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине.

Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди опереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе «сделать змейку»: подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно.

Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

#### **Упражнение хатха- йога**

##### **«Велосипед»**

Идет работа с поджелудочной железой, очищаются и восстанавливаются органы пищеварения.

Дети, лежа на спине, отводят руки за голову. С оттянутыми носочками надо оторвать ноги от пола и динамично симитировать езду на велосипеде.

##### **«Неваляшка»**

Развивает координацию движений. Дети, лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.

##### **«Фасолинки»**

Развивает координацию движений в пространстве. Дети, лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

##### **«Лодка»**

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения лодки.

##### **«Дождик»**

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу, потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

**«Большие и маленькие дома»**

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем, подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.