

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ЮГО - ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2051**

**Принято на заседании  
Управляющего Совета № 1**

**28 августа 2015 г.  
Протокол № 1 от 28.08.2015 г.**

**«СОГЛАСОВАНО»  
Директор ГБОУ школа № 2051**

\_\_\_\_\_  
**Семёнова Е.Н.**

**ПРОГРАММА  
объединения дополнительных  
платных образовательных услуг  
«Фитнес – данс»**

Возраст обучающихся: 3 – 5 лет  
Срок реализации программы: 5 лет

Автор – составитель:  
Захарова В.А.

Москва 2017

## **Содержание программы**

1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Актуальность и новизна .....	4
1.3. Направленность программы .....	5
1.4. Цель и задачи программы .....	6
<b>2. Основные направления и содержание образовательной деятельности.</b>	
2.1 Технологии, методы и приёмы .....	7
2.2. Тематический план непосредственной деятельности детей 3 – 4 лет.....	8
2.3. Тематический план непосредственной деятельности детей 4 - 5 лет.....	9
<b>3. Условия реализации программы.....</b>	<b>9</b>
3.1. Формы проведения занятий.....	9
3.2. Материально – техническое оснащение.....	9
3.3. Дидактический материал.....	10
4. Механизм оценки получаемых результатов.....	10
4.1. Предполагаемые результаты освоения детьми программы.....	10
4.2. Форма оценивания результатов освоения программы.....	10
4.3. Форма представления результатов работы.....	10
<b>Литература.....</b>	<b>11</b>
<b>Приложение</b>	

## **1. Пояснительная записка**

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 техно-логий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. При-гожин, Г.К. Селевко, В.А. Слостёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследо-ваниям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значе-ние, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубеж-ных 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. Григо-рьев, 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.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора

## **2. Актуальность и новизна**

Фитнес (англ.fitness,от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Программа «Фитнес-данс» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- фитбол-аэробика;
- степ-аэробика;
- игровой стретчинг;

**Фитбол-аэробика**, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. 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. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

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.

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.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микро динамика 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, невралгии. 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. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки. Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

**Степ-аэробика** - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ - платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробикой. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки

на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды — ступеньки. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

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. 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. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

## **2.1. Направленность программы**

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

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

### ***Направленность упражнений фитбол-гимнастики:***

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;

- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно -двигательного аппарата, внутренних органов.

#### ***Направленность упражнений степ-аэробики:***

- формирование осанки, костно-мышечного корсета;
- развитие координации движений;
- укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

#### **Цель и задачи программы**

Основной **целевой** установкой «Фитнес-данс» является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников.

**Основная задача** — укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия );
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно - сосудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

## **2. Основные направления и содержание работы.**

### **2.1. Технология, методы и приёмы.**

В основу программы «Фитнес – Данс» положены технологии:

1. В.Г. Алямовская» Как воспитать здорового ребёнка», - М.,1993;
2. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 5 лет. Комплексы оздоровительный гимнастики» М: Мозайка - Синтез,2010.

3. Е. В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 -5 лет. – М.: ТЦ Сфера,2014. ( Растим детей здоровыми).

Фитнес - технологии обеспечивают целостность образовательного процесса, поэтому в основе программы «Фитнес – Данс» лежат соответствующие методы воздействия на ребёнка с учётом возрастных особенностей. Ведущими методами являются методы прямого воздействия (словесные, методы показа); методы и приёмы направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой, концентрический).

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы:

1. Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация);
2. Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям);
3. Метод частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный);
4. Метод закрепления упражнения(многократные повторения движений под музыку).

### **Структура занятий**

Занятия по структуре классические со строгой трехчастной формой, включает 3 части:

#### Подготовительную

главная задача этой части - разогреть организм, подготовить к комплексным нагрузкам, организовать детей. Для нее характерны строевые упражнения, различного вида ходьба, бег, танцевальные элементы, упражнения на внимание и т. д.

#### Основную

Ее задача - овладеть специальными навыками, которые содействуют

освоению фитнес-технологий (акробатика, ЛФК, фитбол-гимнастика, ритмическая гимнастика, ОФП). Включает в себя - различные комплексы упражнений из разных исходных положений, на разные группы мышц для развития общей выносливости, музыкальности и т.д. В зависимости от поставленных задач занятия.

#### Заключительную

Задача этой части - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, спокойные игры и т.д.

## 2.2. Тематический план непосредственно образовательной деятельности

### Вторая младшая группа

Тип занятий	Количество часов
Вводное занятие	2
Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног) - «Степ - марш» - «Прыгалка» - «Солдатики» - «Трамплин»	6
Партерная гимнастика (упражнения на развитие мышц, брюшного пресса, спины, ног, растяжку). - «Лебедь» - «Паровоз» - «Солнышко» - «Ёлочка»	8
Фитбол гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче). - «Цапля» - «Часики» - «Грозы»	6
Элементы акробатики, ЛФК (развитие подвижности (гибкости) различных суставов) - «Модница» - «Танго сидя» - «Джазовая разминка»	6
Подвижные игры (развитие координации движений) - «Мой весёлый звонкий мяч» - «Ловишка с мячом» - «Вышибалы» - эстафеты и подвижные игры с мячом на развитие двигательной активности, спортивного азарта	6
Фитнес – развлечение (итоговое занятие)	1
Итого	32



## Тематический план непосредственно образовательной деятельности

(средняя группа)

Тип занятий	Количество часов
Вводное занятие	2
Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног) - «Шалуныя»; - «Брови» - «Бег по кругу» - «Летка – Енька»	6
Партерная гимнастика (упражнения на развитие мышц, брюшного пресса, спины, ног, растяжку). - «Лебедь» - «Лодочка» - «Змея» - «Кошечка» - «Пиноккио»	8
Фитбол гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче). - «Ладушки» на фитболах - «Силач» - на фитболах с гантелями - «Воробьиная дискотека»	6
Элементы акробатики, ЛФК (развитие подвижности (гибкости) различных суставов) - «Дельфин» - «Жаворонок» - «Рыбка»	6
Подвижные игры (развитие координации движений) Элементы баскетбола - «Подбрось - поймай» (обучение проходу, броску мяча в корзину). - «Целься вернее» (эстафеты с мячом) - «Сбей грушу»	6
Спортивный праздник (итоговое занятие)	1
Итого	32

### **3. Условия реализации программы.**

**3.1. Форма занятий:** групповая (не более 15 детей). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу ( при наличии специальной формы (спортивная одежда, обувь), специального оборудования).

#### **3.2. Материально – техническое оснащение:**

- \* музыкальный центр,
- \* спортивное оборудование и инвентарь;
- гимнастические коврики для каждого ребёнка;
- гимнастические маты;
- футбольные мячи (d=45 см);
- скакалки;
- обручи;
- мячи различного размера;
- гантели;
- ленточки;
- массажное оборудование.

#### **3.3. Дидактический материал:**

- аудио материал,
- картины, открытки,
- игрушки,
- модели человека.

### **4. Механизм оценки результатов.**

#### **4.1. предполагаемые результаты усвоения детьми программы**

- снижение заболеваемости;
- высокий уровень развития основных физических качеств ( сила, ловкость, гибкость, выносливость, чувство ритма, воспроизведение танцевальных движений).
- развитие музыкально – ритмических способностей.

#### **4.2. Форма оценивания результатов**

- мониторинг заболеваемости – ежемесячно, за год;

- фитнес тестирование – проводится 2 раза в год: в начале года (первичное) и итоговое ( в конце учебного года). Данные фитнес – тестирования заносятся в таблицу 1. Определяются уровни развития (средний и высокий) по критериям:

- \* ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений;
- \* сформированность выполнения связок ОРУ под музыку;
- \* сформированность навыков владения фитболом;
- \* сформированность элементов акробатики. Уровень физической подготовки

#### **4.3. Форма представления результатов работы**

- итоговые занятия;
- спортивные развлечения;
- постановка спортивно – танцевальных представлений.

## 1. Литература

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка», - М.,1993;
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии./СПб.,1996
3. Пензулаева Л. И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 5 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики» М: Мозайка - Синтез,2010.
4. Сайкина Е.Г. Лечебно – профилактический танец «Фитнес – данс»/ СПб., Детство – пресс, 2007.
5. Сергиенко Н.Н., Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой./ Москва,2008.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 -5 лет. – М.: ТЦ Сфера,2014. ( Растим детей здоровыми).
7. Латохина Л.И. Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду/ Москва,2004.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ЮГО - ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2051

# ПРИЛОЖЕНИЕ

к программе «Фитнес –Данс»

Москва  
2017

## **Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой**

### **Комплекс дыхательных упражнений**

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой состоит из 14 упражнений: 3 упражнения для головы; 4 упражнения для туловища; 4 упражнения для ног; 3 упражнения — на расслабление.

#### **Упражнения для головы**

\* «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.

#### **Упражнения для туловища**

• «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 с крестно — 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».

#### **Упражнения для ног**

- «Полуприсяды» 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 с крестно перед собой — вдох; 2—4 — разогнуть левую ногу, локти в стороны — выдох.

- «Полуприсядь» на правой ноге вперед.

- «Полуприсядь» на левой ноге назад. Перенести вес тела на сзади стоящую ногу, выполнить полу приседы одновременно с вдохами.

- «Полуприсядь» на правой ноге сзади.

#### **Упражнения на расслабление**

- «Рок-н-ролл» — колени вперед. Поднять колени вперед и расслабленно опустить.

Например: 1 — согнуть ногу вперед — вдох; 2—4 — разогнуть ногу в *И.П.*— выдох.

- То же, расслабленно забрасывая голень назад.

- «Шаги». Переступать 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. Выполнять эту дыхательную гимнастику нужно два раза в день: утром до еды, вечером до еды или через 1—1,5 часа после еды. Заниматься можно детям с 3—4 лет и далее без ограничений возраста. Рекомендуется никогда не бросать дыхательную гимнастику.

#### **Методика глубокого дыхания К. П. Бутейко**

«Часики». *И.П.*- стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).

«Трубач», И.П.- сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-Ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).

«Петух». И.П.— *стойка ноги врозь, руки в стороны* — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

«Паровоз». И.П.— *стойка руки согнуты в локтях*. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).

«Насос». И.П.— *основная стойка*. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

«Каша кипит». И.П. — *сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди*. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Партизаны». И. П. — *стойка, в руках палка (ружье)*. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

«На турнике». И.П.— *стойка, гимнастическая палка перед собой*. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф» (3—4 раза).

«Гуси шипят». И.П.— *стойка ноги врозь*. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох \* Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

«Ежик». И.П.— *упор сидя сзади*. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).

«Шар лопнул». И. П.— *стойка ноги врозь*. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Дровосек». И.П.— *стойка ноги врозь*. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).

«Маятник». И.П.— *стойка ноги врозь, палка за спиной*. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

«Вырасти большой». И.П.— *основная стойка*. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох.

*Образные упражнения:* «вдыхать аромат цветка»; «сдувать пух с одуванчика»; «дуть на свечу» («на снежинку»); «дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д.

*Дыхательные упражнения, способствующие продолжительному выдоху.* Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные. Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-у-у-у-у — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р — ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «З» — З-З-З — комар звенит и др. 21

## **Исцеляющие звуки**

(методика М. Лазарева) Шуршит змея

Шуршит змея,

Ш-ш-ш...

Шипит змея,

Ш-ш-ш...

Ползет, ползет, старается.

Ш-ш-ш...

Обманчив тихий шорох и покой

Ш-ш-ш...

Напасть она готова в миг  
любой,

Ш-ш-ш...

Не принимай змеиный  
комплимент

Ш-ш-ш...

Змея тебя предаст  
в любой момент,

Ш-ш-ш

*Вдох — зигзагообразно поднять руки вверх,  
ладони вместе.*

*Выдох — зигзагообразно опустить руки вниз  
на стол, ладони вместе.*

*Вдох — повторить поднимание рук.*

*Выдох — повторить опускание рук.*

*Вдох — волнообразными движениями  
развести руки в стороны.*

*Выдох ~ руки с крестно на грудь.*

*Вдох — повторить, руки в стороны.*

*Выдох — повторить, руки с крестно на  
грудь.*

*Вдох — руки согнуть назад, голову назад.*

*Выдох — руки вперед, голову вниз.*

*Вдох — повторить, согнутые руки назад.*

*Выдох — повторить, руки вперед*

*Вдох — соединить ладони и зигзагообразно  
поднять руки вверх.*

*Выдох - руки дугами наружу (через стороны)  
вниз.*

## **Дыхательные упражнения со стихами и речитативами**

### **Шары летят**

Что за праздничный наряд?

*Вдох*

Здесь кругом шары летят!

*Выдох*

Флаги развеваются!

*Вдох*

Люди улыбаются!

*Выдох*

Воздух мягко набираем,

*Вдох*

Шарик красный надуваем.

*Выдох*

Пусть летит он к облакам,

*Вдох*

Помогу ему я сам!

*Выдох.*

### **Вороны**

Вот под елочкой зеленой

*Вдох.*

Скачут весело вороны —

*Прыжки на одной ноге.*

Кар-кар-кар!

*Прыжки на другой ноге.*

Целый день они летали,

*Дети кричат на выдохе.*

Спать ребятам не давали —

*Бег на месте со взмахами рук в  
стороны и вниз.*

Кар-кар-кар!

*Дети кричат на выдохе.*

Только к ночи умолкают

*Ходьба на месте.*

Вместе с ними засыпают —

*Присед с выдохом.*

Ш-ш-ш-ш...

### **Насос**

Это очень просто -

*Наклон вперед, назад и т.д.*

Покачай насос ты!

Налево – направо,

*Наклоны вправо-влево, на выдохе  
произносят «Ух!»*

Руками скользя,

Назад и вперед

*При выпрямлении – вдох.*



Наклоняться нельзя!

### **Дрова**

*И.П. – стойка, ноги врозь, руки над головой в «замок»*

Раз дрова, *Наклон вперед, на выдохе произнося «Ух!»*

Два дрова,  
Раскололся ствол едва!

Бух дрова, *При выпрямлении – вдох.*

Бах дрова!

Вот уже полена два.

### **Поехали!**

Завели машину - *Вдох..*

Ш-Ш...Ш-Ш... *Выдох*

Накачали шину - *Вдох*

Ш-Ш...Ш-Ш... *Выдох.*

Улыбнулись веселей *Вдох...*

И поехали быстрее.

Ш-Ш...Ш-Ш... *Выдох*

### **Ветер**

*И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле*

Ветер сверху набежал, *Вдох..*

Ветку дерева сломал: «В-В-В!» *Выдох*

Дул он долго, зло ворчал *Вдох*

И деревья все качал: «Ф-Ф-Ф» *Выдох*

Филин

*И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле Сидит филин на суку*

*Вдох.. И кричит: «Бу-бу-бу!»*

*Выдох*

Шарик красный

*И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле Воздух мягко набираем,*

*Вдох.. Шарик красный надуваем.*

*Выдох Шарик тужился, пыхтел,*

*Вдох Лопнул он и засвистел: «Т-ссс!»*

*Выдох*

### **«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*

### **Вступление**

*I—II части: И. П.*

*III часть: 1 — поднять плечи.*

*2 — опустить плечи.*

*3 — полу присед.*

*4 — встать.*

*5—8 — повторить движения счета 1—4.*

*IV часть: 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.*

**Тема.**

I 1—4 — четыре шага на месте. 5—6 — приставной шаг влево. 7—8 — приставной шаг вправо.

II 1—4 — четыре шага на месте.

5 — поворот направо.

6 — приставить левую ногу к правой ноге.

7—8 — повторить движения счета 5—6 налево.

III часть: 1—4—четыре шага на месте.

5 — полу присед на правой ноге, левую согнуть вперед

6 — встать, приставить левую ногу.

7—8 — повторить движения счета 5—6 на другой ноге.

IV часть: 1—4 — четыре шага на месте.

5 — встать на носки.

6 — принять *И. П.*

7—8 — повторить движения счета 5—6.

V—VIII части: Повторить упражнения частей I—IV, но I — приставной шаг начать вправо, II — поворот налево (в другую сторону).

**Вступление.** Повторить упражнения вступления III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы I—IV.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы I—IV и III и IV.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы I—IV. 25

### **«Горошинки цветные»**

*Упражнение направлено на развитие подвижности (гибкости) различных суставов.*

*Характер упражнения танцевальный, ритмичный.*

#### **Вступление**

*И.П.— основная стойка*

I—II части: 1—16 — шестнадцать шагов на месте с хорошей отмашкой рук

III 1 — 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.

IV 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.

V 1—4 — присесть, колени на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки работают как при ходьбе.

5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.

VI 1—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.

VII 1 — полу присед, руки на бедра, пальцы вперед, локти резко назад, прогнуться

2 — согнуться в полу приседе, локти резко вперед

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

VIII часть: 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.*

### **Первый куплет**

I 1 — 2—в полу приседе колени вправо, два потряхивания кистями у левого бедра, руки полусогнуты.

3—4 — колени влево, два потряхивания кистями у правого бедра.

5—6 — колени вправо, два потряхивания кистями у левого плеча.

7—8 — колени влево, два потряхивания кистями у правого плеча.

II 1 — полу присед на левой, правую ногу, согнутую махом вперед- влево, отвести до касания локтя левой согнутой руки.

2 — правую ногу разогнуть в сторону на носок

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4. 26

III Повторить движения части II с другой ноги и руки, затем встать в основную стойку.

### **Припев**

I часть: 1 — левую руку согнуть вперед, кисть вниз.

2 — правую руку согнуть вперед, кисть вниз

3— левую руку разогнуть вниз, кисть вверх.

4— правую руку разогнуть вниз, кисть вверх

5 — левую руку согнуть в сторону, кисть вниз.

6 — правую руку согнуть в сторону, кисть вниз.

7— левую руку разогнуть вниз, кисть вверх.

8— правую руку разогнуть вниз, кисть вверх

II 1—2 — два пружинистых сгибания левого колена с двумя касаниями кистями левого плеча, ладони вместе («лодочкой»).

3—4 — повторить движения 1—2, сгибая правым коленом, и касаясь кистями правого плеча.

5—6 — два пружинистых сгибания левой ноги с небольшим наклоном вперед и двумя касаниями кистями левого колена, ладони вместе.

7—8 — повторить движения 5—6, сгибая правую ногу и касаясь кистями правого колена.

III—IV части: Повторить движения части I—II.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, VII и VIII части.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, VII и VIII части.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева и еще раз II часть.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления VII и VIII частей два раза. В конце упражнения принять полу присед, полусогнутые руки в стороны, кисти кверху. 27

### **«Петухи запели»**

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

### **Вступление**

(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 поворачивать его;
- взять нос в середину левой ладони и поворачивать его;
- растереть мочки ушей.

I 1—4 — четыре постукивания подушечками пальцев правой руки по левой руке от тыльной стороны кисти до плеча.

5—8 — левую руку поднять ладонью кверху, четыре постукивания подушечками пальцев правой руки по левой руке от плеча до ладони.

II часть: Повторить упражнения части I другой рукой по другой руке.

III часть: 1—4 — четыре хлопка в ладоши.

5—8 — четыре хлопка в ладоши, одна рука вверх, другая рука вниз.

IV часть: 1—4 — четыре постукивания подушечками пальцев рук по левой ноге с обеих сторон от бедра до стопы.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в обратном направлении.

V часть: Повторить упражнения части IV по другой ноге.

### **Первый куплет**

I часть: 1—4 — вставая, четыре шага вперед, руки согнуть перед грудью, кисти свободны, с четырьмя взмахами локтями вверх-вниз.

5 — приставить ногу с поворотом туловища налево и пружинистым полу приседом; руки

согнуть вверх над головой ладонь в ладонь, пальцы в стороны («гребень петуха»).

6 — встать в основную стойку.

7—8 — повторить движения счета 5—6 с поворотом туловища направо.

II 1—4 — четыре шага вперед на свои места (или на месте), высоко поднимая колени с махом руками в стороны и вниз («петух»).

5 — приставить ногу с поворотом туловища налево и пружинистым полу приседом; руки согнуть над головой, предплечья с крестно, кисти в кулак («рога барана»).

6 — встать в основную стойку.

7—8 — повторить движения счета 5—6 с поворотом туловища направо от основного направления.

III часть: 1 — полу присед на левой ноге, правую согнуть вперед, стопа у колена левой ноги, руки за спину ладонь на ладонь («уточка»).

2 — встать, руки в том же положении, в стойку руки за спину.

3 - 4 — повторить движения счета 1 — 2 на другой ноге. 5-8 — в полу приседе четыре полу наклона вправо, влево, вправо, влево; руки вниз округлены

IV 1 - 2 — пружинистый приставной шаг вправо с кругом кистью правой руки влево вокруг лица («кошечка умывается»). 28

3 - 4 — повторить движения счета 1—2. 5 - 8 — повторить движения счета 1 — 4 в другую сторону другой руки. V – VI Повторить упражнения частей III, IV еще раз

### **Припев**

I «Кудах-тах-тах...»

1 - 2 — с полуповоротом туловища налево, руки согнуть в стороны с двумя махами кистями.

3 - 4 — повторить движения счета 1 — 2 с полуповоротом туловища направо от основного направления.

5 - 8 - лицом к основному направлению круговое движение руками кверху с вибрацией кистями.

II «Кукареку...»

1—2— полу присед прыжком с полуповоротом налево, с тремя хлопками ладонями сбоку о бедра. 3—4 — повторить движения счета 1—2 лицом к основному направлению.

6 — полу присед на левой ноге, правую согнуть вперед стопа у колена левой ноги; руки в стороны-кверху, кисти вниз («петух стоит на одной ноге»),

7 - встать, приставить правую ногу, руки вниз.

III часть: Повторить упражнения части II, начиная счет 1—2 в другую сторону, счет 5 на другой ноге.

**Проигрыш**

I 1—8 — восемь постукиваний подушечками пальцев обеих рук по волосистой части головы с пружинистым приседаниями и полу приседами на каждый счет.

II 1—8 — восемь постукиваний подушечками пальцев обеих рук по плечам, ключицам, лопаткам, с пружинистыми полу приседами на каждый счет.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета с I по IV в положении стоя.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш**

I 1—4 — четыре «гребковых» движения пальцами обеих рук по ребрам со спины, с пружинистыми полуприседаниями на каждый счет.

5—8 — четыре похлопывания по ягодичам, с пружинистыми полуприседаниями на каждый счет.

II часть: Повторить упражнения части I.

**Третий куплет** (без слов). Повторить упражнения первого куплета с I по IV в положении стоя.

**Припев.** Повторить упражнения припева с I по III и II, III еще раз.

**Проигрыш**

I—II 1—16 — поворот кругом, вперед на свои места, поднимая колени и ударами рук о бедра, сесть на гимнастическую скамейку (стул).

III – IV части: 16 счетов, повторить упражнения вступления I—II (постукивание подушечками пальцев по рукам).

V—VI части: 16 счетов, повторить упражнения вступления IV—V (постукивание подушечками пальцев по ногам).

VII часть: 1 —4 — четыре хлопка в ладоши, 5—8 — четыре хлопка в ладоши, одна рука вверх, другая рука вниз.

VIII часть: 1—4 — четыре расслабленных встряхивания кистями.

5—8 — четыре поворота плечами вправо-влево, вправо-влево, руки расслабленно вниз. 29

## **Упражнения на расслабление**

**«Медузы»**

Я лежу на спине, *Выполнение соответственно*

Как медуза на воде. *тексту.*

Руки расслабляю,

В воду опускаю,

Ножками потрясу

И усталость сниму.

**« Шалтай-болтай»**

*И. П. — стоя, руки расслабленно вниз.*

Шалтай-болтай *Свободные повороты туловища*

Сидел на стене, *с расслабленными руками вниз.*

Шалтай-болтай *Свободные махи руками.*

Свалился во сне.

## **«Жаворонок»**

*Упражнение можно использовать в заключительной части урока. Оно способствует расслаблению мышц, мягким и слитным движениям. Упражнение носит образный характер.*

### **Первая часть**

*И.П.— основная стойка.*

I 1—2 — приставной шаг вправо в стойку на носках, руки дугами наружу, в стороны-кверху.

3—4 — опуститься на всю стопу с вибрацией кистью, сгибание - разгибание — 4 раза

5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз с крестно

7—8 — руки расслаблены вниз в стороны.

II часть: Повторить упражнения части I, выпрямляясь и вставая с приставным шагом влево.

III часть: 1—2 — встать, выпрямиться, правую руку плавно поднять вверх.

3—4 — полу присед, левую руку плавно вверх, правую руку вниз.

5 — встать, руки влево.

### **Вторая часть**

I часть: 1—2 — приставной шаг вправо с круговыми движениями рук книзу, вправо.

3—4 — пружинистый шаг вправо, руки дугами книзу-вправо.

5—6 — пружинистый полу присед, встать на левую ногу, права в сторону на носок с расслабленным махом рук влево.

7—8 — повторить движения счета 5—6 в другую сторону. 30

II часть: Повторить упражнения части I с приставным шагом влево.

III часть: 1—4 — поворот направо на 360° переступанием на носках, руки в стороны и вправо.

5—6 — опуститься на всю стопу с поворотом туловища налево, руки расслабленно вниз.

7—8 — поворот туловища направо, руки расслабленно вниз.

IV часть: Повторить упражнения части III в другую сторону.

I 1—2 — приставной шаг с правой ноги вперед в стойку на носках, руки вперед, кверху

3—4 — опуститься на всю стопу, потряхивая кистью руки

5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз и назад.

7—8 — руки расслабленно вниз и вперед.

II часть: 1—2 — приставной шаг с левой ноги назад в стойку на носках, руки назад-книзу.

3—4 — опуститься на всю стопу, потряхивая кистью руки.

5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз и вперед.

7—8 — руки расслабленно вниз и назад.

III часть: 1—2 — упор, стоя на левом колене 3—4 — упор, стоя на коленях

5—6 — сед на коленях с упором на предплечья спереди

7—8 — расслабиться в этом положении.

IV 1—2 — с небольшим поворотом туловища направо, правую руку в сторону с вибрацией кистью.

3—4 — принять *И. П.*, затем повторить движения счета 5—6 части III.

5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки.

I часть: 1—2 — стойка на коленях, руки вверх 3—4 — удерживать это положение.

5—8 — по сегментное расслабление рук.

II часть: 1 — 2 — упор, стоя на коленях.

3—4 — упор, стоя на правом колене.

5—8 — через упор присев встать в основную стойку.

**Первая часть.** Повторить упражнения первой части.

**Вторая часть.** Повторить упражнения второй части (I — полностью, I — части I, II).

**Третья часть.** Повторить упражнения первой части I и II,

затем встать в основную стойку. 31

### **«Ладушки» (фитбол)**

*Образное упражнение, включающее обязательные элементы соревнования для дошкольников. И. П. — сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу, руки на коленях*

#### **Вступление**

I 1—8 — восемь пружинистых покачиваний, сидя на мяче

II часть: 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

III – IV Повторить части I—II.

V 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.

VI часть: 1 - прыжок, ноги согнуты 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.

VII – VIII части: Повторить части V—VI.

#### **Первый куплет**

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

3 – 4 - приставной шаг вправо.

5 – 8 - повторить счет 1—4.

II 1 – 4 - «V-степ» 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.

III 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).

III часть: «Ладушки».

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

2 — хлопок по бедрам, руки с крестно

3 — повторить счет 1.

4 — хлопок перед собой. 5—8 — повторить счет 1—4.

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

2 — выпрямиться, приставить правую ногу, руки на пояс. 32

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

5—8 — повторить счет 1—4.

V 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.

VI 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.

### Пауза

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.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления V—VI.

### Второй куплет

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

II 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.

III 1—4 — прокатом мяча вперед перейти в положение упора лежа животом на мяче

5—6 — согнуть руки

7—8 — разогнуть руки.

IV часть: 1—4 — повторить часть III, счет 5—8.

5—6 — перекатом назад на животе перейти в упор присев за мячом.

7—8 — встать, мяч в руках перед грудью

V часть: 1—4 — четыре удара мячом об пол.

5—8 — поднимая мяч, выполнять наклоны мяча вправо-влево, поставить его на голову.

VI 1—4 — поворот, шагая вправо на 360°. 5—8 — поворот, шагая влево на 360°.

VII 1—4 — опустить мяч на пол перед собой.

5—8 — обойти мяч справа (правая рука на мяче) и сесть на него в II. II.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления I—II, V—VI.

### Третий куплет

I—IV часть: Повторить упражнения первого куплета I—IV.

V—VI части: Повторить упражнения III—IV первого куплета («ладушки»).

VII 1—8—сидя на мяче, поворот на четырех приставных шагах на 360°

VIII часть: 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. IX—X части: Повторить части VII—VIII в  
другую сторону. 33

### Массаж и самомассаж

**«Разотру ладошки сильно»** Разотру *Растирание ладоней; захватить каждый*  
ладошки сильно, *пальчик у основания и выкручивающим*  
*движением дойти до ногтевой фаланги.*

Каждый пальчик покручу,

Поздороваясь 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.

*«Моют» руки.*

*Пальцы в «замок».*

*Пальцы расцепить и перебирать ими.*

### 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. 34

### 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)

«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)).

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

«Солнышко» Солнышко, ведрышко,

Выгляни в окошко!

Твои детки плачут,

По камушкам скачут.

И.П. – Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, 35

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 (столы), правая (левая) рука вытянута вверх;
- 2 – и.п.

**4. Растягивание к центру** (упражнения оказывают воздействие, противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в стороны и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогают успокоиться, сосредоточиться, развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат)

«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, вы-тянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу;

2 – и.п.

**5. Наклон вперед** (эти упражнения, если они выполнены правильно, благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными.)

«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 за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч;

2 – и.п.

### ***Упражнения игрового стретчинга без музыкального сопровождения***

#### **«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 змей-ку»: 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.

#### **«Велосипед»**

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

Дети, лежа на спине, отводят руки за голову. С отянутыми 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.

Растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон туловища. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.