

Утверждаю  
Директор ЧОУ «Венда» Велич О.Л.



Дошкольное образование

Фитнес

Старшая группа (5-7 лет)

Рабочая программа

Москва

Дополнительная образовательная программа по ритмике составлена с учетом ФГОС ДО. Методы обучения, используемые в работе, соответствуют возрастным особенностям ребенка. Не дублирует основную образовательную программу детского сада.

**Планируемые результаты освоения программы.**

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).
- овладеть элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);
- самостоятельно выполнять под музыку комплексы фитнес -упражнений, разученных ранее;
- выполнять с помощью педагога упражнения хатха -йоги («Приветствие солнцу»), знать названия поз, стремится контролировать движения и дыхание;

**Содержание программы:**

Программа «Фитнес» предназначена для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) 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.

**Основная задача** при занятиях — это 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, сердечнососудистой, нервной систем организма,

## Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

- 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.

### Структура программы:

Программа «Фитнес» состоит из трех разделов:

**I раздел** включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

**II раздел** представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

**В III разделе** представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, баланс-гимнастика.

### Условия реализации программного материала:

-кружковая работа рассчитана на учебный год (сентябрь-май)

-занятия проводятся 1 раз в неделю не более 30 минут

-форма занятий - групповая, подгрупповая

### Тематический план работы студии «Фитнес»

1 раз в неделю, всего 36ч. в учебном году

#### Тематическое планирование:

№ п/п	Тема	Кол-во
Сентябрь		
1	Правила Т/Б на занятиях фитнесом. Гимнастические упражнения. Степ – марш».	1
2	Развитие мышечной силы ног «Прыгалка, Солдатики».	1
3	Развитие координации движений. Формирование правильной осанки. « В небе облака».	1
4	Формирование правильной осанки. Упражнения с мячом. «Перекаты».	1
Октябрь		
1	Суставная гимнастика «Танго сидя». Подвижная игра «Ладушки на фитболах».	1
2	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой). «Насос». Упражнения с мячом. Развитие глазомера.	1

**Частное общеобразовательное учреждение «Венда»**

3	Развитие гибкости суставов «Танго сидя». Подвижная игра «Силачи».	1
4	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой). « Кошка, малый маятник». Упражнения с мячом. Подвижная игра «Сбей грушу».	1
<b>Ноябрь</b>		
1	Развитие двигательной активности. Упражнения игрового стретчинга. Упражнения на расслабление «Медузы».	1
2	Формирование правильной осанки. Растяжение и укрепление мышц ног, спины. Упражнения с мячом.	1
3	Упражнения игрового стретчинга. Эстафета с мячами.	1
4	Формирование правильной осанки. Упражнения на расслабление «Шалтай болтай».	1
<b>Декабрь</b>		
1	Дыхательная гимнастика (по Бутейко) «Гуси шипят», «Ёжик», «Шар лопнул», «Дровосек». Упражнения на укрепление мышц пресса.	1
2	Упражнения игрового стретчинга «Колечко», «Лягушка». Упражнения на расслабление «Дельфин». Подвижные игры с кеглями.	1
3	Гимнастические упр: «Трамплин». Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы. Подвижная игра «Раз, два, три беги».	1
4	Дыхательная гимнастика (по Бутейко) «Гуси шипят», «Ёжик», «Шар лопнул», «Дровосек». Упражнения для формирования правильной осанки. П/игра «Подбрось – поймай».	1
<b>Январь</b>		
1	Суставная гимнастика «Танго сидя ». Приёмы самомассажа «Разотру ладошки сильно». Упражнения на фитболах.	1
2	Суставная гимнастика «Рыба – пила». Приёмы самомассажа «Разотру ладошки сильно». Упражнения на фитболах.	1
3	Комплекс упражнений с лентами. Упражнения с мячом, броски в корзину.	1
4	Комплекс упражнения с гимнастической палкой. Эстафета с мячами.	1
<b>Февраль</b>		
1	Комплекс упражнений с мешочками для формирования правильной осанки. Упражнения на фитболах «Воробьиная дискотека».	1
2	Комплекс упражнений с малыми обручами. Упражнения на фитболах «Фея моря». Упражнения на расслабление.	1
3	Комплекс упражнений с малыми гантелями. Упражнения на фитболах «Воробьиная дискотека».	1
4	Дыхательные упражнения (по Методу М. Лазарева). Упражнения на фитболах « Попрыгушка стрекоза».	1
<b>Март</b>		
1	Дыхательные упражнения (по методу М. Лазарева) «Шуршащая змея». Упражнения на фитболах «Часики», «Цапля». П/игра «Вышибалы».	1
2	Дыхательные упражнения (по методу М.Лазарева) « Вороны, шары летят». Упражнения стретчинга (элементы детской йоги). П/игра «Перестрелка».	1

**Частное общеобразовательное учреждение «Венда»**

3	Дыхательные упражнения (по методу М. Лазарева) «Шуршащая змея». Упражнения на фитболах «Часики», «Цапля». П/игра «Вышибалы».	1
4	Дыхательные упражнения (по методу М.Лазарева) « Вороны, шары летят». Упражнения стретчинга (элементы детской йоги). П/игра «Перестрелка».	1
<b>Апрель</b>		
1	Комплекс упражнения хатха – йоги. Упражнения для развития координации, ловкости, с теннисными мячами. П/игра «Вышибалы».	1
2	Комплекс упражнений хатха – йоги. Эстафета с мячом. Упражнения на расслабление «Чебурашка».	1
3	Комплекс упражнений хатха – йоги. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на расслабление «Сосулька».	1
4	Комплекс упражнения для профилактики и укрепления стопы. Подвижные игры с мячом.	1
<b>Май</b>		
1	Комплекс упражнения для профилактики и укрепления стопы.	1
2	Комплекс упражнений на шведской стене. Беговые упражнения на развитие выносливости.	1
3	Комплекс упражнений на шведской стене. Беговые упражнения на развитие выносливости.	1
4	Проведение праздника «Быстрее, выше, сильнее». Подведение итогов года по физическому воспитанию.	1
<b>ВСЕГО:</b>		<b>36</b>

**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**

- «Полуприсяд» 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.
- «Полуприсяд» на правой ноге вперед.
- «Полуприсяд» на левой ноге назад. Перенести вес тела на сзади стоящую ногу, выполнить полу приседы одновременно со вдохами.
- «Полуприсяд» на правой ноге сзади.

#### Упражнения на расслабление

- «Рок-н-ролл» — колени вперед. Поднять колено 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». 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. Выполнять эту дыхательную гимнастику нужно два раза в день: утром до еды, вечером до еды или через \—1,5 часа после еды. Заниматься можно детям с 3—4 лет и далее без ограничений возраста. Рекомендуются никогда не бросать дыхательную гимнастику.

### Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко

#### Упражнения дыхательной гимнастики для детей

«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 — 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.

### Исцеляющие звуки (методика М. Лазарева)

#### Шуршит змея

Шуршит змея,

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

Ш-ш-ш...

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

Шипит змея,

*Вдох — повторить поднимание рук.*

Ш-ш-ш...

*Выдох — повторить опускание рук.*

Ползет, ползет, старается.

*Вдох — волнообразными движениями развести руки в стороны.*

Ш-ш-ш...

*Выдох ~ руки с крестно на грудь.*

Обманчив тихий шорох и покой

*Вдох — повторить, руки в стороны.*

Ш-ш-ш...

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

Напасть она готова в миг

любой,

*Вдох — руки согнуть назад, голову назад.*

Ш-ш-ш...

*Выдох — руки вперед, голову вниз.*

Не принимай змеиный

комплимент

*Вдох — повторить, согнутые руки назад.*

*Ш-ш-ш...*

*Выдох — повторить, руки вперед*

*Змея тебя предаст*

*в любой момент,*

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

*Ш-ш-ш*

*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 произносятся «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*

## **Комплексы фитбол-гимнастики, самомассажа**

### **«Джазовая разминка» Первая часть**

*И. П. — основная стойка.*

I часть: 1 — шаг правой ногой вправо, правое плечо вверх, лево и вниз

2 — приставить левую ногу, правое плечо вниз, левое вверх.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5— шаг правой ногой вправо, полу присед, бедро вправо, руки согнуть вправо, голова направо,

6 — бедро влево, руки согнуты влево, голова налево.

7 — шаг галопа вправо с круговыми движениями предплечий книзу.

8 — бедро вправо, руки согнуты вправо, голову направо.

II часть: Повторить движения части I с другой ноги в другую сторону.

III часть: 1—2 — шаг левой ногой по диагонали влево, полу присед с двумя движениями таза вперед, правая рука за голову, левая — за спину).

3—4 — повторить движения счета 1—2 в другую сторону с другой ног и руки.

5—6 — «кик» левой ногой вперед (согнуть и разогнуть левую ногу вперед) с переступанием левой ногой назад, правая нога впереди в выпад.

7—8 — повторить движения счета 5—6

IV часть: Повторить движения части III с другой ноги в другую сторону.

### **Вторая часть**

I часть: 1 — выпад вправо с круговым движением правого плеча назад.

2 — выпад влево с круговым движением левого плеча назад.

3—4 — полу присед с поворотом направо с двумя круговыми движениями плеч назад.

5 — с поворотом налево шаг левой ногой вперед.

6 — приставить правую ногу (лицом к основному направлению).

7 — с поворотом налево шаг левой ногой в сторону.

8 — приставить правую ногу, голову вправо.

II часть: 1—2—приставной шаг вправо с круговым движением предплечий перед собой (правым боком к основному направлению).

3—4 — повторить движения счета 1—2 влево.

5 — с поворотом направо шаг правой ногой вперед.

6 — «кик» левой ногой вперед.

### **«Шалуныя»**

*Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание.*

### **Вступление**

I часть: 1 — 8 — в полу приседе работа согнутых рук как при беге.

II 1 — 8 — на каждый счет прыжки с ноги на ногу, отводя ногу в сторону, руки в стороны-книзу.

III часть: Повторить движения части II, но руки расслабленно вниз.

### **Первый куплет**

I часть: 1 — 8 — восемь беговых шагов на месте, высоко поднимая колено согнутой ноги, предплечья вперед, ладонями вниз (каждый раз касаясь коленом ладони).

II часть: 1 — 8 — восемь беговых шагов на месте, сгибая ногу назад, отводя голень наружу, руки в сторону -книзу, каждый раз касаясь наружным сводом стопы ладони.

III часть: 1—8 — восемь беговых шагов на месте, вынося прямые ноги в сторону, руки расслабленно вниз.

### **Второй куплет (медленный)**

I часть: 1—8 — восемь медленных пружинистых шагов на месте с дыханием, поднимая и опуская руки в стороны

II часть: Повторить движения части I.

### **Третий куплет**

I — II часть: Повторить упражнения II— III частей вступления.

III — IV части: Повторить первый куплет.

В заключение ходьба со свободным дыханием.

### **Четвертый куплет (медленный)**

Повторить упражнения второго куплета.

### **«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.

### **«Жонглирование мячом»**

*Упражнение направлено на развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.*

### Вступление

*И. П.*— сидя на стуле, мяч в руках перед грудью. Сжимание и разжимание пальцами мяча, то правая рука сверху, то левая. Повторить то же самое, но мяч вверху, затем справа и слева.

### Проигрыш 1

*И. П.*— руки согнуты перед собой, мяч между ладонями.

I 1—4 — катание мяча правой рукой по левой ладони..

5—8 — повторить счет 1—4 подругой руке.

II часть: 1—4 — четыре поворота кистями рук со сменой положений, пальцы раскрыты, мяч между ладонями.

### Первая часть

I часть: 1 — 2 — катание мяча между ладонями справа, пальцы раскрыты.

3—4 — повторить счет 1—2 слева.

5—8 — повторить счет 1—4.

II часть: 1—2 — передача мяча из правой руки за спиной в левую руку.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—6 — удар мячом об пол.

7—8 — ловля мяча двумя руками.

III часть: Повторить часть 1.

IV часть: Повторить часть II в другую сторону.

### Проигрыш 2

I 1—4 — повторить упражнения проигрыша 1, часть I, счет 1 — 4

5 — 6 - прокатывание мяча по предплечьям (левое снизу, правое сверху) к локтям.

7 — 8 - прокатывание по предплечьям и ладоням в обратную сторону.

II Повторить часть I (левая рука сверху)

### Вторая часть

I часть: 1 — 2 - из правой руки передать мяч в левую руку под коленом правой ноги.

3 — 4 - повторить счет 1 — 2 под другой ногой из левой руки в правую руку.

5 — 6 — 7 - три передачи мяча из одной руки в другую перед собой.

8 - мяч в левой руке.

II часть: Повторить часть I с передачей мяча в другую сторону.

III часть: 1 — 2 - «выкрут» правой рукой книзу, мяч на ладони.

3 — 4 - «выкрут» вверх, показать мяч на ладони

5 — 6 — 7 - повторить часть I, счет 5—7.

8 - пауза (мяч в левой руке).

IV часть: Повторить часть III с другой руки.

### Проигрыш 3

I 1 — 4 - повторить проигрыш 1, часть I, счет 1—4, но на наружной стороне левой ладони.

5 — 8 - прокатывание мяча по левому предплечью туда и обратно (сверху левой руки).

II часть: Повторить часть I, на правой руке.

### Третья часть

I 1—2 — передача мяча за спиной из правой руки в левую руку.

3—8 — передача «восьмеркой» под коленями — 2 раза.

II часть: 1—2 — из правой руки передача за спиной в левую руку — показать мяч в левой руке.

3—4 — повторить счет 1—2 с правой рукой.

5—6 — бросок мяча вверх

7—8 — ловля мяча двумя руками.

III часть: 1—8 — повторить часть I с другой руки.

IV часть: Повторить часть II в другую сторону с другой руки.

**Проигрыш 4.** Положить мяч на пол и катать его одной ногой, затем другой.

#### **Танец «Трамплин»**

*Упражнение прыжкового характера, направлено на развитие координации движений.*

*И. П. — стойка руки свободно.*

I часть: 1 — полу присед на левой. Правую ногу вперед на носок.

2 — прыжком приставить правую ногу в полу присед.

3—4 — повторить счет 1—2 с другой ноги.

5—8 — с поворотом направо повторить счет 1—4. ц

II часть: 1—4 — с поворотом направо повторить движения части счет 1—4 (спиной к основному направлению).

5—8 — с поворотом направо повторить движения части I счет 5—8.

III 1 — с поворотом направо (лицом к основному направлению) полу присед на левой, правую вперед на носок.

2 — правую ногу в сторону на носок.

3 — правую ногу вперед на носок.

4 — прыжком приставить правую ногу в полу присед.

5—8 — повторить счет 1—4 с другой ноги.

IV часть: Повторить упражнения части III.

#### **«Танго сидя»**

*Упражнение направлено на развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.*

#### **Вступление**

*И. П. — сидя на стуле (гимнастической скамейке).*

I часть: 1—2 - руки согнуть вперед, правое предплечье над левым, голову вниз.

3—4 — колени вправо-влево.

5—6 — упор сидя сзади, голову прямо.

7—8 — голову налево, направо, прямо.

#### **Первая часть**

I 1—2 — согнуть правую ногу вперед, захватить голень руками, колено к груди, голову опустить вниз

3—4 — разогнуть ногу вперед, руки вперед, спина округлена, голову прямо

5—6 - повторить движения счета 1—2.

7—8 - правую ногу приставить к левой ноге, руки к плечам, ладонями вперед, голову прямо, прогнуться

II часть: Повторить движения части I с левой ноги

III 1—2 - с поворотом направо упор сидя на правом бедре, левая нога согнута назад на носок, левая рука согнута перед грудью, пальцы к правому плечу, ладонь вперед, голову налево

3—4 - согнуть левую ногу вперед до касания левого локтя, голову вниз.

5– 6 - разогнуть левую ногу назад на носок, голову налево.

7– 8 - с поворотом налево до упора сидя, голову прямо.

IV часть: Повторить движения части III с поворотом налево с другой ноги и руки.

V – VIII части: Повторить движения частей I—IV.

### Медленная часть

I 1 – 4 - четыре шага вперед с правой ноги до упора лежа сзади с чуть согнутыми ногами, голова прямо

5 - согнуть левую ногу вперед, стопа у колена с поворотом таза направо

6 - приставить левую ногу, упор руками лежа сзади,

7– 8 - повторить движения счета 5—6 с другой ноги.

II часть: 1 – 4 - четыре шага назад до упора сидя.

5 - разогнуть левую ногу вправо с упором сзади, колени вместе.

6 - приставить левую ногу, упор руками сидя, сзади.

7-8 - повторить движения счета 5—6 с другой ноги, в конце сед, руки на бедра.

III часть: Повторить движения части I.

IV 1-2 - два шага назад до упора сидя

3-4 - группировка, сидя с наклоном вперед,

5-6 - выпрямиться, прогнуться, голову назад с пружинистым движением рук вверх, кисть на себя

7-8 - выпрямиться с пружинистым движением рук вниз, кисть на себя, голову вниз и прямо.

**Вторая часть.** Повторить упражнения первой части один раз (с I по IV).

**Медленная часть.** Повторить упражнения медленной части.

**Третья часть.** Повторить упражнения первой части (I—IV), в конце с поворотом направо упор сидя сзади с движением левой руки в сторону и в упор, голову вниз и прямо.

### «Разотру ладошки сильно»

Разотру ладошки сильно,

*Растирание ладоней; захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги.*

Каждый пальчик покручу,

Поздороваюсь с ним сильно

И вытягивать начну.

Затем руки я помою,

*«Моют» руки.*

Пальчик в пальчик я вложу,

*Пальцы в «замок».*

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики,

*Пальцы расцепить и перебирать ими.*

Пусть бегут как зайчики

**«Белочка»**

*Упражнение с мячом направлено на совершенствование работы пальцев рук, дифференцирование мышечных усилий и точность движений при бросках и ловле мяча.*

### Вступление

1—8 — И. П. — стойка, мяч перед собой в согнутых руках

### Первый куплет

I часть: 1—2 — полу присед, мяч вверх с наклоном вправо

3—4 — принять И.П..

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

II часть: 1—2 — полу присед, мяч к правому плечу

3—4 — встать, мяч вперед

5—8 — повторить счет 1—4 к левому плечу.

III часть: Повторить движения части I.

IV 1—2 — полу присед на левой ноге, правую согнуть вперед с касанием мячом правого колена

3—4 — стойка мяч вперед.

5—8 — повторить счет 1—4 на другой ноге.

### Припев

I 1—2 — полу присед с поворотом туловища налево, мяч в правой руке, вперед, левая рука за спину

3—4 — стойка мяч перед собой в согнутых руках.

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

II часть: 1—2 — бросок мяча вверх.

3—4 — ловля мяча.

5—8 — повторить счет 1—4.

III часть: Повторить движения части I.

IV часть: 1—2 — удар мячом об пол.

3—4 — ловля мяча.

5—8 — повторить счет 1—4.

### Проигрыш

I часть: 1—4 — бросок мяча вверх с круговым движением руками наружу.

5—8 — ловля мяча после удара об пол.

Повторить движения части I

### Второй куплет

I 1—2 — стойка, мяч вверх

3—4 — стойка мяч перед собой в согнутых руках

5—6 — упор присев с касанием мячом пола

7—8 — встать в стойку, мяч перед собой в согнутых руках.

II часть: 1—3 — три прыжка вперед, мяч вперед.

4 — пауза.

5 — 7 — три прыжка назад, мяч перед собой в согнутых руках.

8 — пауза.

III. Повторить движения части I.

IV. Повторить движения части II.

**Припев.** Повторить упражнения припева. „

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

### Третий куплет

I 1 — 3 — правую ногу на шаг в сторону с наклоном вперед прогнувшись, мяч вверх

3— 4 — в наклоне вперед, прогнувшись, коснуться мячом пола

5—6 — в наклоне вперед, прогнувшись, послать мяч вверх.

7—8 — приставляя правую ногу, выпрямиться, мяч перед собой в согнутых руках.

II часть: Повторить движения части II второго куплета.

III часть: Повторить движения части I с шагом левой ногой в сторону.

IV часть: Повторить движения части II второго куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

### «Воробьиная дискотека»

*Упражнение направлено на развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче*

#### Вступление

*И. /7.— сидя на мяче, ноги согнуты вместе, руки на коленях*

I 1—8—наклоны головой вправо-влево на каждый счет

II часть: 1 —2 — наклон головой вперед.

3— 4 — И.П.

5—6 — наклон головой вперед.

7—8 —И. П.

Повторить упражнения части I. Повторить упражнения части II.

#### Первый куплет

I часть: 1 – 8 - четыре хлопка перед собой (на 1, 3, 5, 7 сеты).

II часть: 1 – 8 - четыре хлопка о колени (на 1, 3, 5, 7 сеты).

III часть: 1 – 2 - хлопок справа вверху

3 – 4 - хлопок слева вверху.

5 – 8 - повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1 – 8 - повторить упражнения части II.

V часть: 1 – 2 - наклон вправо, руки на пояс

3 – 4 - выпрямиться.

5 – 6 - наклон влево.

7 – 8 - выпрямиться.

VI часть: 1 – 2 - разогнуть вперед правую ногу

3 – 4 - приставить к левой.

5 – 6 - разогнуть вперед левую ногу.

7 – 8 - приставить к правой.

VII часть: 1 – 8 - восемь шагов сидя, высоко поднимая колени, руки как при ходьбе

VIII 1 - 8 - сидя, на каждый счет колени вправо-влево («твист»), руки свободно согнуты, работают как при ходьбе

#### Припев

I 1 - наклон вправо, руки согнуты вперед ладонями вперед, пальцы в стороны

2 - повторить движения счета 1 влево,

3 – 4 - повторить движения счета 1—2.

5 – 6 - с поворотом туловища направо руки согнуть в стороны, сгибать и разгибать кисти — «крылышки»

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

II часть: Повторить упражнения части I.

III часть: Повторить упражнения части I.

IV Повторить упражнения части

#### Второй куплет

I 1—4 — наклон вперед, руки назад-наружу, потряхивая кистями («крылышками»)



5—8 — выпрямиться.

II часть: Повторить упражнения части I.

III 1—2 — встать в стойку ноги врозь, левая рука на мяче, правая рука вверх-наружу

3—4 — сесть на мяч

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

IV часть: Повторить упражнения части III.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

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

**Припев.** Повторить упражнения припев

### **«Чебурашка»**

*Упражнение для заключительной части, направлено на расслабление мышц и восстановление дыхания.*

*И. П. — основная стойка.*

#### **Вступление**

1—8 — потряхивающие движения кистями рук.

1—4 — основная стойка.

#### **Первый куплет**

I часть: 1—4 — подняться на носки, руки дугами наружу в стороны-кверху — вдох

5—8 — опуститься на всю стопу в круглый полу присед, руки дугами наружу, расслабленно вниз — выдох

II часть: Повторить движения части I.

III 1—2 — полу присед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед — «уши Чебурашки»

3—4 — с поворотом в *И. П.* встать, руки вниз.

5—6 — полу присед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед кисти вниз — «дворняжка»

7—8 — с поворотом встать в *И. П.*, руки вниз.

IV 1—8 — в стойке ноги врозь поворот переступанием на лево на 360° с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны, пальцы в стороны.

V. Повторить движения части III.

VI. Повторить движения части IV, только поворот переступанием выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь.

#### **Второй куплет**

I часть: 1—2 — в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу, расслаблены.

3—4 — поворот туловища направо, руки расслаблены.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: 1—4 — медленно принять упор присев.

5—8 — скольжением ног назад лечь на живот, правая согнутая рука на левой руке, подбородок на предплечье, тело расслаблено.

III 1—2 — согнуть правую ногу назад, без напряжения

3—4 — поменять положение ног.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1—4 — повторить движения части III счета 1—4.

5—6 — поменять положение ног.

7—8 — разогнуть правую ногу к левой ноге.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета, в конце принять основную стойку.

#### **«Бег по кругу»**

*Упражнение танцевально-бегового характера.*

### **Вступление**

1—4 — *И. П.* — стойка в кругу, взявшись за руки (по 6—10 человек).

#### **Первая часть**

I—II части: 1—16 — шестнадцать беговых шагов по кругу вправо, поднимая колени вперед (высокое бедро).

III—IV части: 1 — 16 — шестнадцать беговых шагов по кругу влево, поднимая колени вперед (высокое бедро), в конце остановка с поворотом лицом в круг.

V часть: 1—4 — три хлопка в ладоши.

5—8 — руки в стороны, четыре хлопка в ладоши товарища.

VI. 1—8 — повторить движения части V.

VII. 1—4 — три хлопка в ладоши.

5—6 — полу присед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку, повернуть носок вправо-влево, руки на пояс

7—8 — встать, приставить правую ногу к левой ноге.

VIII часть: 1—5 — три хлопка в ладоши.

5—6 — полу присед на правой ноге, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс.

7—8 — встать, приставить левую ногу к правой ноге.

**Вторая часть.** Повторить упражнения первой части, только бег по кругу с захлестыванием голени.

**Третья часть.** Повторить упражнения первой части.

**Четвертая часть.** Повторить упражнения второй части

#### **«Летка-енка»**

*Упражнение с гимнастической палкой, направленное на укрепление сводов стопы, с элементами самомассажа.*

*И. П.* — сидя на стуле, гимнастическая палка на груди

### **Вступление**

I 1—2 — правую ногу вперед на пятку, палку вперед

3—4 — приставить ногу, палку на грудь.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: 1 — 4 — повторить движения счета 1 — 4.

5—8 — палку опустить на пол, ноги поставить вместе на середину палки, руки на пояс

#### **Первый куплет**

I часть: 1 — ноги врозь, скользя по палке

2 — ноги вместе.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I

#### **Припев**

I 1 — прокатить палку стопами вперед (с носков до пяток)

2 — прокатить палку назад от пяток до носков.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I.

III I — разогнуть правую ногу вперед, отодвигая правый конец палки (палка по диагонали)

2 — приставить правую ногу к левой, скользя вниз по палке.

3 — правую ногу разогнуть, скользя вверх по палке.

4— правую ногу приставить, палка в *И. П.*  
5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой ноги.  
IV часть: Повторить упражнения части III.

### Второй куплет

I—II части: Повторить упражнения I—II первого куплета.  
III часть: 1—4 — четыре скользящих шага вперед по палке, прокатывая палку вперед.  
5—8 — четыре скользящих шага назад по палке, прокатывая палку назад.  
IV часть: Повторить упражнения части III.  
**Припев.** Повторить упражнение припева.

### Проигрыш

I 1—8 — ходьба по палке, разводя ноги врозь и соединяя их вместе  
II часть: Повторить упражнения части I.  
**Припев.** Повторить упражнения припева I—II.  
**Третий куплет.** Повторить упражнения второго куплета.  
**Припев.** Повторить упражнения припева I—II.  
**Проигрыш.** Повторить проигрыш.  
**Припев.** Повторить упражнения припева I—IV.

### 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.

### «Часики»

*Упражнение для совершенствования основных движений рук (прямых и согнутых) и туловища, сидя на мяче.*

### Вступление (проигрыш)

*И. П.*— сед на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу. '  
I 1—8 — руки дугами наружу прерывисто поднимать на каждый счет вверх  
II часть: 1—8 — руки дугами наружу прерывисто отпускать на каждый счет вниз.

### Первый куплет

I часть: 1—4 — руки вперед.  
5—8 — четыре хлопка перед собой прямыми руками  
II часть: 1—4 — руки вверх.  
5—8 — четыре хлопка над головой  
III часть: 1—4 — руки в стороны.  
5—8 — четыре хлопка по бедрам.  
IV 1—4 — четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс.  
5—6 — два хлопка перед собой.  
7—8 — руки вниз.  
**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, части I.

### Второй куплет

I 1—4 — руки за голову — удерживать

5—8 — соединяя ноги, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

II 1—4 — руки к плечам — удерживать

5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

III 1—4 — руки на пояс — удерживать

5—8 — разводя согнутые ноги врозь, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

IV часть: Повторить часть IV первого куплета.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, часть I.

### Третий куплет

I 1—2 — наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны

3—4 — выпрямиться, руки на пояс.

5. — поворот туловища направо

6. — *И. П.*, руки на пояс.

7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.

II 1—2 — наклон вправо

3—4 — выпрямиться.

5—8 — повторить часть I, счет 5—8.

III часть: 1—2 — наклон влево.

3—4 — выпрямиться.

5—8 — повторить часть I, счет 5—8.

IV часть: Повторить упражнения первого куплета, часть IV, счет 1—6.

7—8 — руки вперед - наружу, ладонями вверх.