

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад №27»**

**Принята:**  
на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад №27»  
Протокол №1 от 28.08.2020г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 27»  
Т. В. Кузнецова  
Приказ № 78 - В от 28 сентября 2020г.



**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ  
«Растишка»**

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: ознакомительный  
НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-оздоровительный  
ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 5-7 лет  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 года  
ПЕДАГОГ, РЕАЛИЗУЮЩИЙ ПРОГРАММУ:  
инструктор по ФК Белогубова И.Р.

## Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по детскому фитнесу «Растишка» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М. Мозаика - Синтез, 2014г., с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», а также элементов авторской дополнительной образовательной программы по «Фитнес аэробике», составленной на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в детском саду» (курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ). Программа модифицирована педагогом дополнительного образования с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Новизна программы** заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, лого-аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению танцевальных навыков, профилактике плоскостопия. Программа включает в себя теоретический и практический материал по фитнесу (фитбол-аэробике, степ-аэробике, стретчингу),

обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Детский фитнес – это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

### ***Актуальность программы***

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми 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 детском фитнесе применяют различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. 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, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного

педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. Главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

***Педагогической целесообразностью программы является*** то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения 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 суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и степаэробики.

***Практическая значимость программы*** состоит в систематическом применении продолжительных упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения и практические навыки, которые формируют у них сознательное отношение к тому,



чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Растишка» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

### ***Принципы создания программы***

- ✓ Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- ✓ Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- ✓ Наглядность;
- ✓ Динамичность;
- ✓ Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

### ***Показатели эффективности освоения программы***

Эффективность программы заключается в том, что дети узнают о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга, фитбол-гимнастики и степ-аэробики. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Они способны к импровизации, с использованием оригинальных и разнообразных движений.

### ***Адресат программы***

Программа предназначена для дошкольников 5-7 лет. Предполагает совместную деятельность детей с ограниченными возможностями здоровья и норматипичных детей.

### **Шестой год жизни (старшая группа)**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

### **Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. *Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей

вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме руководитель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

### ***Этапы обучения***

**Первый год обучения** (5-6 лет). Обучения простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу, игровому стретчингу. Создание первоначальных представлений о технике выполнения упражнений на фитболах и степках. Закрепления знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

**Второй год обучения** (6-7 лет). Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счет увеличения количества повторений, временного параметра и усложненного варианта выполнения. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений.

Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизации).

### ***Объем и срок освоения программы***

- ✓ Программа «Растишка» рассчитана на 2 года обучения
- ✓ Общее количество учебных часов, запланированных на каждый год обучения и необходимых для освоения программы – 32 часа (октябрь – май)
- ✓ Количество занятий в месяц – 8, по 4 занятия для каждой возрастной группы

### ***Режим занятий:***

- ✓ Периодичность занятий – 1 раз в неделю для каждой возрастной группы
- ✓ Продолжительность занятия – 30 минут

**Форма занятий:** групповая, численностью по 10-12 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся

### ***Формы обучения:***

- ✓ очная форма обучения
- ✓ специально организованная образовательная деятельность

### ***Типы занятий:***

- ✓ Ознакомительные
- ✓ Тренировочные

- ✓ Итоговые

***Формы работы:***

- ✓ Занятия
- ✓ Игры
- ✓ Праздники
- ✓ Проекты с родителями
- ✓ Танцевальные спектакли

***Методы работы:***

- ✓ Игровой метод (драматизация, игроритмика, танец, музыкально-ритмическое гимнастика)
- ✓ Сравнение (наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения навыками)
- ✓ Звуковые и пространственные ориентиры
- ✓ Наглядно-звуковой показ
- ✓ Активная импровизация
- ✓ Коммуникативные соревнования
- ✓ Упражнения

***Структура занятий:***

➤ Вводная часть

- сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты;

➤ Основная часть

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут;
- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;
- подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической

нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут;

- Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** способствовать всестороннему развитию физических, духовных сил дошкольников и укреплению их здоровья через занятия детским фитнесом с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие***

- ✓ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- ✓ Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- ✓ Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- ✓ Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- ✓ Приобщение к здоровому образу жизни;
- ✓ Обогащение опыта самопознания дошкольников.

#### ***Развивающие***

- ✓ Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- ✓ Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- ✓ Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- ✓ Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- ✓ Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

#### ***Воспитательные***

- ✓ Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- ✓ Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;

✓ Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.



### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Основные направления оздоровительной аэробики:

**Классическая аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

**Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

**Степ-аэробика** – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль

за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

### **Лого-аэробика**

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

### **Фитбол – аэробика**

Фитбол – большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это достаточно эффективный тренажер. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет

держат мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Занятие на фитболе – эта щадящая, но эффективная аэробика, при которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

### **Фитбол-гимнастика**

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников. Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Занятия проводятся подгруппой 13-15 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 10-15 до 20-25 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на фитнес занятиях по фитбол-гимнастике строится на основных принципах:

- ✓ Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей;
- ✓ Постепенность - от простого к сложному;
- ✓ Повторяемость и систематичность занятий - один раз в неделю.

### **Структура занятий по фитбол - гимнастике состоит из трёх частей:**

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения: для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая); для укрепления мышц плечевого пояса и рук; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины; для укрепления мышц тазового дна; для увеличения подвижности позвоночника и суставов; игры с фитболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. Для решения этой проблемы в фитбол- гимнастику были включены упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст, в стихотворной форме, терапевтический эффект. Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения. Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части занятия по фитбол - гимнастике. При оптимальной и систематической нагрузке фитбол-гимнастика помогает укрепить мышечный корсет у детей, что приводит к исправлению и формированию правильной осанки. Дети становятся более гибкими, ловкими, подвижными, улучшается координация движений. Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики развивает речь и обогащает словарный запас. Фитбол-гимнастика стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам. По программе необходимо еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на фитболах. В конце месяца проводятся итоговые занятия, которое имеет свой сюжет, например: "В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения".

**Стретчинг** («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие

подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

### **Дыхательная гимнастика**

Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Ожидаемый результат взаимодействия с детьми:***

- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)

- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на каждый год обучения

№ п/ п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (середина и конец года)	60 мин		60 мин
2	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	5 мин	5 мин	
3	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика	5 мин	5 мин	
4	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	287 мин		287 мин
5	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	30 мин		30 мин
6	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела	222 мин		222 мин



7	Упражнения на профилактику плоскостопия	122 мин		122 мин
8	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах	280 мин		280мин
9	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	232 мин		232мин
10	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	280 мин		280 мин
11	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	280 мин		280мин
12	Упражнения игрового стретчинга	87 мин		87мин
13	Элементы самомассажа	30 мин		30 мин
	<b>ИТОГО</b>	<b>32 ч (1920 мин)</b>	<b>10 мин</b>	<b>31 ч 50 мин (1910 мин)</b>

## **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Музыкально-спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол-мячи по количеству детей;
6. Обручи;
7. Гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
6. Картотека комплексов специального воздействия;
7. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
8. Картотека лого-аэробики;
9. Спортивная форма;
10. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

### **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая среда музыкально-спортивного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;

- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды;

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- Спокойная и доброжелательная обстановка,
- Внимание к эмоциональным потребностям детей,
- Представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- Представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- Созданы условия для развития и обучения.

### Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество
1	Балансир	5
2	Балансир для равновесия детский	3
3	Балансир с лабиринтом	5
4	Батут детский	2
5	Боулинг детский	3
6	Валик массажный	4
7	Велотренажер детский	2
8	Гимнастическое бревно	1
9	Дорожка массажная	1
10	Дуга для подлезания	1
11	Канат	1
12	Канат гимнастический	1
13	Кегли	1 компл.
14	Кегли с мячами	1
15	Коврик массажный	6
16	Коврик массажный со следочками	2
17	Кольцеброс	3
18	Кольцо для лазания	1
19	Комплект вертикальных стоек	1
20	Конус с отверстиями	8
21	Кубики	60
22	Лента гимнастическая	50
23	Лестница веревочная напольная	1
24	Ловушка вратаря	1
25	Мат большой	2
26	Мат малый	2
27	Мат с разметками	1
28	Мешок для прыжков	2
29	Мешочек для метания	10
30	Мешочки с песком	5
31	Мишень навесная	1

**2.3  
ОЦЕ  
НОЧ  
НЫЕ  
МАТ**

32	Мостик-качалка	1
33	Мяч баскетбольный	5
34	Мяч волейбольный	5
35	Мяч массажный	34
36	Мяч- мини баскетбольный	2
37	Мяч попрыгун	10

**ЕРИАЛЫ**

Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Растишка», 2 раза в год (декабрь, май) проводится мониторинг. В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий. Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками» вводятся в таблицу (см. *Приложение №1*).

По окончании обучения планируется итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада.

## **Фитнес-тестирование**

К концу учебного года дети должны знать и уметь

### **Старшая возрастная группа (первый год обучения)**

Ходьба, бег, упражнения на равновесие:

- 1) ходьба с различным положением рук.
- 2) приставной шаг вперёд, в сторону, назад на скамейке (с помощью взрослых)
- 3) ходьба и бег на носках, высоко поднимая колени.
- 4) непрерывный бег (1-1,5 минуты)
- 5) бег «змейкой»
- 6) челночный бег
- 7) стойка на одной ноге, другая – в сторону, вперед, назад.

Ползание:

- 1) ползание на животе по полу, подтягиваясь руками (3-4 минуты)
- 2) ползание на животе «змейкой»
- 3) ползание на спине
- 4) «карактица» (ползание на спине с опорой на ладони и стопы, высоко подняв живот)

Упражнения с мячом :

- 1) Бросать мяч вверх и ловить не менее 5-7 раз подряд
- 2) бросать мяч о землю и ловить 5 раз
- 3) бросать мяч и ловить его с расстояния с 1-1,5 метра
- 4) отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд

Прыжки:

- 1) прыжки на месте, ноги вместе – ноги врозь
- 2) прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (4 метра)
- 3) прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед
- 4) прыжки в длину с места (50-70 см)
- 5) прыжки в длину последовательно через 4-6 линий
- 6) прыжки в длину последовательно через 2-3 предмета высотой 20-25 см

### **Подготовительная к школе группа (второй год обучения)**

Ходьба, бег, упражнения на равновесие:

- 1) ходьба разными способами
- 2) ходьба на расстояние 3-4 метра с закрытыми глазами
- 3) убежать – догонять
- 4) стойка на одной ноге
- 5) бег «змейкой»
- 6) непрерывный бег (2 минуты)
- 7) челночный бег

Прыжки:

- 1) прыжки, ноги скрестно – ноги врозь

- 2) прыжки на двух ногах, на одной ноге с продвижением вперед
- 3) перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 30 см
- 4) перепрыгивание боком через невысокие предметы
- 5) прыжки в длину с места на 60-70 см
- 6) прыжки через скакалку, прыжки на возвышенное место

Упражнения с мячом:

- 1) бросать мяч о пол, вверх и ловить его не менее 10-12 раз
- 2) бросать мяч о пол, вверх и ловить его одной рукой 4-6 раз
- 3) подбрасывать мяч и ловить его с хлопками
- 4) отбивать мяч о пол с продвижением вперед шагом (5-6 минут)
- 5) отбить мяч о пол, затем сделать поворот кругом и поймать мяч

Ползание:

- 1) ползание разными способами
- 2) ползание на животе назад
- 3) чередование ползания с другими видами передвижения

### Фитнес-тестирование

Фитнес-тестирование проводится через ряд упражнений на стэпах, фитболах, а также через упражнения с элементами йоги

Ловкость: стэпы, фитболы. Приложение 4 (упражнения с фитболами в разных исходных положениях), Приложение 2 (упражнение со стэпами)

Выносливость: стэпы, танцевальная аэробика. 1 год обучения: выполнение спортивно-танцевальных комплексов со сменой темпа, без остановки в течение 10-12 минут. 2 год обучения: выполнение спортивно-танцевальных комплексов со сменой темпа, без остановки в течение 15-18 минут.

Гибкость: упражнения с элементами йоги. Приложение 6. Музыкально-ритмические способности: приложение 9 (дети должны выразительно и ритмично двигать с соответствием с разнообразным характером музыки, передавать простой музыкально-ритмический рисунок, выполнять танцевальные движения).

**Протокол фитнес-тестирования для детей старшего дошкольного возраста**

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Группа здоровья	Физкультурная группа	Ловкость (стэпы, фитболы)		Выносливость (стэпы, танцевальная аэробика)		Гибкость (упражнения с элементами йоги)		Музыкально-ритмические способности (танцевальные движения, ритмичность)		Итог
1												
2												
3												

4													
...													

Желтый – низкий уровень  
Зеленый – средний уровень  
Красный – высокий уровень  
Вывод



## 2.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
3. Боброва Г.И. Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
5. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
6. Воронеж, учитель, 2005г.
7. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
8. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
9. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
10. Интернет ресурсы
11. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
12. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М., Аркти, 2007г.
13. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001
14. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
15. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
16. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
17. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
18. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.
19. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
20. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.
21. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
22. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
23. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.

24. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
25. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
26. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
27. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
28. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
29. Тимофеева Т.Н., Татарина О.О., Соколова М.В. Черлидинг для дошкольников. Детский сад: теория и практика. – 2011. № 10. – С. 6875.
30. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
31. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.Гном и Д., 2003г.
32. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
33. ЧП Лакоценин СС 2007г.
34. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

## Учебно-тематический план

Занятие № 1

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Построение в колонну по одному.                      Ходьба «Поезд»;                      Ходьба на носках, пятках;                      Ходьба «по-медвежьи» - на внешней стороне стопы;                      Прямой галоп;                      Бег.                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Гномы-лилипутики»	Ритмический танец «Аэробика»
<p>Комплекс упражнений с элементами йоги.                      «Улитка»                      «Змея»                      «Кошечка»                      «Берёзка»                      «Бабочка»                      «Книжка»                      «Жуки»</p> <p>Самомассаж кистей рук: <i>Разотру ладони сильно,                      Каждый пальчик покручу,                      Поздороваюсь с ним сильно                      И вытягивать начну.                      Затем руки я помою,                      Пальчик в пальчик я                      вложу                      На замочек их закрою                      И тепло поберегу.                      Выпуцу я пальчики,                      Пусть бегут как зайчики.</i></p> <p>Дети растирают ладони; захватывают каждый пальчик у основания и выкручивающим движением доходят до ногтевой фаланги; «моют» руки, сцепляют в «замок»; и расцепляют перебирая ими.</p> <p>Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей»                      И.п. — сидя на пятках, спина прямая. Одну ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Лево́й ноздрёй делать тихий продолжительный вдох. Затем поменять: вдох — выдох другой ноздрёй. После сделать глубокий вдох — выдох другой ноздрёй. После сделать глубокий вдох и выдох всем носом.</p>	
Подвижная игра «Острова»	Подвижная игра «Острова»
<p>Полное расслабление лёжа на спине.</p>	

Занятие №2

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «Поезд»; Ходьба на носках, пятках; «Цыплёнок» - ходьба на пятках с ритмичными движениями рук; Поскоки; Прямой галоп; Бег; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Гномы-лилипуики»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «Аэробика»</b></p>
<p>Упражнения с фитболами. <u>Сидя на мяче:</u>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Правильный сед на мяче.</li> <li>Движения рук,</li> <li>Наклоны</li> <li>Переход в положение лёжа на спине и обратно</li> <li>Движения ног (ходьба, выставление ног, «джеки»)</li> </ul> <u>Лёжа на мяче на животе:</u>  <ul style="list-style-type: none"> <li>«Самолёт»,</li> <li>«Качалка» - перекаты на мяче.</li> <li>«Отжимания» от мяча</li> </ul> <u>Стоя. мяч в руках:</u>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Отбивание от пола двумя руками</li> <li>Качание из стороны в сторону</li> <li>Мяч на голове, держать руками - марш на месте.</li> </ul> <p><b>Дыхательное упражнение «Плакса</b>                      Ребёнок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы».  <i>Что ты плачешь — «ы» да «ы»?</i>  <i>Слёзы поскорей утри.</i>  <i>Будем мы с тобой играть,</i>  <i>Песни петь и танцевать.</i>                      После этого плакса перестаёт плакать, и дети пляшут.                      (звук «ы» снимает усталость головного мозга.)</p> </p>	
<p><b>Подвижная игра день-ночь»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Мы девчонки и мальчишки»</b></p>
<p style="text-align: center;">III</p> <p>Расслабление на мяче сидя (с плавными движениями рук), лёжа на спине и животе.</p>	

Занятие №3

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «Поезд»;                      «Аист» - ходьба на носках, с высоким подниманием колен и взмахом рук;                      «Цыплёнок» - ходьба на пятках.                      «По-медвежьи» - на внешней стороне стопы;                      Прямой галоп;                      Бег;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Гномы-лилипутики»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «Аэробика»</b></p>
<p>Упражнения с футболами.  <u>Сидя на мяче:</u>                      Правильный сед на мяче.                      Движения рук,                      Наклоны                      Переход в положение лёжа на спине и обратно                      Движения ног (ходьба, выставление ног, «джеки»)  <u>Лёжа на мяче на животе:</u>                      «Самолёт»,                      «Качалка» - перекаты на мяче.                      «Отжимания» от мяча  <u>Стоя. мяч в руках:</u>                      Отбивание от пола двумя руками                      Качание из стороны в сторону                      Мяч на голове, держать руками - марш на месте.  <b>Упражнения на спортивном комплексе.</b></p>	
<p><b>Подвижная игра «Автомобили»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Автомобили»</b></p>
<p>Расслабление на мяче сидя (с плавными движениями рук), лёжа на спине и животе</p>	

Занятие № 4

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Поезд» - ходьба в колонне по одному.                      «Петушок» - ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе;                      «По-медвежьи» - ходьба на пятках;                      Боковой галоп;                      Бег;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Гномы-лилипутики»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «Аэробика»</b></p>
<p>Комплекс упражнений с элементами йоги.                      «Жуки»                      «Улитка»                      «Змея»                      «Кошечка»                      «Берёзка»                      «Бабочка»                      «Книжка»                      «Стрекоза»</p> <p>Самомассаж кистей рук (Разотру ладошки сильно...)</p> <p>Массаж спины в паре. Дети делятся по парам и садятся на коврики. Один в паре располагается спиной к другому, заняв положение — сидя на пятках с опорой вперёд. Второй также — сидя на пятках.</p> <p><u>Приёмы:</u>                      Поглаживание                      «Пиление» ребром ладоней                      Растирание кулаком                      Разминание                      «Горох» стучать пальцами                      Сотрясение — вибрация ладонью                      Поглаживание                      Смена + «Спасибо! »</p>	
<p><b>Подвижная игра «Море волнуется — раз!»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Море волнуется — раз!»</b></p>
<p>Расслабление лёжа на ковриках.</p>	

Занятие №5

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «Поезд»; «Гимнаст» - ходьба с носка с работой рук; «Аист» - ходьба на носках, с высоким подниманием колен и взмахом рук; «Цыплёнок»; Прямой галоп; Бег; Бег сгибая ноги назад; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Закрывать и открывать глаза»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «Весёлая зарядка»</b></p>
<p>Упражнения, сидя, лёжа на ковриках (динамические): Передвижение вперёд-назад сидя; Сгибание ног; Подъём таза вверх; «Велосипед» ногами; «Загораем»; «Кошка»; «Бабочка»; «Бокс»; «Лошадка»; «Медуза» «Червячок» - стопами</p> <p><b>Самомассаж.</b> <i>Я в ладоши хлопаю И ногами топаю Ручки разотру Тепло сохраняю Ладони, ладони, Утюжки-недотрожки, Вы погладьте ручки, Чтоб играли лучше. Вы погладьте ножки, Чтоб бежали по Дорожке.</i></p> <p><b>Дыхательное упражнение «Кто громче?»</b> Сесть вокруг педагога. Принять правильную осанку, губы сомкнуть. Указательный палец правой руки надо положить на боковую сторону носа плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа (рот закрыт) и произносить (выдыхая) «м-М-М ... э), одновременно похлопывать указательным пальцем левой руки по левой половине носа. При этом получается длинный скандированный выдох. Звук надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается левая половина носа и всё повторяется.</p>	
<p><b>Подвижная игра «Острова»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Острова»</b></p>
<p>Проверка осанки у стены.</p>	



## Занятие № 6

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба на носках;                      «Пингвин» - ходьба с носками ног, развёрнутыми во внешнюю сторону до прямой линии.                      Семенящий шаг;                      «Лошадка» - бег и ходьба с высоким подниманием колен;                      Бег;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец</b>                      «Закрывать и открывать глаза»</p>	<p><b>Ритмический танец</b>                      «Весёлая зарядка»</p>
<p>Упражнения с фитболами.  <u>Сидя на мяче:</u>                      Правильный сед на мяче.                      Движения рук,                      Наклоны                      Переход в положение лёжа на спине и обратно                      Движения ног (ходьба, выставление ног, «джеки»)  <u>Лёжа на мяче на животе:</u>                      «Самолёт»,                      «Качалка» - перекаты на мяче.                      «Отжимания» от мяча  <u>Стоя. мяч в руках:</u>                      Отбивание от пола двумя руками                      Качание из стороны в сторону                      Мяч на голове, держать руками - марш на месте.                      Массаж спины в парах. Дети делятся по парам и садятся на коврики. Один в паре располагается спиной к другому, заняв положение — сед на пятках с опорой вперёд. Второй также — сед на пятках. <u>Приёмы:</u>                      «Пиление» ребром ладоней                      Растирание кулаком                      Разминание                      «Горох» стучать пальцами                      Сотрясение — вибрация ладонью                      Смена + «Спасибо!»</p>	
<p><b>Подвижная игра «Светофор»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Светофор»</b></p>
<p>ш                      Расслабление на мяче сидя (с плавными движениями рук), лёжа на спине и животе</p>	

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
«Аист»; «Пингвин»; «Лошадка» - в ходьбе; Бег + прямыми ногами вперёд; Ходьба по массажным дорожкам.	
<b>Ритмический танец</b> <b>«Закрывать и открывать глаза»</b>	<b>Ритмический танец «Весёлая зарядка»</b>
<p>Упражнения с использованием фитболов.</p> <p><u>Сидя на мяче:</u></p> <p>Движения рук,            Наклоны «Самолёт»            Переход в положение, лёжа на спине и обратно            Движения ног (ходьба, выставление ног, «джеки»)            Прыжки вокруг мяча сидя            «Твист»            Вставать, одна рука на мяче.</p> <p><u>Лёжа на мяче на спине: «бокс»</u></p> <p>руками;            Ходьба на месте;            «Качалка»</p> <p><u>Лёжа на мяче на животе:</u></p> <p>«Самолёт»,            «Качалка» - перекаты на мяче.            «Отжимания» от мяча;            Ходьба руками вперёд «Палка».</p> <p><u>Стоя мяч в руках:</u></p> <p>Отбивание от пола двумя руками            Качание из стороны в сторону            Мяч на голове, держать руками - марш на месте.            Кружение мяча в руках; Подбрасывание мяча;            Перекаты с мячом.</p> <p><b>Самомассаж.</b></p> <p><i>Я в ладоши хлопаю            И ногами топаю            Ручки разотру            Тепло сохраняю.            Ладошки, ладошки,            Утюжки-недотрожки,            Вы погладьте ручки,            Чтоб играли лучше.            Вы погладьте ножки,            Чтоб бежали по дорожке.</i></p>	
<b>Подвижная игра</b> <b>«Не ошибись»</b>	<b>Подвижная игра</b> <b>«Не ошибись»</b>
<p style="text-align: center;">Ш</p> <p>Расслабление на мяче сидя (с плавными движениями рук), лёжа на спине и животе</p>	

Занятие №8

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Лисичка» - мягкая крадущаяся ходьба на носочках;                      «Кабанчик» - тяжёлая ходьба на пятках;                      «Медвежья ходьба»;                      Бег;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец</b>                      «Закрывать и открывать глаза»</p>	<p><b>Ритмический танец</b>                      «Весёлая зарядка»</p>
<p>Упражнения с применением стэп-платформ                      Комплекс №1                      Элементы лого-аэробики (на стихи Берестова В.)</p>	
<p><b>Подвижная игра «Сделай фигуру»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Сделай фигуру»</b></p>
<p>Упражнение на расслабление мышц и дыхание в положении лёжа на спине.(На четыре счёта — вдох, на четыре счёта — выдох. )                      Руки к солнцу поднимаю, и вздыхаю, и вздыхаю.                      Опускаю руки вниз, выдох — паровоза свист.                      На четыре — вдох глубокий,                      На четыре — выдох.                      Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре.</p>	

Занятие №9

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «Поезд»; «Петушинный шаг» - с задержкой на носке; «Кабанчик»; Боковой галоп; Бег + выбрасывая ноги вперёд; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Сара-Барабу»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «Песня волшебника Сулеймана»</b></p>
<p>Упражнения игрового стретчинга:</p> <p><u>«поза ученика»</u> Сед на пятках. Руки лежат ладонями на бёдрах, локти отведены назад (применяется после каждого упражнения)</p> <p><u>«зёрнышко»</u> И.п.: сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1-медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.</p> <p>2-руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.</p> <p><u>«бабочка»</u> И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки охватывают стопы ног. Спина прямая. 1-опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. 2-поднять колени с пола. Дыхание нормальное. Движение динамичное.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>«петушок»</u> И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. 1-поднять левую ногу, согнув её в колене, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх, ладонью вперёд. Голова поднята. Задержаться. 2 — ил. <u>«велосипед»</u> И.п.: лечь на спину. Руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская на пол. Движение динамичное. «черепашка» - «поза ребёнка»</li> <li>• <u>«стрекоза»</u> И.п.: встать на колени, немного их раздвинув. Руки в стороны, ладони вниз. 1-прямая правая рука поднимается вверх до вертикального положения, а левая рука касается пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться. 2-вернуться в ил. 3-4-повторить всё в другую сторону. Дыхание нормальное. <u>«веточка»</u> - уголок, лёжа на спине. <u>«лошадка»</u> И.п.: встать на колени. Держа колени вместе, раздвинуть ноги; -сесть на пол между ног (медленно). 2-вернуться в и.п. 3-повторить движения, как 1и2, но динамично.</li> </ul> <p>Ритмическое упражнение «Маленький Ежик»</p>	
<p><b>Подвижная игра «Охотник и зайцы»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Охотник и зайцы»</b></p>
<p>Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей» И.п. — сидя на пятках, спина прямая. Одну ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох. Затем поменять: вдох — выдох другой ноздрей. После сделать глубокий вдох — выдох другой ноздрей. После сделать глубокий вдох и выдох всем носом.</p>	

Занятие №10

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «поезд»; «Петушок»; «Лиса» - ходьба мягкая, плавная с носка на всю ступню; «Кабанчик»; Бег + сгибая ноги назад; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Сара-Барабу»	Ритмический танец «Песня волшебника Сулеймана»
<p>Упражнения с использованием фитболов. <u>Сидя на мяче:</u> Движения рук, Наклоны «Самолёт» Переход в положение, лёжа на спине и обратно Движения ног (ходьба, выставление ног, «джеки») Прыжки вокруг мяча сидя «Гвист» Вставать, одна рука на мяче. <u>Лёжа на мяче на спине:</u> «бокс» руками; Ходьба на месте; «Качалка» <u>Лёжа на мяче на животе:</u> «Самолёт», «Качалка» - перекаты на мяче. «Отжимания» от мяча; Ходьба руками вперёд «Палка». <u>Стоя, мяч в руках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание от пола двумя руками</li> <li>• Качание из стороны в сторону</li> <li>• Мяч на голове, держать руками - марш на месте.</li> <li>• Кружение мяча в руках;</li> <li>• Подбрасывание мяча; Перекаты с мячом.</li> </ul>	
Подвижная игра «Не ошибись»	Подвижная игра «Раз, два, три— стоп!»
<p align="center">III</p> <p>Упражнение на расслабление «Колыбельная медведицы»</p>	

Занятие №11

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Гимнаст» - ходьба гимнастическим шагом;                      «Медведь» - ходьба на пятках;                      Ходьба с поворотом на сигнал;                      Быстрая ходьба;                      Бег + бег с высоким подниманием колен;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<b>Ритмический танец «Сара-Барабу»</b>	<b>Ритмический танец «Песня волшебника Сулеймана»</b>
<p>Нестандартные виды лазания:                      «Корова» - ползание с опорой на руках и стопах;                      «Паучок» - ползание в упоре сзади, спиной вперёд, таз приподнят;                      «Кенгуру» - прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд.                      «Лягушка» - ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы;                      «Крокодил» - ползание с опорой на руки;                      «Обезьянка» - продвижение прыжковым шагом боком с опорой на руки и стопы. «Тачка» - упражнение в парах. Один шагает руками по полу (спина прямая), другой держит его ноги.</p> <p>Упражнения с использованием фитболов.</p> <p><u>Сидя на мяче:</u>                      Движения рук,                      Наклоны «Самолёт»                      Переход в положение, лёжа на спине и обратно                      Движения ног (ходьба, выставление ног, «джеки»)                      Прыжки вокруг мяча сидя                      «Твист»                      Вставать, одна рука на мяче.</p> <p><u>Лёжа на мяче на спине:</u>                      «бокс» руками;                      Ходьба на месте;                      «Качалка»</p> <p><u>Лёжа на мяче на животе:</u>                      «Самолёт»,                      «Качалка» - перекаты на мяче.                      «Отжимания» от мяча;                      Ходьба руками вперёд «Палка».</p> <p><u>Стоя мяч в руках:</u>                      Отбивание от пола двумя руками                      Качание из стороны в сторону                      Мяч на голове, держать руками - марш на месте.                      Кружение мяча в руках;                      Подбрасывание мяча;                      Перекаты с мячом.</p>	
<b>Подвижная игра «Море волнуется — раз!»</b>	<b>Подвижная игра «Раз, два, три — стоп!»</b>
<p>Проверка осанки у стены.</p>	

Занятие №12	
1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба на носках; «Лошадка» - ходьба с высоким подниманием колен; Бег с высоким подниманием колен; Бег с преодолением препятствия (мягкого бревна); Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<b>Ритмический танец «Сара-Барабу»</b>	<b>Ритмический танец «Песня волшебника Сулеймана»</b>
<p>Упражнение с применением стэп-платформ Комплекс №1 Элементы лого-аэробики (на стихи Берестова В.) Ритмический танец на стэпах «Тук-тук»</p>	
<b>Подвижная игра «Мы девчонки и мальчишки»</b>	<b>Подвижная игра «Раз, два, три — стоп!»</b>
<p>ш Упражнение для осанки «Цветок» И.П.: Дети сидят на полу, ноги «по-турецки». Спина прямая, ладони вместе — «бутоном». «Цветок растёт» - дети медленно переходят в положение, стоя, ноги скрестив, руки плавно разводя в стороны — вдох «цветок расцвёл». «Цветок завял» - медленно садятся в исходное положение (И.П.) — выдох.</p>	

Занятие №13

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Игра в ходьбе «Холодно-горячо»: «Горячо» - идут на носках, «Холодно» - в полуприсяде, сохраняя хорошую осанку.                      Подскоки;                      Бег с изменением темпа;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
п	
Ритмический танец «Лягушка Кря-ке-ке»	Ритмический танец «Я расту»
<p>Упражнения, сидя, лёжа на ковриках (динамические):                      Передвижение вперёд-назад сидя;                      Сгибание ног;                      Подъём таза вверх;                      «Велосипед» ногами;                      «Загораем»;                      «Кошка»;                      «Бабочка»;                      «Бокс»;                      «Лошадка»;                      «Медуза»                      «Червячок» - стопами.</p> <p>Упражнение на дыхание «Весёлая пчёлка»                      Вдох свободный. На выдохе произносится звук «3-3-3». Представить, что шёлка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Массаж рук и ног «Черепашка»                      Шла купаться черепаха                      И кусала всех от страха.                      Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!                      Никого я не боюсь!                      Черепаха — дом ходячий!                      Голову под панцирь                      прячет. Крепкий панцирь у                      неё — И защита, и жизнь!                      Дети пощипывают поочерёдно руки от кисти к плечу. И поглаживают руки ладонями от кисти к плечу. При повторении массируют ноги от щиколоток вверх.</p>	
Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Подвижная игра «Охотник и зайцы»
ш	
<p>Упражнение «Лев». Открыть рот, максимально высунуть язык, глаза широко раскрыть, руки согнуты, пальцы растопырить, язык высунут — рычать горлом на выдохе (продолжительно). Далее с закрытым ртом и опущенными на колени руками — вращение глазами: вверх — вперёд — вниз — вперёд — вправо - вперёд — влево — вперёд. Круговые вращения глазами.</p>	



Занятие №14

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Марш»; Ходьба на носках; «Пингвин»; «Медведь»; Бег + прямыми ногами вперёд; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Лягушка Кря-ке-ке»	Ритмический танец «Я расту»
<p>Упражнения с использованием фитболов. <u>Сидя на мяче:</u> Движения рук, Наклоны «Самолёт» Переход в положение, лёжа на спине и обратно Движения ног (ходьба, выставление ног, «джеки») Прыжки вокруг мяча сидя «Твист» Вставать, одна рука на мяче. <u>Лёжа на мяче на спине:</u> «бокс» руками; Ходьба на месте; «Качалка» <u>Лёжа на мяче на животе:</u> «Самолёт», «Качалка» - перекаты на мяче. «Отжимания» от мяча; Ходьба руками вперёд «Палка». <u>Стоя, мяч в руках:</u> Отбивание от пола двумя руками Качание из стороны в сторону Мяч на голове, держать руками - марш на месте. Кружение мяча в руках; Подбрасывание мяча; Перекаты с мячом. Массаж спины, сидя на мячах. Дети делятся по парам и садятся на коврики. Один в паре располагается спиной к другому, заняв положение — сед на пятках с опорой вперёд. Второй также — сед на пятках. <u>Приёмы:</u>  Поглаживание «Пиление» ребром ладоней Растирание кулаком Разминание «Горох» стучать пальцами Сотрясение — вибрация ладонью Поглаживание Смена + «Спасибо!»</p>	
Подвижная игра «Жуки»	Подвижная игра «Космонавты»
<p>Расслабление лёжа на мяче</p>	

### Занятие №15

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Великаны» - ходьба широким шагом;                      «Карлики» - ходьба мелкими шагами;                      Прямой галоп;                      Бег + сгибая ноги назад;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Лягушка Кря-ке-ке»	Ритмический танец «Я расту»
<p>Упражнения с элементами йоги:                      «Приветствие солнцу»;                      «Бабочка»;                      «Покачай малышку                      «Кошечка»;                      «Кузнечик»;                      «Полумост»;                      «Берёзка»;                      Перекаты на спине;                      «Лебедь»;                      «Верблюд»;</p> <p>Дыхательное упражнение «Кто громче»                      Сеть вокруг педагога. Принять правильную осанку, губы сомкнуть. Указательный палец правой руки надо положить на боковую сторону носа плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа (рот закрыт) и произносить (выдыхая) «м-М-М... А), одновременно похлопывать указательным пальцем левой руки по левой половине носа. При этом получается длинный скандированный выдох. Звук «м-м-м» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается левая половина носа и всё повторяется.</p> <p>Массаж спины в парах. Дети делятся по парам и садятся на коврики. Один в паре располагается спиной к другому, заняв положение — сед на пятках с опорой вперёд. Второй также — сед на пятках. <u>Приёмы:</u></p> <p>Поглаживание                      «Пиление» ребром ладоней                      Растирание кулаком                      Разминание                      «Горох» стучать пальцами                      Сотрясение — вибрация ладонью                      Поглаживание                      Смена + «Спасибо!»</p>	
Подвижная игра «Съедобное-несъедобное»	Подвижная игра «Съедобное-несъедобное»
<p>III</p> <p>Расслабление лёжа на спине.</p>	

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
Игровое упражнение «Поезд»; Боковой галоп; Бег; Ходьба по массажным дорожкам.	
<b>Ритмический танец «Лягушка Кря-ке-ке»</b>	<b>Ритмический танец «Я расту»</b>
Упражнения с использованием фитболов. <u>Сидя на мяче:</u> Движения рук, Наклоны «Самолёт» Переход в положение, лёжа на спине и обратно Движения ног (ходьба, выставление ног, «джеки») Прыжки вокруг мяча сидя «Твист» Вставать, одна рука на мяче. <u>Лёжа на мяче на спине:</u> «бокс» руками; Ходьба на месте; «Качалка» <u>Лёжа на мяче на животе:</u> «Самолёт», «Качалка» - перекаты на мяче. «Отжимания» от мяча; Ходьба руками вперёд «Палка». <u>Стоя. мяч в руках:</u> Отбивание от пола двумя руками Качание из стороны в сторону Мяч на голове, держать руками - марш на месте. Кружение мяча в руках; Подбрасывание мяча; Перекаты с мячом. Самомассаж лица, головы. Растирание крыльев носа указательными пальцами обеих рук; Растирание кончика носа ладонью; Растирание лба ладонями обеих рук от центра к ушам; Такое же растирание под носом; Растирание подбородка ладонями от центра к ушам; Растирание ушных раковин; Растирание и поглаживание волосистой части головы «Моем голову»	
<b>Подвижная игра «Острова»</b>	<b>Подвижная игра «Острова»</b>
Релаксация «Волшебный сон»	

Занятие №17

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «Поезд»; «Стрела» - ходьба на носках, руки вытянуты вверх, ладони соединить; Ходьба на пятках, руки «полочкой» за спиной; Боковой галоп; Бег с изменением направления по сигналу; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Расскази, Снегурочка»	Ритмический танец «Часики»
<p>Упражнения сидя на ковриках с бумажным листом: Смять лист в шарик, только с помощью стоп. Поднимание ног, зажав стопами шарик бумаги вверх и вниз. Забрасывание ног с шариком за голову лёжа на спине. Лёжа на спине передавать шарик из рук в стопы и наоборот, с возвращением в и.п. Из и.п. сед, упор сзади, шарик зажат стопами. Бросать шарик вперёд за счёт сгибания ног. Самомассаж лица, головы. Растирание крыльев носа указательными пальцами обеих рук; Растирание кончика носа ладонью; Растирание лба ладонями обеих рук от центра к ушам; Такое же растирание под носом; Растирание подбородка ладонями от центра к ушам; Растирание ушных раковин; Растирание и поглаживание волосистой части головы «Моем голову»</p> <p>Массаж спины в парах. Дети делятся по парам и садятся на коврики. Один в паре располагается спиной к другому, заняв положение — сед на пятках с опорой вперёд. Второй также — сед на пятках. <u>Приёмы:</u></p> <p>Поглаживание «Пиление» ребром ладоней Растирание кулаком Разминание «Горох» стучать пальцами Сотрясение — вибрация ладонью Поглаживание Смена + «Спасибо!»</p> <p>Ритмический танец на ковриках «Песня Мурёнки»</p>	
Подвижная игра «Огуречик»	Подвижная игра «Огуречик»
<p style="text-align: center;">ш</p> <p>Самовытяжение. И.п.: лёжа на спине, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди, носки — на себя. Потянуться к груди, носки — на себя. Потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную. Расслабиться в ил.</p>	

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Игра в ходьбе «Летает — не летает». Если назван предмет, или существо которое летает — дети встают на носки, руки в стороны, если не летает — руки на пояс, ходьба на пятках. Подскоки; Бег + прямыми ногами назад; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Расскажи Снегурочка»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «Часики»</b></p>
<p>Упражнения с использованием фитболов. Сидя на мяче; Лёжа на мяче, на спине; Лёжа на мяче, на животе; Стоя, мяч в руках.</p> <p>дыхательная гимнастика «Вздохи». Вдох, руки в стороны. Обнять себя, и с постепенным наклоном вперёд, произносим на выдохе «ох-ох-ох», «ух-ух-ух», «ах-ах-ах». (3 раза)</p> <p>Упражнение «Цветок» И.П.: Дети сидят на полу, ноги «по-турецки». Спина прямая, ладони вместе — «бутоном». «Цветок растёт» - дети медленно переходят в положение, стоя, ноги скрестив, руки плавно разводя в стороны — вдох «цветок расцвёл». «Цветок завял» - медленно садятся в исходное положение (ИЛ.) — выдох.</p>	
<p><b>Подвижная игра «Весёлые пары»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Весёлые пары»</b></p>
<p>Расслабление сидя на мяче. Спокойные и плавные движения руками. Внимание на дыхание.</p>	

Занятие №19

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «Поезд»; «Цапля»; «Пингвины»; «Лошадка»; Бег + с высоким подниманием колен; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Рассказы, Снегурочка»	2-й год Ритмический танец «Часики»
<p>Упражнения с использованием фитболов. Сидя на мяче; Лёжа на мяче, на спине; Лёжа на мяче, на животе; Стоя, мяч в руках. Дыхательное упражнение «Кто громче» Сесть вокруг педагога. Принять правильную осанку, губы сомкнуть. Указательный палец правой руки надо положить на боковую сторону носа плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа (рот закрыт) и произносить (выдыхая) «м-м-М... 9), одновременно похлопывать указательным пальцем левой руки по левой половине носа. При этом получается длинный скандированный выдох. Звук «м-м-м» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается левая половина носа и всё повторяется. Самомассаж: Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Поочерёдными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди. Я мочалочку возьму И ключицу разотру, И кругами, и кругами Грудь массирую руками. А потом, а потом Будет весело кругом!</p>	
Подвижная игра «Пятнашки»	Подвижная игра «Пятнашки»
<p>Упражнение на расслабление мышц: И.п.: стоя. Один, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать. Отдыхать умеем тоже — Руки за спину положим, Голову поднимем выше И легко — легко подышим.</p>	

Занятие №20

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба с перекатом с пятки на носок; «Медведь»; Бег + преодоление препятствий (мягких брёвен); Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Расскажи, Снегурочка»	2-й год Ритмический танец «Часики»
<p>Упражнения с применением стэп-платформ Комплекс №2 Элементы лого-аэробики (на стихи Берестова В.)</p>	
Подвижная игра «Ловишки с лентами»	Подвижная игра «Ловишки с лентами»
<p>Игровое упражнение «Лёвушка» Входя в образ льва, дети садятся на пятки ягодицами, кисти рук свободно лежат на коленях. «Лев ищет добычу». Дети поворачиваются туловищем в левую сторону, не убирая рук с колен и не отрывая ягодиц от пяток. Одновременно двигают языком по верхним зубам от передних к коренным в сторону поворота. Затем — поворот в правую сторону (по 3-4 раза в каждую сторону). «Лев нашёл добычу». Дети встают на колени, растопыривают напряжённые пальцы рук, высовывают до предела язык, поднимают взгляд вверх и рычат. То тихо — ночью, то громко — днём тянется рычащий звук «а-а-а..».</p>	

Занятие №21

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Журавль на болоте» - ходьба с остановками на сигнал с высоко поднятой ногой, сильно согнутой в колене (пятка к ягодице) Бег на носках; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Буги-Вуги»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «У оленя дом большой»</b></p>
<p>Упражнения на ковриках по картинкам: Улитка; Ванька-встанька; Берёзка; Кошечка; Лошадка; Собачка; Замочек; Слон; Морской конёк; Стрекоза; Рыбка; Черепашка; Кузнечик; Бабочка. Ритмическое упражнение «Велосипед»</p>	
<p><b>Подвижная игра «Острова»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Острова»</b></p>
<p>Упражнение на расслабление «Шалтай-болтай» на мяче. Дети сидят на мяче или стоят с опорой на мяч. Шалтай-болтай, Сидел на стене, Шалтай-болтай, Свалился во сне. Дети ложатся на мяч на живот (или на спину) и «обтекают» мяч, расслабляются.</p>	



Занятие №22

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Жираф» - ходьба на носках, руки за головой;                      «Фехтовальщики» - ходьба с выпадами;                      Бег + прямыми ногами вперёд;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Буги-Вуги»	Ритмический танец «У оленя дом большой»
<p>Упражнения на ковриках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лёжа на спине, руки и ноги вверх. «Стряхивать капли» с рук и ног — расслабление суставов.</li> <li>• «Неваляшка» - садиться и ложиться, не отрывая пяток от коврика.</li> <li>• «Самолёт» И.п. — лёжа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперёд. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперёд. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.                      «Дерево» - стоять на одной ноге, другую прижать стопой к колену, руки вверх.</li> </ul> <p>Нестандартные виды лазания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Корова» - ползание с опорой на руках и стопах;</li> <li>• «Паучок» - ползание в упоре сзади, спиной вперёд, таз приподнят;                      «Кенгуру» - прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд.                      «Лягушка» - ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы; «Крокодил» - ползание с опорой на руки;                      «Обезьянка» - продвижение прыжковым шагом боком с опорой на руки и стопы. •                      «Тачка» - упражнение в парах. Один шагает руками по полу (спина прямая), другой держит его ноги.</li> </ul>	
Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Подвижная игра «Охотник и зайцы»
<p>Дыхательное упражнение: «Гудок парохода»                      Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох длинный)</p>	

Занятие №23

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Журавль на болоте» - ходьба с остановками на сигнал с высоко поднятой ногой, сильно согнутой в колене (пятка к ягодице)                      «Лыжник» - ходьба широкими шагами, сгибая впереди стоящую ногу (делая выпад) и, поочерёдно поднимая руки вперёд, подражая движениям лыжника. Подскоки;                      Бег;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Буи-Вуги»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «У оленя дом большой»</b></p>
<p>Упражнения с использованием фитболов.                      Сидя на мяче;                      Лёжа на мяче, на спине;                      Лёжа на мяче, на животе; Стоя, мяч в руках.</p> <p>Игровой самомассаж:                      Поглаживание и растирание ступни, голени и бёдра в положении сидя, в образно-игровой форме:                      Трём рукой — мочалочкой                      Вверх — вниз, вверх — вниз,                      Пятки и носочки                      Вверх — вниз, вверх — вниз,                      Ножку до коленочек                      Вверх — вниз, вверх — вниз.                      Мы помоем чистенько —                      Вверх — вниз, вверх — вниз,                      А бедро разотрём                      Вверх — вниз, вверх — вниз                      И гулять пойдём                      Вверх — вниз, вверх — вниз.</p>	
<p><b>Подвижная игра «Ледяные фигуры»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Ледяные фигуры»</b></p>
<p>Упражнение для осанки. «Холодно — тепло». Дети сидят на коврик, сложив ноги по-турецки. Подул северный ветер. Стало холодно — холодно. Дети сжимаются в комочки, скрестив руки на груди. Но выглянуло солнышко. Стало тепло — тепло». Дети расслабляются, обмахиваются платочками.</p>	

Занятие №24

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Лось» - ходьба на носках с поочерёдным сгибанием ног назад, руки согнуты скрестно над головой, ладони вперёд, пальцы разведены («рога»); «Кабанчик» - ходьба на пятках. Шаги польки; Бег; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Буги-Вуги»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «У оленя дом большой»</b></p>
<p>Упражнения с использованием фитболов. Сидя на мяче; Лёжа на мяче, на спине; Лёжа на мяче, на животе; Стоя, мяч в руках.</p> <p>Массаж спины в парах. Дети делятся по парам и садятся на мячи. Один в паре располагается спиной к другому, заняв положение — сед на мяче с опорой руками о колени. Второй также — сед на пятках.</p> <p><u>Приёмы:</u>          Поглаживание          «Пиление» ребром ладоней          Растирание кулаком          Разминание          «Горох» стучать пальцами          Сотрясение — вибрация ладонью          Поглаживание          Смена + «Спасибо!»</p>	
<p><b>Подвижная игра «Светофор»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Светофор»</b></p>
<p>Расслабление на мяче.</p>	

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Слушай сигнал!» Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, на сигнал «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки поставить на пояс, затем обычная ходьба; на сигнал: «Бабочки!» - бег врассыпную, руками помахивая, будто крылышками. Ходьба и бег чередуются. Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец</b> <b>«Танец сидя»</b></p>	<p><b>Ритмический танец</b> <b>«Учитель танцев»</b></p>
<p>Упражнения с применением стэп-платформ Комплекс №2 Элементы лого-аэробики (на стихи Берестова В.)</p>	
<p><b>Подвижная игра</b> <b>«Мороз-Красный Нос»»</b></p>	<p><b>Подвижная игра ва мо оза»</b></p>
<p>Проверка осанки у стены.</p>	

Занятие №25

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Игра в ходьбе «Холодно-горячо»: «Горячо» - идут на носках, «Холодно» - в полуприседе, сохраняя хорошую осанку. Подскоки; Бег с изменением темпа; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
п	
Ритмический танец «Лягушка Кря-ке-ке»	Ритмический танец «Я расту»
<p>Упражнения, сидя, лёжа на ковриках (динамические):            Передвижение вперёд-назад сидя;            Сгибание ног;            Подъём таза вверх;            «Велосипед» ногами;            «Загораем»;            «Кошка»;            «Бабочка»;            «Бокс»;            «Лошадка»;            «Медуза»            «Червячок» - стопами.</p> <p>Упражнение на дыхание «Весёлая пчёлка»            Вдох свободный. На выдохе произносится звук «3-3-3». Представить, что шёлка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Массаж рук и ног «Черепашка»            Шла купаться черепаха            И кусала всех от страха.            Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!            Никого я не боюсь!            Черепаха — дом ходячий!            Голову под панцирь            прячет.            Крепкий панцирь у неё —            И защита, и жильё!            Дети пощипывают поочередно руки от кисти к плечу. И поглаживают руки ладонями от кисти к плечу. При повторении массируют ноги от щиколоток вверх.</p>	
Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Подвижная игра «Охотник и зайцы»
ш	
<p>Упражнение «Лев». Открыть рот, максимально высунуть язык, глаза широко раскрыть, руки согнуты, пальцы растопырить, язык высунут — рычать горлом на выдохе (продолжительно). Далее с закрытым ртом и опущенными на колени руками — вращение глазами: вверх — вперёд — вниз — вперёд — вправо - вперёд — влево — вперёд. Круговые вращения глазами.</p>	

Занятие №26

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «Поезд»; «Петушинный шаг» - с задержкой на носке; «Кабанчик»; Боковой галоп; Бег + выбрасывая ноги вперёд; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Сара-Барабу»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «Песня волшебника Сулеймана»</b></p>
<p>Упражнения игрового стретчинга:</p> <p><u>«поза ученика»</u> Сед на пятках. Руки лежат ладонями на бёдрах, локти отведены назад (применяется после каждого упражнения)</p> <p><u>«зёрнышко»</u> И.п.: сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1-медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.</p> <p>2-руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.</p> <p><u>«бабочка»</u> И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки охватывают стопы ног. Спина прямая. 1-опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. 2-поднять колени с пола. Дыхание нормальное. Движение динамичное.</p> <p><u>«петушок»</u> И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены.</p> <p>1-поднять левую ногу, согнув её в колене, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх, ладонью вперёд. Голова поднята. Задержаться. 2 — ил.</p> <p><u>«велосипед»</u> И.п.: лечь на спину. Руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская на пол. Движение динамичное. «черепашка» - «поза ребёнка»</p> <p><u>«стрекоза»</u> И.п.: встать на колени, немного их раздвинув. Руки в стороны, ладони вниз. 1-прямая правая рука поднимается вверх до вертикального положения, а левая рука касается пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться. 2-вернуться в ил. 3-4-повторить всё в другую сторону. Дыхание нормальное.</p> <p>«веточка» - уголок, лёжа на спине.</p> <p><u>«лошадка»</u> И.п.: встать на колени. Держа колени вместе, раздвинуть ноги; -сесть на пол между ног (медленно). 2-вернуться в и.п. 3-повторить движения, как 1и2, но динамично.</p> <p>Ритмическое упражнение «Маленький Ежик»</p>	
<p><b>Подвижная игра «Охотник и зайцы»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Охотник и зайцы»</b></p>
<p>Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей»</p> <p>И.п. — сидя на пятках, спина прямая. Одну ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох. Затем поменять: вдох — выдох другой ноздрей. После сделать глубокий вдох — выдох другой ноздрей. После сделать глубокий вдох и выдох всем носом.</p>	

Занятие №27

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Игра в ходьбе «Летает — не летает». Если назван предмет, или существо которое летает — дети встают на носки, руки в стороны, если не летает — руки на пояс, ходьба на пятках. Подскоки; Бег + прямыми ногами назад; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Танец сидя»	Ритмический танец «Учитель танцев»
<p>Упражнения с использованием фитболов. Сидя на мяче; Лёжа на мяче, на спине; Лёжа на мяче, на животе; Стоя, мяч в руках.</p> <p>Упражнение на дыхание: «У пруда» Руки вверх с плавными покачиваниями ими влево — вправо, с произнесением звуков: «ш-ш-ш, ш-ш-ш, ш-ш-ш», постепенно затихая. «Тише, тише — У пруда не колышется вода, Зашептали камыши: «Тише, тише, малыши».</p>	
Подвижная игра «Ледяные фигуры»	Подвижная игра «Ледяные фигуры»
<p>«Медуза» Расслабление рук в положении лёжа на спине. Потряхивание ног в положении лёжа на спине. Я лежу на спине, Как медуза на воде. Руки расслабляю, В воду опускаю, Ножками потрясу И усталость сниму.</p>	

Занятие N28

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Бегемот» - ходьба по намеченной линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие;                      «Цирковые лошадки» - ходьба с высоким подниманием колен, носок оттянут, руки на поясе;                      Бег;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Танец сидя»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «Учитель танцев»</b></p>
<p>Нестандартные виды лазания:                      «Корова» - ползание с опорой на руках и стопах;                      «Паучок» - ползание в упоре сзади, спиной вперёд, таз приподнят;                      «Кенгуру» - прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд.                      «Лягушка» - ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы; «Крокодил» - ползание с опорой на руки;                      «Обезьянка» - продвижение прыжковым шагом боком с опорой на руки и стопы. «Тачка» - упражнение в парах. Один шагает руками по полу (спина прямая), другой держит его ноги.                      Ритмическое упражнение: «Песня Мурёнки»</p>	
<p><b>Подвижная игра «Мороз – Красный Нос»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Два Мороза»</b></p>
<p>Дыхание животом. Дети стоят с сохранением правильной осанки. Одна рука на груди, другая на животе. Вдох — медленно надувают живот. Выдох — сдувают живот.</p>	



Занятие №29

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Лисичка» - ходьба на носках, согнув слегка колени, руки согнуты в локтях, кисти рук опущены;                      «Борцы сумо» - ходьба в полуприседе, широко расставив ноги.                      Боковой галоп;                      Бег;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Танец сидя»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «Учитель танцев»</b></p>
<p>Упражнения игрового стретчинга:                      Улитка;                      Ванька-встанька;                      Берёзка;                      Кошечка;                      Лошадка;                      Собачка;                      Замочек;                      Слон;                      Морской конёк;                      Стрекоза;                      Рыбка;                      Черепаха;                      Кузнечик;                      Бабочка                      Ритмичное упражнение «Велосипед»                      Упражнения на спортивном комплексе.</p>	
<p><b>Подвижная игра «Острова»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Острова»</b></p>
<p>Игровое упражнение «Лёвушка»                      Входя в образ льва, дети садятся на пятки ягодицами, кисти рук свободно лежат на коленях.                      «Лев ищет добычу». Дети поворачиваются туловищем в левую сторону, не убирая рук с колен и не отрывая ягодиц от пяток. Одновременно двигают языком по верхним зубам от передних к коренным в сторону поворота. Затем — поворот в правую сторону (по 3-4 раза в каждую сторону).                      «Лев нашёл добычу». Дети встают на колени, растопыряют напряжённые пальцы рук, высовывают до предела язык, поднимают взгляд вверх и рычаг. То тихо — ночью, то громко — днём тянется рычащий звук «а-а-а..».</p>	

Занятие №30

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Жираф» - ходьба на носках, руки за головой;                      «Фехтовальщики» - ходьба с выпадами;                      Бег + прямыми ногами вперёд;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Сосулька»	Ритмический танец «День рождения»
<p>Упражнения с использованием фитболов.                      Сидя на мяче;                      Лёжа на мяче, на спине;                      Лёжа на мяче, на животе;                      Стоя, мяч в руках.</p> <p>Массаж спины в парах. Дети делятся по парам и садятся на мячи. Один в паре располагается спиной к другому, заняв положение — сед на мяче с опорой руками о колени. Второй также — сед на пятках.</p> <p><u>Приёмы:</u>                      Поглаживание                      «Пиление» ребром ладоней                      Растирание кулаком                      Разминание                      «Горох» стучать пальцами                      Сотрясение — вибрация ладонью                      Поглаживание                      Смена + «Спасибо!» »</p> <p>Упражнение на дыхание. «Подыши животом» (лёжа на мяче)</p>	
Подвижная игра «Ловишки с лентами»	Подвижная игра «Ловишки с лентами»
<p>Упражнение на расслабление мышц:                      И.п.: стоя, один, два, три, четыре, пять!                      Все умеем мы считать.                      Отдыхать умеем тоже                      Руки за спину положим,                      Голову поднимем выше                      И легко – легко подышим.</p>	

Занятие №31

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Аист» - ходьба на носках, с высоким подниманием колен и взмахом рук;                      «Цыплёнок» - ходьба на пятках.                      «По-медвежьи» - на внешней стороне стопы;                      Прямой галоп;                      Бег;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Сосулька»	Ритмический танец «День рождения»
<p>Упражнения с применением стэп-платформ                      Комплекс №2                      Элементы лого-аэробики (на стихи Берестова В.)                      Ритмичное упражнение по лого-аэробики «Маленький ёжик»</p> <p>Самовытяжение. И.п.: лёжа на спине, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди, носки — на себя. Потянуться к груди, носки — на себя. Потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную. Расслабиться в ил.</p>	
Подвижная игра «Ловишки с лентами»	Подвижная игра «Ловишки с лентами»
<p align="center">Упражнение на дыхание «Ветерок»</p> <p align="center">Дети держат в одной руке ленту за конец. Вдох — выполнять носом, надувая живот, выдох выполнять через рот на ленту (ветерок), живот сдувать.</p>	

Занятие №32

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Поезд» - ходьба в колонне по одному.                      «Петушок» - ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; «Помедежьи» - ходьба на пятках;                      Боковой галоп;                      Бег;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Сосулька»	Ритмический танец ень ождения»
<p>Упражнения, сидя, лёжа на ковриках (динамические):</p> <p>Передвижение вперед-назад в седе;                      Сгибание ног;                      Подъём таза вверх; «Велосипед» ногами;                      «Загораем»;                      «Кошка»;                      «Бабочка»;                      «Бокс»;                      «Лошадка»;                      «Медуза»                      «Червячок» - стопами.</p> <p>Игровой самомассаж:                      Поглаживание и растирание ступни, голени и бёдра в положении сидя, в образно-игровой форме:  <i>Трём рукой — мочалочкой</i>  <i>Вверх — вниз, вверх — вниз,</i>  <i>Пятки и носочки</i>  <i>Вверх — вниз, вверх — вниз,</i>  <i>Ножку до коленочки</i>  <i>Вверх — вниз, вверх — вниз.</i>  <i>Мы помоем чистенько —</i>  <i>Вверх — вниз, вверх — вниз,</i>  <i>А бедро разотрём</i>  <i>Вверх — вниз вверх — вниз</i>  <i>И гулять пойдём</i>  <i>Вверх — вниз, вверх — вниз.</i></p>	
Подвижная игра «Весёлые пары»	Подвижная игра «1,2,3,4
Упражнение на расслабление «Шалтай-болтай»	

Занятие №33

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «Поезд»; «Гимнаст» - ходьба с носка с работой рук; «Аист» - ходьба на носках, с высоким подниманием колен и взмахом рук; «Цыплёнок»; Прямой галоп; Бег; Бег сгибая ноги назад; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Добрый Жук»	Ритмический танец «Танцуйте сидя»
<p>Упражнения с использованием фитболов. Сидя на мяче; Лёжа на мяче, на спине; Лёжа на мяче, на животе; Стоя, мяч в руках. Самомассаж: <i>Гномик в пальчиках живёт, Он здоровье нам несёт.</i> Сгибание и разгибание пальцев рук. <i>Раз, два, три четыре, пять, Начал гномик наш играть, Кулачком у носа кружочки рисовать,</i> Фалангами пальцев тереть точки у крыльев носа. <i>А потом поднялся выше</i> Лёгкое поглаживание гайморовых пазух носа. <i>И скатился сверху вниз.</i> <i>Гном в окошко посмотрел, Засмеялся, улетел.</i> <i>Гном нашёл у глаза точку,</i> Массаж указательным и средним пальцами надбровных дуг. <i>Вправо, влево покрутил,</i> Массаж точек у переносицы. <i>На другую надавил,</i> Массаж точек у крыльев носа. <i>А потом спустился ниже —</i> Массаж точек над верхней губой. <i>Прямо к ротуку поближе,</i> Массаж точек ушной раковины. <i>За ушами прятался, Смеялся надо мной И хотел играть со мной.</i> <i>Раз, два, три, четыре, пять, Я решил его поймать.</i> <i>Гнома я в бровях ловил,</i> Массаж лобного отдела и надбровных дуг. <i>А он по кругу всё ходил,</i> Массаж кончика носа. <i>Вот гномик наш и умолк И пустился наутек.</i> <i>Мы возьмём его в ладошки Помашем ручками немножко.</i> Расслабление кистей</p>	
Подвижная игра «Космонавты»	Подвижная игра «Космонавты»
<p>Упражнение на дыхание: «У пруда». Руки вверх с плавными покачиваниями ими влево — вправо, с произнесением звуков: «ш-ш-ш, ш-ш-ш, ш-Ш-Ш&gt;&gt;», постепенно затихая. «Тише, тише — У пруда не колышется вода, Зашептши камыши: «Тише, тише, малыши».</p>	

Занятие №34

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба на носках; «Пингвин» - ходьба с носками ног, развёрнутыми во внешнюю сторону до прямой линии. Семенящий шаг; «Лошадка» - бег и ходьба с высоким подниманием колен; Бег; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец</b> <b>«Добрый Жук»</b></p>	<p><b>Ритмический танец</b> <b>«Танцуйте сидя»</b></p>
<p>Упражнения с применением стэп-платформ Комплекс №2 Элементы лого-аэробики (на стихи Берестова В.) Ритмичное упражнение по лого-аэробики «Маленький ёжик» Самовытяжение. И.п.: лёжа на спине, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди, носки — на себя. Потянуться к груди, носки — на себя. Потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную. Расслабиться в ил.</p>	
<p><b>Подвижная игра</b> <b>«Космонавты»</b></p>	<p><b>Подвижная игра</b> <b>«Космонавты»</b></p>
<p>Упражнение для осанки «Цветок» И.п.: Дети сидят на полу, ноги «по-турецки». Спина прямая, ладони вместе — «бутоном». «Цветок растёт» - дети медленно переходят в положение, стоя, ноги скрестив, руки плавно разводя в стороны — вдох «цветок расцвёл». «Цветок завял» - медленно садятся в исходное положение (И.п.) — выдох.</p>	

Занятие №35

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Аист»; «Пингвин»; «Лошадка» - в ходьбе; Бег + прямыми ногами вперёд; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Добрый Жук»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «Танцуйте сидя»</b></p>
<p>Упражнения (асаны) с элементами йоги.            Поза «зародыш»;            Поза «мостик»;            Поза «кошка»;            Поза «лев»;            Поза «лебедь»;            «Тронная поза»;            Поза «Рыба»;            Вытяжение тела лёжа на спине.</p> <p>Массаж спины в парах. Дети делятся по парам и садятся на коврики. Один в паре располагается спиной к другому, заняв положение — сед на пятках с опорой вперёд. Второй также — сед на пятках. <u>Приёмы:</u></p> <p>           Поглаживание            «Пиление» ребром ладоней            Растирание кулаком            Разминание            «Горох» стучать пальцами            Сотрясение — вибрация ладонью            Поглаживание            Смена + «Спасибо!»         </p>	
<p><b>Подвижная игра «Охотник и зайцы»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Охотник и зайцы»</b></p>
<p>Проверка осанки у стены.</p>	

Занятия .№36

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Лисичка» - мягкая крадущаяся ходьба на носочках;                      «Кабанчик» - тяжёлая ходьба на пятках;                      «Медвежья ходьба»;                      Бег,                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец</b> «Добрый Жук»</p>	<p><b>Ритмический танец</b> «Танц йте сидя»</p>
<p>Базовые шаги на стэп-платформах                      Танцевально-спортивная связка «Бибика» (разучивание)                      Упражнения по лого-аэробике «Мы едем-едем»                      Массаж рук и ног «Черепашка» Шла купаться черепаха                      И кусала всех от страха.                      Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!                      Никого я не боюсь!                      Черепаха — дом ходячий!                      Голову под панцирь прячет. Крепкий панцирь у неё — И защита, и жильё!                      Дети пощипывают поочерёдно руки от кисти к плечу.                      И поглаживают руки ладонями от кисти к плечу.                      При повторении массируют ноги от щиколоток вверх.</p>	
<p><b>Подвижная игра «Сделай фигуру»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Сделай фигуру»</b></p>
<p>Упражнение на расслабление «Колыбельная медведицы»</p>	

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «Поезд»;                      «Петушинный шаг» - с задержкой на носке;                      «Кабанчик»;                      Боковой галоп;                      Бег + выбрасывая ноги вперёд;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец</b> «Две руки»</p>	<p><b>Ритмический танец</b> «Сороконожка»</p>



Упражнения с использованием фитболов.

Сидя на мяче;

Лёжа на мяче, на спине;

Лёжа на мяче, на

животе; Стоя, мяч в

руках.

Массаж спины сидя на мячах. Дети делятся по парам и садятся на коврики. Один в паре располагается спиной к другому, заняв положение — сед на пятках с опорой вперёд. Второй также — сед на пятках. Приёмы:

Поглаживание

«Пиление» ребром ладоней

Растирание кулаком

Разминание

«Горох» стучать пальцами

Сотрясение — вибрация ладонью

Поглаживание

Смена + «Спасибо!»

Подвижная игра  
«Автомобили»

Подвижная игра  
«Автомобили»

Ш

Упражнение «Лев». Открыть рот, максимально высунуть язык, глаза широко раскрыть, руки согнуты, пальцы растопырить, язык высунут — рычать горлом на выдохе (продолжительно). Далее с закрытым ртом и опущенными на колени руками — вращение глазами: вверх — вперёд — вниз — вперёд — вправо - вперёд — влево — вперёд. Круговые вращения глазами.

Занятие №38

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «поезд»; «Петушок»; «Лиса» - ходьба мягкая, плавная с носка на всю ступню «Кабанчик»; Бег + сгибая ноги назад; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Две руки»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «Сороконожка»</b></p>
<p>Упражнения с использованием фитболов. Сидя на мяче; Лёжа на мяче, на спине; Лёжа на мяче, на животе; Стоя, мяч в руках. Упражнения на спортивном комплексе.</p>	
<p><b>Подвижная игра «Совушка»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Пустое место»</b></p>
<p>Упражнение на расслабление: Дети лежат на коврик с закрытыми глазами. Взрослый: Есть у нас игра такая Очень лёгкая, простая. Замедляется движенье, Исчезает напряженье, И становится понятно: Расслабление приятно. Хорошо нам отдыхать, Но уже пора вставать. Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем, Потянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза И встать.</p> <p>Дети потягиваются и встают (в соответствии с текстом).</p>	

**Занятие №39**

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «поезд»; «Петушок»; «Лиса» - ходьба мягкая, плавная с носка на всю ступню; «Кабанчик»; Бег + сгибая ноги назад; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Две руки»	Ритмический танец «Сороконожка»
<p>Нестандартные виды лазания:</p> <p>«Корова» - ползание с опорой на руках и стопах; «Паучок» - ползание в упоре сзади, спиной вперёд, таз приподнят; «Кенгуру» - прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд. «Лягушка» - ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы; «Крокодил» - ползание с опорой на руки; «Обезьянка» - продвижение прыжковым шагом боком с опорой на руки и стопы. «Тачка» - упражнение в парах. Один шагает руками по полу (спина прямая), другой держит его ноги.</p> <p>Упражнения, сидя, лёжа на ковриках (динамические):</p> <p>Передвижение вперед-назад сидя; Сгибание ног; Подъём таза вверх; «Велосипед» ногами; «Загораем»; «Кошка»; «Бабочка»; «Бокс»; «Лошадка»; «Медуза» «Червячок» - стопами. Самомассаж:</p> <p>Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Поочерёдными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди.</p> <p>Я мочалочку возьму И ключицу разотру, И кругами, и кругами Грудь массирую руками. А потом, а потом Будет весело кругом! Массаж спины в парах. Дети делятся по парам и садятся на коврики. Один в паре располагается спиной к другому, заняв положение — сидя на пятках с опорой вперёд. Второй также — сидя на пятках.</p>	
Подвижная игра «Море волнуется — раз!»	Подвижная игра «Море волнуется — раз!»
<p>Расслабление лёжа на ковриках.</p>	

Занятие.№40

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Гимнаст» - ходьба гимнастическим шагом;                      «Медведь» - ходьба на пятках;                      Ходьба с поворотом на сигнал;                      Быстрая ходьба;                      Бег + бег с высоким подниманием колен;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Две руки»	Ритмический танец «Сороконожка»
<p>Упражнения игрового стретчинга:                      Улитка;                      Ванька-встанька;                      Берёзка;                      Кошечка;                      Лошадка;                      Собачка;                      Замочек;                      Слон;                      Морской конёк;                      Стрекоза;                      Рыбка;                      Черепаха;                      Кузнечик;                      Бабочка.</p> <p>Упражнение на дыхание «Весёлая пчёлка»                      Вдох свободный. На выдохе произносится звук «3-3-3». Представить, что пчёлка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу.</p>	
Подвижная игра «Отдай ленту»	Подвижная игра «Отдай ленту»
<p>«Медуза». Расслабление рук в положении лёжа на спине. Потряхивание ног в положении лёжа на спине.  <i>Я лежу на спине,                      Как медуза на воде.                      Руки расслабляю,                      В воду опускаю,                      Ножками потрясу                      И усталость сниму.</i></p>	

Занятие №41

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба на носках; «Лошадка» - ходьба с высоким подниманием колен; Бег с высоким подниманием колен; Бег с преодолением препятствия (мягкого бревна); Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Воробьиная дискотека»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «Солнечные зайчики»</b></p>
<p>Упражнения (асаны) с элементами йоги.                      Поза «зародыш»;                      Поза «мостик»;                      Поза «кошка»;                      Поза «лев»;                      Поза «лебедь»;                      «Тронная поза»;                      Поза «Рыба»;                      Вытяжение тела лёжа на спине.                      Массаж спины в парах. Дети делятся по парам и садятся на коврики. Один в паре располагается спиной к другому, заняв положение — сед на пятках с опорой вперёд. Второй также — сед на пятках. <u>Приёмы:</u></p> <p style="padding-left: 40px;">                         Поглаживание                          «Пиление» ребром ладоней                          Растирание кулаком                          Разминание                          «Горох» стучать пальцами                          Сотрясение — вибрация ладонью                          Поглаживание                     </p> <p>Смена + «Спасибо!»</p> <p>Упражнения на спортивном комплексе.</p>	
<p><b>Подвижная игра «Мы весёлые ребята»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Мы весёлые ребята»</b></p>
<p>Упражнение для осанки. «Холодно — тепло». Дети сидят на коврике, сложив ноги по-турецки. Подул северный ветер. Стало холодно — холодно. Дети сжимаются в комочки, скрестив руки на груди.                      Но выглянуло солнышко. Стало тепло — тепло». Дети расслабляются, обмахиваются платочками.</p>	

Занятие N42

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Игра в ходьбе «Холодно-горячо»: «Горячо» - идут на носках, «Холодно» - в полуприседе, сохраняя хорошую осанку. Подскоки; Бег с изменением темпа; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Воробьиная дискотека»	Ритмический танец «Солнечные зайчики»
<p>Базовые шаги на стэп-платформах Танцевально-танцевальная связка «Бибика» (закрепление) Упражнения по лого-аэробике «Мы едем-едем» Массаж рук и ног «Черепаха» Шла купаться черепаха И кусала всех от страха. кусы кусы кусы кусы Никого я не боюсь! Черепаха — дом ходячий! Голову под панцирь прячет. Крепкий панцирь у неё — И защита, и жильё! Дети пощипывают поочередно руки от кисти к плечу. И поглаживают руки ладонями от кисти к плечу. При повторении массируют ноги от щиколоток вверх.</p>	
Подвижная игра «Космонавты»	Подвижная игра «Космонавты»
<p>Игровое упражнение «Лёвушка» Входя в образ льва, дети садятся на пятки ягодицами, кисти рук свободно лежат на коленях. «Лев ищет добычу». Дети поворачиваются туловищем в левую сторону, не убирая рук с колен и не отрывая ягодиц от пяток. Одновременно двигают языком по верхним зубам от передних к коренным в сторону поворота. Затем — поворот в правую сторону (по 3-4 раза в каждую сторону). «Лев нашёл добычу». Дети встают на колени, растопыривают напряжённые пальцы рук, высовывают до предела язык, поднимают взгляд вверх и рычат. То тихо — ночью, то громко — днём тянется рычащий звук «а-а-а...».</p>	

Занятие №43

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Марш»; Ходьба на носках; «Пингвин»; «Медведь»; Бег + прямыми ногами вперёд; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец</b> <b>«Воробьиная дискотека»</b></p>	<p><b>Ритмический танец</b> <b>«Солнечные зайчики»</b></p>
<p>Упражнения с использованием фитболов. Сидя на мяче; Лёжа на мяче, на спине; Лёжа на мяче, на животе; Стоя, мяч в руках.</p> <p>Массаж спины, сидя на мячах. Дети делятся по парам и садятся на коврики. Один в паре располагается спиной к другому, заняв положение — сед на пятках с опорой вперёд. Второй также — сед на пятках.</p> <p><u>Приёмы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Поглаживание</li> <li>«Пиление» ребром ладоней</li> <li>Растирание кулаком</li> <li>Разминание</li> <li>«Горох» стучать пальцами</li> <li>Сотрясение — вибрация ладонью</li> <li>Поглаживание</li> </ul> <p>Смена + «Спасибо!»</p>	
<p><b>Подвижная игра</b> <b>«Съедобное-несъедобное»</b></p>	<p><b>Подвижная игра</b> <b>«Съедобное-несъедобное»</b></p>
<p>Расслабление на мяче.</p>	

Занятие №45

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
Игровое упражнение «Поезд»; Боковой галоп; Бег; Ходьба по массажным дорожкам	
Ритмический танец «Шапокляк»	Ритмический танец «Волшебный цветок»
Упражнения, сидя, лёжа на ковриках (динамические): Передвижение вперёд-назад сидя;  Сгибание ног; Подъём таза вверх; «Велосипед» ногами; «Загораем»; «Кошка»; «Бабочка»; «Бокс»; «Лошадка»; «Медуза» «Червячок» - стопами. Самомассаж: <i>Кран, откройся!</i> Показывают рукой, как открывают кран. <i>Нос, умойся!</i> Указательными пальцами растирают крылья носа. <i>Мойтесь сразу</i> <i>Оба глаза.</i> Мягко проводят пальцами по лбу. <i>Мойтесь, уши,</i> Ладонями растирают уши. <i>Мойся, шейка!</i> Мягко поглаживают шею спереди. <i>Шейка, мойся</i> Поглаживают шею ладонями, движениями от основания черепа вперёд к груди. <i>Хорошенько!</i> <i>Мойся, мойся,</i> <i>Обливайся!</i> Легко гладят щеки. <i>Грязь, смывайся!</i> <i>Грязь, смывайся!!!</i> Трут ладони друг о друга.  Дыхательное упражнение: «Шарик» <i>Воздух мягко набираем</i> (вдох)- <i>Шарик красный надуваем</i> (выдох). <i>Пусть летит он к облакам</i> (вдох), <i>Помогу ему я сам!</i> (выдох)	
Подвижная игра «Совушка»	Подвижная игра «Стоп!»
Дыхание животом. Дети стоят с сохранением правильной осанки. Одна рука на груди, другая на животе. Вдох — медленно надувают живот. Выдох — сдувают живот.	



Занятие №46

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «Поезд»;                      «Стрела» - ходьба на носках, руки вытянуты вверх, ладони соединить;                      Ходьба на пятках, руки «полочкой» за спиной;                      Боковой галоп;                      Бег с изменением направления по сигналу;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Шапокляк»	Ритмический танец «Волшебный цветок»
<p>Упражнения с использованием фитболов.  <u>Сидя на мяче:</u>                      Движения рук,                      Наклоны «Самолёт»                      Переход в положение, лёжа на спине и обратно                      Движения ног (ходьба, выставление ног, «джеки»)                      Прыжки вокруг мяча сидя                      «Твист»                      Вставать, одна рука на мяче.  <u>Лёжа на мяче на спине:</u>                      «бокс» руками;                      Ходьба на месте;                      «Качалка»  <u>Лёжа на мяче на животе:</u>                      «Самолет»,                      «Качалка» - перекаты на мяче.                      «Отжимания» от мяча;                      Ходьба руками вперёд «Палка».  <u>Стоя. мяч в руках:</u>                      Отбивание от пола двумя руками                      Качание из стороны в сторону                      Мяч на голове, держать руками - марш на месте.                      Кружение мяча в руках;                      Подбрасывание мяча; Перекаты с мячом.</p> <p>Упражнения на спортивном комплексе.</p>	
Подвижная игра «Светофор»	Подвижная игра «Светофор»
<p>Расслабление сидя на мяче. Спокойные и плавные движения руками. Внимание на дыхание.</p>	

Занятие №47

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Игра в ходьбе «Летает — не летает». Если назван предмет, или существо, которое летает — дети встают на носки, руки в стороны, если не летает — руки на пояс, ходьба на пятках.</p> <p>Подскоки Бег + прямыми ногами назад; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Шапокляк»	Ритмический танец «Волшебный цветок»
<p>Упражнения со стэп-платформами Комплекс №3 Танцевально-спортивная связка на стэпе с элементами лого-аэробики «Как кричит крокодил» (разучивание) Самомассаж кистей и пальцев: Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу, Поздороваюсь с ним сильно</p> <p>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. Дети растирают ладони; захватывают каждый пальчик у основания и выкручивающим движением доходят до ногтевой фаланги; «моют» руки, сцепляют в «замок»; и расцепляют перебирая ими.</p> <p>Упражнение на дыхание: «У пруда» Руки вверх с плавными покачиваниями ими влево — вправо, с произнесением звуков: «ш-ш-ш, ш-ш-ш, ш-ш-ш», постепенно затихая. «Тише, тише — У пруда не колышется вода, Зашептали камыши: «Тише, тише, малыши».</p>	
Подвижная игра «Космонавты»	Подвижная игра «Космонавты»
<p style="text-align: center;">ш</p> <p>Расслабление сидя на мяче. Спокойные и плавные движения руками. Внимание на дыхание.</p>	

Занятие N48

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «Поезд»; «Цапля»; «Пингвины»; «Лошадка»; Бег + с высоким подниманием колен; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец «Шапокляк»</b></p>	<p><b>Ритмический танец «Волшебный цветок»</b></p>
<p>Упражнения игрового стретчинга: Улитка; Ванька-встанька; Берёзка; Кошечка; Лошадка; Собачка; Замочек; Слон; Морской конёк; Стрекоза; Рыбка; Черепашка; Кузнечик; Бабочка. Ритмичное упражнение «Песня Мурёнки».</p>	
<p><b>Подвижная игра «Ловишки с лентами»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Ловишки с лентами»</b></p>
<p>Релаксация «Я отдыхаю». Дети лежат на спине, глаза закрыты. Педагог: <i>Я спокоен,</i> <i>Мои мышцы</i> <i>расслаблены,</i> <i>Я отдыхаю.</i> <i>Дышу ровно и спокойно.</i> <i>Мои руки расслаблены,</i> <i>Я чувствую приятное тепло в руках.</i> <i>Мои ноги расслаблены и тёплые.</i> <i>Моё тело расслаблено, я отдыхаю.</i> <i>Моему телу тету, легко и приятно.</i> <i>Я отдыхаю, я спокоен.</i> <i>Я чувствую себя свежим.</i> <i>Дышу глубоко и спокойно (вдох и выдох),</i> <i>Я открываю глаза</i> <i>(открыть глаза),</i> <i>Моё тело наливается силой,</i> <i>Я бодр, полон сил.</i> После этого надо встать, поднять вверх, сделать глубокий вдох, заде жаться немного и выдох</p>	

Занятие N49

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба с перекатом с пятки на носок; «Медведь»; Бег + преодоление препятствий (мягких брёвен); Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Толстый Карлсон»	Ритмический танец «Чудак»
<p>Упражнения с использованием фитболов. <u>Сидя на мяче:</u> Движения рук, Наклоны «Самолёт» Переход в положение, лёжа на спине и обратно Движения ног (ходьба, выставление ног, «джеки») Прыжки вокруг мяча сидя «Гвист» Вставать, одна рука на мяче. <u>Лёжа на мяче на спине:</u> «бокс» руками; Ходьба на месте; «Качалка» <u>Лёжа на мяче на животе:</u> «Самолёт», «Качалка» - перекаты на мяче. «Отжимания» от мяча; Ходьба руками вперёд «Палка». <u>Стоя. мяч в руках:</u> Отбивание от пола двумя руками Качание из стороны в сторону Мяч на голове, держать руками - марш на месте. Кружение мяча в руках; Подбрасывание мяча; Перекаты с мячом. Самомассаж лица, головы. Растирание крыльев носа указательными пальцами обеих рук; Растирание кончика носа ладонью; Растирание лба ладонями обеих рук от центра к ушам; Такое же растирание под носом; Растирание подбородка ладонями от центра к ушам; Растирание ушных раковин; Растирание и поглаживание волосистой части головы «Моем голову» Дыхательное упражнение. «Лягушонок» И.п.: стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, в перерыве квакая. Слегка присесть, вдохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперёд. На выдохе протяжно отнести «к-в-а-а-к».</p>	
Подвижная игра «Автомобили»	Подвижная игра «Автомобили»
<p>Расслабление на мяче.</p>	

Занятие №50

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Журавль на болоте» - ходьба с остановками на сигнал с высоко поднятой ногой, сильно согнутой в колене (пятка к ягодице) Бег на носках; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Толстый Карлсон»	Ритмический танец «Чудак»
<p>Упражнения с использованием фитболов. <u>Сидя на мяче:</u> Движения рук, Наклоны «Самолёт» Переход в положение, лёжа на спине и обратно Движения ног (ходьба, выставление ног, «джеки») Прыжки вокруг мяча сидя «Твист» Встать, одна рука на мяче. <u>Лёжа на мяче на спине:</u> «бокс» руками; Ходьба на месте; «Качалка» <u>Лёжа на мяче на животе:</u> «Самолёт», «Качалка» - перекаты на мяче. «Отжимания» от мяча; Ходьба руками вперёд «Палка». <u>Стоя. мяч в руках:</u> Отбивание от пола двумя руками Качание из стороны в сторону Мяч на голове, держать руками - марш на месте. Кружение мяча в руках; Подбрасывание мяча; Перекаты с мячом. Упражнения на спортивном комплексе.</p>	
Подвижная игра «Бабочки и цветы»	Подвижная игра «Бабочки и цветы»
<p>Игровое упражнение «Лёвушка» Входя в образ льва, дети садятся на пятки ягодицами, кисти рук свободно лежат на коленях. «Лев ищет добычу». Дети поворачиваются туловищем в левую сторону, не убирая рук с колен и не отрывая ягодиц от пяток. Одновременно двигают языком по верхним зубам от передних к коренным в сторону поворота. Затем — поворот в правую сторону (по 3-4 раза в каждую сторону). «Лев нашёл добычу». Дети встают на колени, растопыривают напряжённые пальцы рук, высовывают до предела язык, поднимают взгляд вверх и рычат. То тихо — ночью, то громко — днём тянется рычащий звук «а-а-а...».</p>	

Занятие №51

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Жираф» - ходьба на носках, руки за головой;                      «Фехтовальщики» - ходьба с выпадами;                      Бег + прямыми ногами вперёд;                      Ходьба по массажным дорожкам</p>	
Ритмический танец «Толстый Карлсон»	Ритмический танец «Чудак»
<p>Упражнения с элементами йоги:                      «Приветствие солнцу»;                      «Бабочка»;                      «Покачай малышку»;                      «Кошечка»;                      «Кузнечик»;                      «Полумост»;                      «Берёзка»;                      Перекаты на спине;                      «Лебедь»;                      «Верблюды»;</p> <p>Самомассаж:  <i>Кран, откройся!</i> Показывают рукой, как открывают кран.  <i>Нос, умойся!</i> Указательными пальцами растирают крылья носа.  <i>Мойтесь сразу</i>  <i>Оба глаза.</i> Мягко проводят пальцами по лбу.  <i>Мойтесь, уши,</i> Ладонями растирают уши.  <i>Мойся, шейка!</i> Мягко поглаживают шею спереди.  <i>Шейка, мойся</i> Поглаживают шею ладонями, движениями от основания черепа вперёд к груди.  <i>Хорошенько!</i>  <i>Мойся, мойся,</i>  <i>Обливайся!</i> Легко гладят щеки.  <i>Грязь, смывайся!</i>  <i>Грязь, смывайся!!!</i> Трут ладони друг о друга.</p> <p><u>Приёмы:</u>                      Поглаживание                      «Пиление» ребром ладоней Растирание кулаком\Разминание                      «Горох» стучать пальцами                      Сотрясение — вибрация ладонью                      Поглаживание                      Смена + «Спасибо! »</p>	
Подвижная игра «Зайцы и сторож»	Подвижная игра «Раз, два, три — стоп!»
<p>Дыхание животом. Дети стоят с сохранением правильной осанки. Одна рука на груди, другая на животе. Вдох — медленно на тот живот. Выдох — с ают живот.</p>	

Занятие N52

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Журавль на болоте» - ходьба с остановками на сигнал с высоко поднятой ногой, сильно согнутой в колене (пятка к ягодице)                      «Лыжник» - ходьба широкими шагами, сгибая впереди стоящую ногу (делая выпад) и, поочерёдно поднимая руки вперёд, подражая движениям лыжника.                      Подскоки;                      Бег;к                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец</b> «Едем к бабушке в деревню»</p>	<p><b>Ритмический танец</b> «Большая стирка»</p>
<p>Упражнения, сидя, лёжа на ковриках (динамические):                      Передвижение вперёд-назад в седе;                      Сгибание ног;                      Подъём таза вверх;                      «Велосипед» ногами;                      «Загораем»;                      «Кошка»;                      «Бабочка»;                      «Бокс»;                      «Лошадка»;                      «Медуза»                      «Червячок» - стопами.</p> <p>Выполнение упражнений «поточно» (коврики, препятствия расположены по кругу):                      Ползание на четвереньках (с подлазанием через препятствия и переползанием мягких брёвен);                      Ходьба по коврикам на коленях;                      «Пауки» - ходьба по коврикам в упоре сзади, таз приподнят, спиной вперёд;                      «Паровозик». Передвижение на ягодицах, руки согнуты в локтях.</p>	
<p><b>Подвижная игра</b> «Зайцы и сторож»</p>	<p><b>Подвижная игра</b> «Раз, два, три— стоп!»</p>
<p>«Медуза» Расслабление рук в положении лёжа на спине. Потряхивание ног в положении лёжа на спине.  <i>Я лежу на спине,                      Как медуза на воде.                      Руки расслабляю,                      В воду опускаю,                      Ножками потрясу                      И усталость сниму.</i></p>	

Занятие №53

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Лось» - ходьба на носках с поочерёдным сгибанием ног назад, руки согнуты скрестно над головой, ладони вперёд, пальцы разведены («рога»); «Кабанчик» - ходьба на пятках. Шаги польки; Бег; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Едем к бабушке в деревню»	Ритмический танец «Большая стирка»
<p>Упражнения с использованием фитболов. Сидя на мяче: Лёжа на мяче, на спине: Лёжа на мяче, на животе: Стоя, мяч в руках:</p> <p>Игровой самомассаж: Поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя, в образно-игровой форме: Трём рукой — мочалочкой Вверх — вниз, вверх — вниз, Пятки и носочки Вверх — вниз, вверх — вниз, Ножку до коленочек Вверх — вниз, вверх — вниз. Мы помоем чистенько — Вверх — вниз, вверх — вниз, А бедро разотрём Вверх — вниз, вверх — вниз И гулять пойдём Вверх — вниз, вверх — вниз.</p>	
Подвижная игра «Космонавты»	Подвижная игра «Космонавты»
<p align="center">ш</p> <p>Упражнение на дыхание: «У пруда». Руки вверх с плавными покачиваниями ими влево — вправо, с произнесением звуков: «ш-ш-ш, ш-ш-ш, ш-ш-ш&gt;&gt;», постепенно затихая. «Тише, тише — У пруда не колышется вода, Зашептали камыши: «Тише, тише, малыши».</p>	



Занятие №54

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Слушай сигнал!» Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, на сигнал «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки поставить на пояс, затем обычная ходьба; на сигнал: «Бабочки!» - бег врассыпную, руками помахивая, будто крылышками. Ходьба и бег чередуются. Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Едем к бабушке в деревню»	Ритмический танец «Большая стирка»
<p>Упражнения с использованием фитболов. Сидя на мяче: Лёжа на мяче, на спине: Лёжа на мяче, на животе: Стоя, мяч в руках: Самомассаж: <i>Гномик в пальчиках живёт, Он здоровье нам несёт.</i> Сгибание и разгибание пальцев рук. <i>Раз, два, три четыре, пять, Начал гномик наш играть, Кулачком у носа кружочки рисовать,</i> Фалангами пальцев тереть точки у крыльев носа. <i>А потом поднялся выше</i> Лёгкое поглаживание гайморовых пазух носа. <i>И скатился сверху вниз.</i> <i>Гном в окошко посмотрел, Засмеялся, улетел.</i> <i>Гном нашёл у глаза точку,</i> Массаж указательным и средним пальцами надбровных дуг. <i>Вправо, влево покрутил,</i> Массаж точек у переносицы. <i>На другую надавил,</i> Массаж точек у крыльев носа. <i>А потом спустился ниже —</i> Массаж точек над верхней губой. <i>Прямо к ротуку поближе,</i> Массаж точек ушной раковины. <i>За ушами прятался, Смеялся надо мной И хотел играть со мной.</i> <i>Раз, два, три, четыре, пять, Я решил его поймать.</i> <i>Гнома я в бровях ловил,</i> Массаж лобного отдела и надбровных дуг. <i>А он по кругу всё ходил,</i> Массаж кончика носа. <i>Вот гномик наш и умолк И пустился наутек.</i> <i>Мы возьмём его в ладошки Помашем ручками немножко.</i> Расслабление кистей Массаж спины в парах, сидя на мячах.</p>	
Подвижная игра «Пустое место»	Подвижная игра «Пустое место»
<p>Дыхательное упражнение: «Шарик» Воздух мягко набираем (вдох)- Шарик красный надуваем (выдох). Пусть летит он к облакам (вдох), Помогу ему я сам! (выдох)</p>	

Занятие №56

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Игра в ходьбе «Летает — не летает». Если назван предмет, или существо, которое летает — дети встают на носки, руки в стороны, если не летает — руки на пояс, ходьба на пятках подскоки;</p> <p>Бег + прямыми ногами назад; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Вместе весело шагать»	Ритмический танец «Яблоки-веники»
<p>Упражнения игрового стретчинга: Улитка; Ванька-встанька; Берёзка; Кошечка; Лошадка; Собачка; Замочек; Слон; Морской конёк; Стрекоза; Рыбка; Черепашка; Кузнечик; Бабочка</p> <p>Ритмичное упражнение «Маленький ёжик»</p> <p>Упражнения на спортивном комплексе.</p>	
Подвижная игра «Ловишки с лентами»	Подвижная игра «Ловишки с лентами»
<p style="text-align: center;">Ш</p> <p>Упражнение на дыхание «Ветерок» Дети держат в одной руке ленту за конец. Вдох — выполнять носом, надувая живот, выдох выполнять через рот на ленту (ветерок), живот сдувать.</p>	

Занятие №57

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Бегемот» - ходьба по намеченной линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие;                      «Цирковые лошадки» - ходьба с высоким подниманием колен, носок оттянут, руки на поясе;                      Бег;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Вместе весело шагать»	Ритмический танец «Яблоки-веники»
<p>Упражнения со стэп-платформами                      Комплекс №3                      Танцевально-спортивная связка на стэпе с элементами лого-аэробики «Как кричит крокодил» (закрепление)                      Самомассаж лица, головы.                          Растирание крыльев носа указательными пальцами обеих рук;                          Растирание кончика носа ладонью;                          Растирание лба ладонями обеих рук от центра к ушам;                          Такое же растирание под носом;                          Растирание подбородка ладонями от центра к ушам; Растирание ушных раковин;                          Растирание и поглаживание волосистой части головы «Моем голову»</p>	
Подвижная игра «Зайцы и сторож»	Подвижная игра «Ловишки с мячом»
<p>Расслабление на мяче.</p>	

Занятие.№58

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Лисичка» - ходьба на носках, согнув слегка колени, руки согнуты в локтях, кисти рук опущены;                      «Борцы сумо» - ходьба в полуприседе, широко расставив ноги.                      Боковой галоп;                      Бег;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Вместе весело шагать»	Ритмический танец «Яблоки-веники»
<p>Упражнения с использованием фитболов.  <u>Сидя на мяче:</u>                      Движения рук,                      Наклоны «Самолёт»                      Переход в положение, лёжа на спине и обратно                      Движения ног (ходьба, выставление ног, «джеки»)                      Прыжки вокруг мяча сидя                      «Твист»                      Встать, одна рука на мяче.  <u>Лёжа на мяче на спине:</u>                      «бокс» руками;                      Ходьба на месте;                      «Качалка»  <u>Лёжа на мяче на животе:</u>                      «Самолёт»,                      «Качалка» - перекаты на мяче.                      «Отжимания» от мяча;                      Ходьба руками вперёд «Палка».  <u>Стоя, мяч в руках:</u>                      Отбивание от пола двумя руками                      Качание из стороны в сторону                      Мяч на голове, держать руками - марш на месте.                      Кружение мяча в руках;                      Подбрасывание мяча;                      Перекаты с мячом.</p>	
Подвижная игра «Бабочки и цветы»	Подвижная игра «Бабочки и цветы»
<p>Упражнение для осанки «Цветок»                      И.П.: Дети сидят на полу, ноги «по-турецки». Спина прямая, ладони вместе — «бутоном».                      «Цветок растёт» - дети медленно переходят в положение, стоя, ноги скрестив, руки плавно разводя в стороны — вдох «цветок расцвёл».                      «Цветок завял» - медленно садятся в исходное положение (И.П.) — выдох.</p>	

Занятие №59

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Жираф» - ходьба на носках, руки за головой;                      «Фехтовальщики» - ходьба с выпадами;                      Бег + прямыми ногами вперёд;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец</b>  <b>«Вместе весело шагать»</b></p>	<p><b>Ритмический танец</b>  <b>«Яблоки-веники»</b></p>
<p>Упражнения с элементами йоги:</p> <p>Приветствие солнцу»;                      «Бабочка»;                      «Покачай малышку»;                      «Кошечка»;                      «Кузнечик»;                      «Полумост»;                      «Берёзка»;                      Перекаты на спине;                      «Лебедь»;                      «Верблюды»;                      Самомассаж лица, головы.</p> <p>Растирание крыльев носа указательными пальцами обеих рук;                      Растирание кончика носа ладонью;                      Растирание лба ладонями обеих рук от центра к ушам;                      Такое же растирание под носом;                      Растирание подбородка ладонями от центра к ушам;                      Растирание ушных раковин;                      Растирание и поглаживание волосистой части головы «Моем голову»</p> <p>Массаж спины в парах. Дети делятся по парам и садятся на коврики. Один в паре располагается спиной к другому, заняв положение — сед на пятках с опорой вперёд. Второй также — сед на пятках. <u>Приёмы:</u></p> <p>Поглаживание                      «Пиление» ребром ладоней                      Растирание кулаком</p> <p>Разминание                      «Горох» стучать пальцами                      Сотрясение — вибрация ладонью                      Поглаживание</p> <p>Смена + «Спасибо!»</p>	
<p><b>Подвижная игра «Острова»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Острова»</b></p>
<p>Упражнение на расслабление «Колыбельная медведицы»</p>	

Занятие №60

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «Поезд»;                      «Гимнаст» - ходьба с носка с работой рук;                      «Аист» - ходьба на носках, с высоким подниманием колен и взмахом рук;                      «Цыплёнок»;                      Прямой галоп;                      Бег;                      Бег сгибая ноги назад;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Золотая рыбка»	Ритмический танец «1, 2, 3, 4, 5»
<p>Упражнения, сидя, лёжа на ковриках (динамические):                      Передвижение вперёд-назад сидя;                      Сгибание ног;                      Подъём таза вверх;                      «Велосипед» ногами;                      «Загораем»;                      «Кошка»;                      «Бабочка»;                      «Бокс»;                      «Лошадка»;                      «Медуза»                      «Червячок» - стопами.</p> <p>Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей»                      И.п. — сидя на пятках, спина прямая. Одну ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох. Затем поменять: вдох — выдох другой ноздрей. После сделать глубокий вдох — выдох другой ноздрей. После сделать глубокий вдох и выдох всем носом.</p> <p>Упражнения на спортивном комплексе.</p>	
Подвижная игра «Море волнуется — раз!»	Подвижная игра «Море волнуется — раз!»
<p>Упражнение на расслабление «Колыбельная медведицы»</p>	

Занятие № 61

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба на носках; «Пингвин» - ходьба с носками ног, развёрнутыми во внешнюю сторону до прямой линии. Семенящий шаг; «Лошадка» - бег и ходьба с высоким подниманием колен; Бег; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Золотая рыбка»	Ритмический танец «1,2,3,4,5»
<p>Упражнения с использованием фитболов. <u>Сидя на мяче:</u> Движения рук, Наклоны «Самолёт» Переход в положение, лёжа на спине и обратно Движения ног (ходьба, выставление ног, «джеки») Прыжки вокруг мяча сидя «Твист» Вставать, одна рука на мяче. <u>Дёжа на мяче, на спине:</u> «бокс» руками; Ходьба на месте; «Качалка» <u>Лёжа на мяче на животе:</u> «Самолет», «Качалка» - перекаты на мяче. «Отжимания» от мяча; Ходьба руками вперёд «Палка». <u>Стоя, мяч в руках:</u> Отбивание от пола двумя руками Качание из стороны в сторону Мяч на голове, держать руками - марш на месте. Кружение мяча в руках; Подбрасывание мяча; Перекаты с мячом. Самомассаж: <i>Хомка, хомка, хомячок</i> Растирание щек ладонью. <i>Полосатый бочок.</i> <i>Хомка раненько встаёт</i> Поглаживание шеи с боков. <i>Щёчки моет, шейку трёт.</i> <i>Вот весёлые ребятки,</i> <i>Розовые поросятки.</i> <i>У них носик пятачком,</i> Растирание кончика носа ладонью. <i>Хвостики торчат крючком.</i> Растирание крыльев носа указательными пальцами. <i>Уселась кошка на окошко.</i> <i>И стала лапкой ушко мыть.</i> Растирание ушей, «выкручивание». <i>И мы движение за кошкой</i> <i>Тоже можем повторить.</i></p>	
Подвижная игра «Весёлые пары»	Подвижная игра «Весёлые пары»
<p>Упражнение на расслабление «Шалтай-Болтай»</p>	

Занятие №62

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>«Лисичка» - мягкая крадущаяся ходьба на носочках;                      «Кабанчик» - тяжёлая ходьба на пятках;                      «Медвежья ходьба»;                      Бег;                      Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Золотая рыбка»	Ритмический танец «1, 2, 3, 4, 5»
<p>Упражнения с использованием фитболов.  <u>Сидя на мяче:</u>                      Движения рук,                      Наклоны «Самолёт»                      Переход в положение, лёжа на спине и обратно                      Движения ног (ходьба, выставление ног, «джеки»)                      Прыжки вокруг мяча сидя                      «Твист»                      Встать, одна рука на мяче.</p> <p><u>Лёжа на мяче на спине:</u>                      «бокс» руками;                      Ходьба на месте;                      «Качалка»</p> <p><u>Лёжа на мяче на животе:</u>                      «Самолёт»,                      «Качалка» - перекаты на мяче.                      «Отжимания» от мяча;                      Ходьба руками вперёд «Палка».</p> <p><u>Стоя, мяч в руках:</u>                      Отбивание от пола двумя руками                      Качание из стороны в сторону                      Мяч на голове, держать руками - марш на месте.                      Кружение мяча в руках;                      Подбрасывание мяча;                      Перекаты с мячом.                      Упражнения для горла: «Змеиный язычок». Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка.</p> <p>Упражнения на спортивном комплексе.</p>	
Подвижная игра «Не ошибись»	Подвижная игра «Не ошибись»
<p>Расслабление на мяче.</p>	



Занятие №63

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «Поезд»; «Петушинный шаг» - с задержкой на носке; «Кабанчик»; Боковой галоп; Бег + выбрасывая ноги вперёд; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
Ритмический танец «Золотая рыбка»	Ритмический танец «1,2,3,4,5»
<p>Упражнения со стэп-платформами Комплекс №3 Танцевально-спортивная связка на стэпе с элементами лого-аэробики «Смешарики» «Медуза» Расслабление рук в положении лёжа на спине. Потряхивание ног в положении лёжа на спине. Я лежу на спине, Как медуза на воде. Руки расслабляю, В воду опускаю, Ножками потрясу И усталость я сниму</p>	
Подвижная игра «Летающий мяч»	Подвижная игра «Летающий мяч»
<p align="center">Ш</p> <p>Релаксация «Волшебный сон»: Дети лежат на ковриках на спине, взрослый произносит слова: Реснички опускаются, Глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем, Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Руки, ноги отдыхают, Шейка не напряжена А совсем расслаблена Губки чуть приоткрываются, Все спокойно расслабляются, Дышится легко, ровно, глубоко.</p>	

Занятие №64

1-й год Старшая группа	2-й год Подготовительная группа
<p>Ходьба «поезд»; «Петушок»; «Лиса» - ходьба мягкая, плавная с носка на всю ступню• «Кабанчик»; Бег + сгибая ноги назад; Ходьба по массажным дорожкам.</p>	
<p><b>Ритмический танец</b> <b>«Золотая рыбка»</b></p>	<p><b>Ритмический танец</b> <b>«1,2,3,4,5»</b></p>
<p>Упражнения, сидя, лёжа на ковриках (динамические): Передвижение вперёд-назад в сидя; Сгибание ног; Подъём таза вверх; «Велосипед» ногами; «Загораем»; «Кошка»; «Бабочка»; «Бокс»; «Лошадка»; «Медуза» «Червячок» - стопами.</p> <p>Упражнения на спортивном комплексе.</p>	
<p><b>Подвижная игра</b> <b>«Слушай сигнал»</b></p>	<p><b>Подвижная игра</b> <b>«Слушай сигнал»</b></p>
<p>Самовытяжение. И.п.: лёжа на спине, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди, носки — на себя. Потянуться к груди, носки — на себя. Потянуться м ой и руками в о сто о , пятками— в противоположную Расслабиться в и.п.</p>	

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

#### Проект «Фитнес с мамой и папой»

Проект направлен на сохранение и укрепление здоровья детей с привлечением их родителей. В рамках проекта родители обучаются взаимодействию с детьми посредством технологии «Фитнес вдвоем», которую в дальнейшем могут использовать в домашних условиях при занятиях с ребенком.

**Проблема:** объединение родителей и педагогов в сохранении и укреплении здоровья детей.

**Цель:** расширение спектра средств и методов работы с родителями для сохранения и укрепления физического здоровья детей в условиях семьи и дошкольного образовательного учреждения.

#### Задачи:

1. Укрепление здоровья детей.
2. Развитие психомоторных способностей детей.
3. Развитие творческих способностей детей.
4. Выстраивание взаимодействия с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Сроки реализации:** 1 год. Занятия проводятся 1 раз в месяц.

**Целевая группа:** дети младшего дошкольного возраста и их родители (законные представители).

**Автор** всех стихотворных текстов – инструктор по физической культуре И.Р. Белобуова.

#### Конспекты занятий

##### Занятие 1. «Занятие с парашютом, кольцами»

#### Задачи:

1. Обогащать и развивать двигательный опыт детей через занятия фитнесом.
2. Формировать основы физкультурной грамотности родителей.
3. Содействовать сближению детей и родителей.

#### Ход занятия

##### Вводная часть

**Ведущий:** Итак, начинаем занятие (звучит веселая музыка, в зал входят взрослые вместе с детьми). Предлагаю всем отправиться в путешествие с этой красивой игрушкой «Тотошкой» (путешествие заключается в преодолении препятствий, расставленных по кругу, где дети в игровой форме выполняют различные упражнения: в ходьбе, беге, перекатах, ползании, перешагивании. Препятствия – это различные модули, конусы, обручи и т.д.).

**Ведущий:** На пути встречается извилистая дорожка (скакалка), Тотошка идет аккуратно, на носочках, и дети с мамами – тоже.

Далее перешагиваем через заборчик (гимнастическая палка, поднятая от пола на 15-20 см.) и выходим на другую тропинку.

Тотошка и дети пришли к домику лисички, а ее нет дома. Видимо, лисичка ушла в лес за добычей для лисят, своих детишек. Давайте проползем через норку лисички и посмотрим, что там дальше (дети проползают в норку и оказываются на «полянке», где режутся лисята, т.е. прыгают из обруча в обруч под музыку, перекатываются со спины на животик и т.д.).

##### Основная часть

##### Первый вариант проведения

Тотошка идет отдыхать, а мамы вместе с детьми становятся в круг и выполняют упражнение с парашютом:

1. Упражнение «Карусели»

«Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели» - ходьба по кругу

«А теперь все кругом и бегом, бегом, бегом» - бег по кругу.

2. Упражнение «Ветер»

Сели на корточки, трясем парашют тихонечко. Постепенно ветер увеличивается (все встают на ноги и продолжают выполнять большие волнообразные движения парашюта, тем временем на парашют высыпается мелкие пластмассовые шарики).

3. Упражнение «Цветной дождь» (мамы и дети трясут парашют, чтобы «дождики» «выпрыгнули» из парашюта и «разбежались» по залу).

4. Упражнение «Прятки»

Мама поднимает парашют вверх, дети прячутся под ним от дождя.

Дождик прошел, выглянуло солнышко, на по vine выросло много вкусных ягод (пластмассовые шарики, которые лежат на полу).

5. Упражнение «Ягодки»

Дети собирают пластмассовые шарики-ягодки в ведерки.

##### Второй вариант проведения

1. Упражнение с палкой «Байдарки»

Байдарки – это коврики, пеленки, весло – гимнастическая палка. Проверяем весло, т.е. выполняем простой комплекс упражнений с палкой под музыку:

а) «посмотри на палку» – поднятие/опускание палки;

б) «часики» – палка за спиной, наклоны вправо-влево;

в) «вертушка» – палка в вытянутых руках, вращение;

г) «катание палки на полу» – сидя на корточках, перекатывание палки друг другу (мама – ребенку и наоборот);

д) «заборчик» – перешагивание через палку, приподнятую взрослым над полом;

е) «приседание с палкой» – мама с ребенком держатся за одну палку и приседают одновременно;

ж) «ребцы» – палка на уровне груди – наклониться вперед, коснуться пальцев ног, вернуться в исходное положение.

В занятие можно включить силовую часть для мам с применением различных упражнений, где в качестве отягощения используется ребенок.

##### Заключительная часть

Упражнения на развитие гибкости и массаж (мамы – детям, дети – мамам).

##### Занятие 2. «Выходной в зоопарке»

#### Задачи:

1. Обогащать и развивать двигательный опыт детей через занятия фитнесом.
2. Формировать основы физкультурной грамотности родителей.
3. Содействовать сближению детей и родителей.

#### Ход занятия

##### Вводная часть

Звучит музыка «В мире животных». Дети входят в зал с родителями.

**Ведущий** (у ведущего в руках кукла): Я сегодня решила пойти со своей маленькой дочкой в зоопарк, потому что у меня выходной. А вы пойдете в зоопарк? (родители тот же вопрос задают своим детям).

**Ведущий:** Давно я в зоопарке не была.

А там живет смешная детвора:

Ушастый зайчонок,

Веселый слоненок

И добрый-добрый бегемот,

У которого большой живот.

Как радушно нас встречают!

С вами в гости приглашают!

Друг за другом все вставайте,

В зоопарк за мной шагайте.

##### Основная часть

##### Ведущий:

1. В этом вольере слоник живет,

Он по ночам песни поет.

Звучит музыкальная композиция «Розовый слон».

Начинается танцевальная разминка, в конце дети встают на четвереньки, родители берут их за ножки, ведут по залу, дети передвигаются на руках.

**Ведущий:** У слоненка длинный нос,

И дышит он, как паровоз.

И больше уми.  
Словенко любит ... (груши).

2. У пингвина нет болезней.  
Ведь ходьба всего полезней.  
У него, ребятки,  
Не страдают пятки.  
Ножки не кривые  
И вовсе не больные.  
Исполняется комплекс упражнений для профилактики плоскостопия под музыку «Чарльстон». Родители принимают участие, помогают правильно выполнить упражнения.

3. **Ведущий:** Предлагаю всем вместе потанцевать.

Дети встают на ноги родителям, родители берут малышек за руки. Под руководством инструктора пары исполняют танцевальную связку «Топ-топ».

4. **Ведущий:** У жирафа шея длинная  
И осаночка красивая.  
Эй, ребята, не зевайте,  
За жирафом повторяйте.

Исполняется спортивно-танцевальная связка для улучшения осанки детей.

5. **Ведущий:** Две мартышки вдвоем  
Перевернули весь дом.  
Нет, веселые мартышки  
Не читают больше книжки,  
Ноги кверху поднимают,  
Стойку делать помогают.

Родители помогают детям делать стойку на руках.

**Ведущий:** Обезьянки любят прыгать  
И ногами любят дрыгать.

Дети прыгают через различные препятствия.  
Родители подстраховывают.

6. **Ведущий:** В зоопарке есть змея -  
Гибкая красавица!  
Эта гибкая змея так смогла прославиться,  
Что ни малый, ни большой  
Не сравнится со змеей.

Дети выполняют упражнения на растяжку при помощи родителей, под руководством инструктора.  
Проводится подвижная игра «Веселый зоопарк».

#### **Заключительная часть**

Дети, родители и инструктор по физической культуре обсуждают занятие: что удалось, что было трудным, как решить проблемы.

#### **Занятие 3. «Кто в лесном тереме живет?»**

#### **Задачи:**

1. Расширять двигательный опыт детей: учить детей ходить по гимнастической скамейке, на высоких четвереньках, преодолевать препятствия, прыгать в длину с места и с разбега.
2. Содействовать сближению детей и родителей.

Спортивный зал оформлен как лесная полянка. Звучит музыка, в зал входят дети с папами или с дедушками.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть**

Разминка – общеразвивающие упражнения

**Ведущий:** С утра сегодня в лес пойдем  
И всех друзей с собой возьмем.  
Лес – это тоже чей-то дом,  
И кто-то счастлив в доме том.  
Заглянем в каждый уголок,  
Под каждый кустик и листок.  
Не на машине, а пешком  
С тобой мы в лес, мой друг, пойдем.

Под маршевую музыку дети и родители шагают по кругу.

##### **Основная часть**

**Ведущий:** В первом домике зайцы живут,  
Ушками машут и в гости зовут.  
Зайчики любят салат и морковку,  
В танцах имеют большую сноровку.

Дети исполняют танцевальную связку, состоящую из нескольких простых танцевальных элементов. После этого папы, взяв детей за руки, помогают им подпрыгивать вверх как можно выше в соответствии с ритмом музыки.

**Ведущий:** Дальше мы будем по лесу шагать,  
Ну и, конечно, цветы собирать.

Дети продолжают идти по залу бодрым шагом, по команде выполняют движения «шаг-наклон».

**Ведущий:** Смотри-ка, сколько кедровых орешков!

Кто-то орешки просыпал тут в спешке,  
Встретиться с белочкой нам повезло.  
Белочкин домик – большое дупло,  
Складывать в домик мы будем орешки,  
Что на дорожке рассыпаны в спешке.

Папы, посадив детей на плечи, приседают и поднимаются, будто складывают орешки в дупло – 10-15 раз.

**Ведущий:** Какие же сильные папы у нас!  
С медведем мы их познакомим сейчас.

Исполняется спортивно-танцевальная связка «Танцующий медвежонок». Связка включает силовые упражнения, а папа в это время отжимается.

**Ведущий:** Вот на мостике бобры,  
И умелы, и бодры,  
Строят мощные плотины  
Из отличной древесины,  
Могут мост построить прочный,  
С физкультурой дружат точно.

Дети выполняют упражнения на гимнастической скамейке, папы им помогают.

##### **Заключительная часть**

**Ведущий:** Ох, устали мы гулять,



Как устали танцевать,  
Что ж пора нам отдыхать,  
На полянке полежать.

Дети ложатся на ковер, мамы им делают расслабляющий массаж.

**Ведущий:** Мама тоже заслужила.  
Чтобы дети их любили  
Мы им сделаем сейчас  
Расслабляющий массаж.

Дети топчутся по спинам мам и похлопывают их ладошками.  
Подвижная игра «Птички и гнезда».  
Взрослые и дети обмениваются мнением о времени, проведенном вместе.

### Конспект занятия «Танцевальная аэробика с элементами йоги»

#### Задачи:

1. Совершенствование координационных способностей, чувства ритма.
2. Развитие гибкости, создание навыка правильной осанки.
3. Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.

**Продолжительность занятия:** первый год обучения – 25 минут, второй год обучения – 30 минут.

**Место проведения:** музыкальный зал дошкольного образовательного учреждения.

**Оборудование:** коврики по количеству детей, музыкальное сопровождение.

#### Ход занятия

**Вводная часть** – 5-6 минут

- Построение. Приветствие. Перестроение в 2 и 3 шеренги, повороты. Сохранять правильную осанку.

Выполнять движения синхронно, четко

- Дети становятся по ориентирам (коврикам). Исполняется танцевальная разминка «Веселая зарядка».

Сохранять темп, выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.

- Разминка для суставов (суставная гимнастика). Ритмический танец «Цыганские напевы» в позиции «сидя на ковриках». Тщательно разминать все суставы, следить за дыханием.

**Основная часть** - 18 минут

Каждое упражнение выполняется по одному разу с фиксированием позы на пяти дыхательных циклах.

#### 1. Игровой стрейчинг «Просто так»

**Ведущий:** Сегодня я расскажу вам про одного мальчика.

Асаны:

- «Пробуждение»

**Ведущий:** Однажды утром мальчик проснулся, потянулся:

Сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Медленно поднимаясь, выпрямлять ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз.

Дыхание глубокое, пятки от пола не отрывать.

**Ведущий:** И отправился гулять. Идет сквозь высокую траву по узенькой извилистой дорожке:

а) ходьба на месте, высоко поднимая колени;

б) ходьба на носках, руки в стороны.

Спина прямая, колени можно придерживать руками, подтягивая к груди.

**Ведущий:** На полянке увидел цветы, так понравилась они ему, парвал букетик:

а) дыхательные упражнения;

б) наклоны

При выполнении наклонов колени прямые, ладони полностью касаются пола.

- «Медведь»

**Ведущий:** Вдруг видит, сидит медвежонок, грустный-грустный:

Сесть в полу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка развести их, пятки приблизить к ягодцам, руки повести под внутреннюю сторону стопы, захватить ее. Правой рукой поднять правую ногу, стараясь выпрямить колено, потом все с другой стороны.

Задержать позу до счёта 8 с каждой стороны, на выдохе расслабиться.

**Ведущий:** Тогда подарил мальчик медвежонку свой букет просто так:

Протянуть руки вперед с наклоном. Макушкой тянуть вперед, ноги прямые, широко расставлены, ладони полностью касаются пола.

**Ведущий:** Обрадовался медведь и удивился:

Достать стопой ноги до уха, то же – с другой стороны.

- «Носорог»

**Ведущий:** Лежит под деревом злой носорог:

Лечь на спину, одну ногу выпрямить, оттянуть носок, другую согнуть в колене, голову руками подтянуть к колену, задержать, и с другой стороны – то же самое.

Руки за головой, носки натянуты, усилие на выдохе.

**Ведущий:** Не испугался медвежонок и протянул носорогу букет. Удивился носорог и спросил: «За что цветы?» Медвежонок ответил: «Просто так». Обрадовался носорог и стал танцевать.

Лежа на спине, завести прямые ноги за голову, коснуться пола, задержаться, вернуться в исходное положение, наклониться вперед к прямым ногам, достать до пальцев ног.

Во время забрасывания ног за голову руки остаются на коврике.

- «Страус»

**Ведущий:** Оглянулся носорог и увидел страуса, который всё время прятал голову в песок:

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить свободно вниз. Не сгибая колени, нагнуться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами.

Колени не сгибать, макушкой головы стремиться в пол.

**Ведущий:** Подарил носорог страусу свой букетик, страус обрадовался и стал высоко поднимать свои длинные сильные ноги:

Махи прямыми ногами к вытянутым вперед рукам. Спина прямая, ноги при подъеме не сгибать в коленях. Руки вытянуты вперед-вверх и зафиксированы.

**Ведущий:** Увидел страус удава, который поднял голову и о чём-то думал:

Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно подняться на руках, одновременно прогнуть насколько возможно и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, и в другую сторону.

Задержать положение на 6 дыхательных циклах.

Руки от пола не отрывать.

**Ведущий:** Страусу захотелось порадовать удава, и он отдал ему цветы, удав засмутился и стал забрасывать хвост то вправо, то влево:

Лежа на животе, руки в стороны, ноги вытянуты.левой ногой достать до пальцев правой руки и наоборот.

Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Можно положить их на пол, вдоль туловища. Внимание на поясницу.

- «Мостик»

**Ведущий:** Удав весело пополз через мост:

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, руками поднять туловище.

Опирается на ступни ног, лопатки и затылок, сохранять положение 15-20 секунд.

**Ведущий:** За мостиком в траве сидела бабочка-красавица:

В положении «сидя» ноги согнуты, стопы касаются друг друга, руки удерживают стопы. Потом коснуться лбом стоп, отодвинуть стопы чуть вперед и нагнуться еще ниже.

- «Стрекоза»

**Ведущий:** У бабочки была подружка стрекоза, которая любила погреть крылышки на солнце:

Стоять прямо, ноги расставлены на ширине плеч, руки в стороны. Медленно наклониться вправо. Прямая левая рука поднимается вверх до вертикального положения, а правая рука касается пятки левой ноги. Смотреть на потолок, задержаться. Вес - в другую сторону.

Ноги прямые, 4-6 дыхательных циклов на одну сторону.

- «Улитка»

**Ведущий:** Стрекоза мирно разговаривала с бабочкой и улиткой, у которой был домик на спине.

Лежа на животе, согнуть в коленях ноги, обхватить их руками и медленно прогнуться. Стараться оторвать колени от пола. Задержаться на 4-6 дыхательных циклах.

**Ведущий:** Удав, не раздумывая, подарил бабочке, стрекозе и улитке свой красивый букетик и уполз, но красавицам тоже пришлось ускориться, потому что появилась кошка.

- «Кошка».

Упор стоя на коленях, руки и бедра перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову, максимально прогнуться в пояснице. Удерживать позу 10-15 секунд. Потом голову опустить, а спину выгнуть вверх (10-15 секунд). Затем медленно наклонить корпус, положить предплечья на пол, подбородок на полбедра перпендикулярно полу, руки тянем вперед (кошка царапается).

Внимание на позвоночник, грудную клетку максимально прижать к полу.

**Ведущий:** Букетик теперь достался кошечке. Вот так красивые цветы помогли поднять настроение и порадовать всех-всех. Просто так!

## 2. Упражнения на релаксацию

1. Рассматриваем облачко.

Сесть на пол между ног, медленно, затем лечь на спину, не меняя положения ног. Задержаться, выйти из позы, опираясь на локти поочередно.

2. «Поза ребенка»

Сидя на ягодицах, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе наклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки вдоль туловища, ладони вверх на 15-20 секунд (можно перейти в позу лебедя, сомкнуть руки в замок за спиной и поднять их вверх).

3. Полное расслабление. Дыхание спокойное.

**Заключительная часть** – 5 минут

Подвижная игра «Павлины»

Массаж в парах (поглаживание, растирание, покачивание)

Перетяжки

Пятнашки

Игра – «У жирафа пятна»

Танец под медленную музыку дети, плавно танцуют, покидают зал.

Дети осознанно выполняют самомассаж.

## Конспект занятия

«Если очень захотеть, можно в космос полететь»

**Задачи:**

1. Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки.

2. Развитие и совершенствование координации движений, развитие чувства ритма.

3. Воспитание уверенности в себе и доброжелательного отношения к окружающим.

**Продолжительность занятия:** старшая группа – 25 минут, подготовительная к школе группа – 30 минут.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Оборудование:** фитболы по количеству детей, музыкальное сопровождение.

## Ход занятия

**Вводная часть** - 5 минут

Объявление темы занятия, задач. Нацеливание детей на содержание занятия, что надо усвоить, каких результатов достичь.

Напоминание о соблюдении техники безопасности.

**Ведущий:** Ребята, любите ли вы смотреть на звезды? Сегодня мы с вами отправимся в школу космонавтов и пройдем сложные испытания. А теперь, космонавты, идем по своим учебным ракетам.

Дети садятся на мячи (по ориентирам). Положение на мяче фиксированное (не пружинить).

**1. Упражнения** из исходного положения «сидя на мяче»:

- поднимание и опускание плеч, локти прижаты к туловищу, 8 раз.

- сгибание и разгибание рук ладонями вперед (то же вверх и в стороны), 8 раз.

- сжатие и разжатие кисти рук, можно добавить движения запястьями, 10-12 раз.

- движения предплечьями – одновременно вперед-назад, плечи параллельно полу, руки вдоль туловища, 10-12 раз.

- движение «бром» руками, 10-12 раз.

- «бокс» руками, угол наклона можно менять (прямой, чуть наклониться назад), 10-12 раз.

- движения тазом из стороны в стороны, руки на поясе, спина прямая, 10-12 раз.

- «ходьба» с высоким подниманием колени, колено ближе к груди, дыхание ровное, 8-10 раз.

- «бег», сидя на мяче, 10-12 раз.

- «Подсолнух»: вставание, одна рука на мяче, другая – вверх; при вставании смотреть на вытянутую вверх руку, спина прямая, 12 раз.

**2. Игра «Ракета»** (мячи расположены по кругу).

- ходьба по кругу.

- ходьба, поднимая колени.

- бег приставным шагом.

- шаг польки.

На слове «Ракета» дети занимают место у фитбола (инструктор вводит в заблуждение словами – котлета, конфета и др.).

**Ведущий:** Раз, два - стоит ракета.

**Три, четыре** – самолет.

**Раз, два** - хлопок в ладоши.

**А потом на каждый счет.**

**Будь готов – всегда готов.**

**Как Гагарин и Титов.**

(звучит музыка, дети бегают вдоль фитболов, бегают с заданиями).

На слове «Ракета» поднимают мячи и кричат «Ура».

Во время игры следить за осанкой и расстоянием.

**Основная часть** – 18 минут

Фоновое музыкальное сопровождение

**Ведущий:** Начинаем испытания в школе космонавтов.

**1 этап** – стоя за мячом, лежа на животе, сидя на мяче:

- приседания, стоя, руки на мяче, стопы параллельно, таз назад, 8 раз.

- стоя в широкой стойке, прокатывание мяча вперед, наклон и обратно, 8 раз.



- лежа на животе, отжимание от мяча, стопы вместе, живот прижимать к мячу, 8 раз.
- «Самолет»: лежа на животе, наклоны вправо, влево, руки в стороны, носки ног упираются в пол, слезить за спиной, 8 раз.
- лежа на животе, сгибание ног по очереди, руки упираются в пол, 8 раз.
- лежа на животе, одновременное сгибание ног, пятками достать до ягодиц, руки на полу, 12 раз.
- лежа на животе, ходьба на руках вперед до положения «палки», спину не прогибать, руки прямые, 4-6 раз.
- прыжки, сидя на мяче, ноги «врозь-вместе», 8 раз.
- прыжки, сидя на мяче, по кругу, по 1 кругу в каждую сторону.
- из положения «сидя» перейти в положение «лежа» на мяче и обратно, 6-8 раз.

- 2 этап** – стоя с мячом в руках, лежа на мяче, на спине:
- сидя на мяче, вставание и присаживание на мяч, придерживая его одной рукой сзади, рука вперед-вверх, спина прямая, 12 раз.
  - стоя, поднимание мяча вверх над головой, 8 раз.
  - то же с добавлением пружинки ногами, спина прямая, 8 раз.
  - кручение мяча пальцами рук на весу перед грудью, руки менять, выполнять небольшое скручивание в сторону мяча, на 8 счетов в каждую сторону.
  - «Маятник» – катание мяча, руки удерживают мяч, на 12 счетов.
  - отбивание мяча двумя руками об пол, 12 раз.
  - перешагивание через мяч, ноги врозь, медленно, 4-6 раз.

- 3 этап** – упражнения на расслабление и растяжку:
- лежа на спине, дыхание животом в быстром темпе, мяч на животе.
  - перекат на живот, руки в стороны, балансировать.
  - сидя на мяче, мягкие движения руками (одной и двумя), мышцы расслаблены.
  - потягивание за одной рукой вверх, удерживать равновесие.
  - «Медуза»: лежа на мяче на животе, поднимание ног и рук одновременно, балансировать.
  - упор лежа на животе на мяче (в парах), держась за руки друга, отрывать ноги от пола, балансировать.

**Заключительная часть** – 2 минуты  
 - подвижная игра «Астероид» под танцевальный этюд «Звездное небо».  
 Игра типа боулинга с мячами.

### Конспект занятия «Стэп-аэробика»

#### Задачи:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие ловкости, выносливости, координации движений.
3. Воспитание командного духа, уверенности в своих силах.

**Продолжительность занятия:** старшая группа - 25 минут, подготовительная к школе группа – 30 минут.

**Место проведения:** физкультурный зал.  
**Оборудование:** стэпы по количеству детей.

#### Ход занятия

**Вводная часть** - 5 минут  
 Построение, приветствие.

**Ведущий:** Увлекается весь мир стэпами, наверно,  
 Любят стэп и на Руси, скажем откровенно.

Разминка в движении (между стэпами):

- ходьба с подниманием колен.
- бег прямой, боковой галоп, с захлестом.
- подскоки.
- змейка между стэпами.
- перешагивание по стэпам.

- запрыгивание/спрыгивание с продвижением вперед.  
 Стэпы расположены в 3 шеренги на расстоянии большого шага друг от друга.

**Основная часть** – 18 минут

Дети разбегаются по местам (за стэпы).

**1 блок** – ритмический танец на стэпах «Зайка»

**2 блок** – разучивание танцевально-спортивной связки на стэпах:

а) - шаги на стэпах.

- шаги за стэпами.

- 2 шага на стэпе.

- 2 шага на полу.

- прыжки на стэп.

- прыжки со стэпа.

- прыжки «Ножницы».

- бег вокруг стэпа.

Внимание: спина прямая, руки на поясе;

б) повтор всех движений

Внимание: спина прямая, руки на поясе;

в) - шаг со стэпа правой ногой вправо, возврат, наступать на всю стопу.

- шаг со стэпа левой ногой влево, возврат, наступать на всю стопу.

- соскок вправо, влево, двумя ногами, колени вместе, наступать на всю стопу, руки вверх.

- шаг назад со стэпа правой/левой ногой, возврат, наступать на всю стопу, руки вперед.

- поворот вокруг себя, стоя на стэпе, наступать на всю стопу.

г) повтор всех движений;

д) повтор всей связки упражнений.

**3 блок** – силовая часть, во время выполнения упражнений усиление производить на выдох.

1. Циклические упражнения для укрепления внешней и внутренней поверхности бедер.

1 стэп: из положения «сидя на стэпе»

- сведение, разведение коленей.

- «Ножницы».

- выпады вправо, влево со стэпа.

- «Рогатка» – ноги вместе на стэпе, ноги врозь по бокам от стэпа.

Упражнения на растяжку, стоя за стэпами (спина прямая, дыхание ровное, расслабление на 6-8 дыхательный цикл):

- опора на руки, поставленные на стэп и согнутые в локтях, ноги максимально широко расставлены.

2 стэп (только для детей 2-го года обучения): повторение 1-го стэпа, свободный режим выполнения.

2. Подвижная игра «Мы девочки и мальчики»:

Ведущий говорит слова, дети по ходу выполняют движения за стэпами.

После слов бегают между стэпами. По свистку взрослого встают на стэпы, сохраняя осанку (стэпы постоянно убирать).

**Ведущий:** Мы девочки (встают девочки)

**И мальчики** (встают мальчики).

**Забияки, шалунишки,**

**Любим бегать и скакать.**

**Раз, два, три, четыре, пять!**

**Заключительная часть** – 2 минуты

Упражнения на расслабление и растяжку мышц на стэпе (каждое дыхательное упражнение на 5-6 дыхательных циклах):

- «Улитка»

- «Кобра»

- «Белье на веревке»

- «Я на солнышке лежу»

- «Медуза»

## Конспект занятия «Потанцуем, детка!»

### Задачи:

1. Обучать детей ритмичным движениям в соответствии с характером музыки.
2. Содействовать творческому развитию ребенка.
3. Закреплять приобретенные двигательные навыки.

**Продолжительность занятия:** старшая группа - 25 минут, подготовительная к школе группа - 30 минут.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Оборудование:** спортивные кольца, музыкальное сопровождение.

### Ход занятия

#### Вводная часть - 4 минуты

Танцевальное занятие начинается с приветственного поклона.

Научиться поклону можно так:

- на полу расположены кольца в определенной конфигурации (зрительные ориентиры).
- находясь в кольце, одну ногу вытягиваем на носок в сторону и медленно раскачиваемся в разные стороны, перенося вес тела то на одну, то на другую сторону. Выйдем из кольца, наклоним голову вниз - поклонимся. Входим в кольцо - и опять поклон.

В разминку включаются различные виды ходьбы, бега и танца.

Упражнения на разминке должны хорошенько разогреть стопы, икры, подготовить мышцы к более серьезным танцевальным движениям.

Ритмическая часть пространствуется на хлопках и развивает слух и ритмическую память детей. Ритмические удары можно подчеркнуть наклонами корпуса, головы, приседаниями. Например, песенка «Дважды - два - четыре».

#### Основная часть - 18 минут

В этой части вводятся игры с элементами хореографии.

##### «Чебурашка»

Возьмем колечки. Поставим пятки вместе, носки врозь и будем чуть-чуть приседать, образуя маленькую дырочку между коленями (колени в стороны), это дырочка - уши Чебурашки. А если носки поставим на края кольца, то уши у Чебурашки получаются большие.

##### «Чунга-Чанга»

Встаем перед колечками, в колечке «горит огонь». Дотрагиваемся поочередно носками и пятками до «огня». Теперь тушим «огонь» тремя ударами ног - войдем в кольцо и выпрыгнем (несколько раз).

##### «Кузнечик»

Кольца выстраиваем цепочкой, чтобы получилась дорожка.

Прыгаем из кольца в кольцо со сжатыми пятками, выбрасывая вперед прямые ноги, и тянем пальцы ног.

##### «Белые кораблики»

Танец руками. Изображаем руками надувающиеся паруса, поднимая руки вверх и опуская вниз. Делаем это упражнение поочередно, дополняем одной рукой другую руку и разводим в стороны. Изображаем руками маленькие волны, чаек и т.д.

В основной части максимально используется пространство зала. Здесь происходит разучивание новых танцевальных элементов и закрепление ранее разученного материала («Русский народный», «Рок-н-ролл» и т.д.).

#### Заклочительная часть - 3 минуты

В этой части используется несколько упражнений на расслабление:

- «Ах, какие чудесные бабочки летают по полянке» - упражнения выполняются, сидя на полу: соединить стопы вместе и развести колени в стороны, энергично поднимать и опускать ноги вверх-вниз, как бы размахивая крыльями.

- «Стрекозы полетели» - лечь на спину, поднять вытянутые ноги над головой вверх и разводить их в стороны.

- Стрейчинг - садимся на коврик и широко разводим ноги в стороны.

- «Закладываем удочки в озеро и ловим рыбу» - тянемся то к одному носку ног, то к другому.

- «Бутерброд с пойманной рыбкой» - складываемся пополам, расслабляемся, лежа на полу, под релаксационную музыку.

## Конспект занятия «Я - гимнаст»

### Задачи:

1. Развитие двигательных навыков.
2. Формирование правильной осанки.
3. Профилактика плоскостопия.
4. Развитие функциональных способностей ребенка.

**Продолжительность занятия:** старшая группа - 25 минут, подготовительная к школе группа - 30 минут.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Оборудование:** гимнастические скамейки, маты, гимнастическая стенка, музыкальное сопровождение.

### Ход занятия

#### 1. Вводная часть

Под музыку дети входят в зал. В центре зала разложены обручи в произвольном порядке, своего рода это маленькие «аэродромы».

**Ведущий:** Сегодня мы с вами на самолетиках полетим в сказочную страну. Встаем друг за другом, превращаемся в самолеты (дети дотрагиваются до ведущего и превращаются в самолетки). **Заводим моторы, полетели** (дети становятся на носочки и выполняют различные гимнастические упражнения по указанию). **Приняли упор, присев рядом с обручем.**

Выполняем общеразвивающие упражнения с обручами под музыкальное сопровождение.

#### 2. Основная часть

Встать ногами в обручи:

а) поднять обручи вверх, «надеть штанишки» - несколько раз;

б) то же самое сверху вниз, «надеть кофточку» - несколько раз.

**Ведущий:** Мы надели сказочную одежду, сели за руль (обруч), поехали на поляну цветов.

**Положили обручи** (в этом случае обручи - это цветы): запрыгивание и выпрыгивание, вращение обруча на руке, вращение вокруг талии, подкидывание обруча вверх и т.д.

**Ведущий:** Теперь взгляните, около полянки родничок течет, кто из родничка попьет, тот в ежику превращается (пьют и превращаются). **Покажите, как ежики ползать умеют на четырех лапках** (поползали), **по хлопку сворачивайтесь в клубочек; покачивайтесь на спинках; садитесь на корточки и перекатывайтесь на спицу, а потом обратно** (в упор присев на ножки).

**Ведущий:** А тут обезьянка на ветке сидит и за нами наблюдает:

«Я не умею кататься на спинке, зато умею прыгать с ветки на ветку» (дети выполняют прыжки).

**Ведущий:** А сейчас давайте на руках постоим, подойдите к стенке спиной, руки на полу, а ногами ползите вверх по стенке.

- А теперь нужно перейти через мостик (дети выполняют упражнения на скамейке в ритме музыки).

- А сами вы умеете делать мостик? (Дети делают мостик с помощью взрослых)

**Силовой блок** на укрепление мышц спины:

а) «Лягушка плавает»;

б) «Крокодил просунулся»;

в) «Байларка».



**Стрейчинг** (растяжка):

- а) «Спасибо, коленички, спасибо, носочки» (руки через стороны вверх, потом вперед – поцеловать колени и потреть пальцы ног);
- б) «Веребочка» (имитация шпагата).

**3. Заключительная часть**

«Спокойной ночи» (дети ложатся на бочок, закрывают глаза), под крик «КУ-КА-РЕ-КУ» все проснулись.

Подобные занятия: «Я – боксер», «Я – лыжник», «Я – теннисист», «Я – футболист», «Я – баскетболист» и т.д. проводятся по той же структуре с использованием специфических упражнений, предназначенных для ознакомления с различными видами спорта.

Фитнес-тестирование

К концу учебного года дети должны знать и уметь

**Старшая возрастная группа (первый год обучения)**

Ходьба, бег, упражнения на равновесие:

- 1) ходьба с различным положением рук;
- 2) приставной шаг вперед, в сторону, назад на скамейке (с помощью взрослых);
- 3) ходьба и бег на носках, высоко поднимая колени;
- 4) непрерывный бег (1-1,5 минуты);
- 5) бег «змейкой»;
- 6) челночный бег;
- 7) стойка на одной ноге, другая - в сторону, вперед, назад.

Ползание:

- 1) ползание на животе по полу, подтягиваясь руками (3-4 минуты);
- 2) ползание на животе «змейкой»;
- 3) ползание на спине;
- 4) «Каракатица» (ползание на спине с опорой на ладони и стопы, высоко поднимая живот).

Упражнения с мячом:

- 1) бросать мяч вверх и ловить не менее 5-7 раз подряд;
- 2) бросать мяч о землю и ловить не менее 5 раз;
- 3) бросать мяч и ловить его с расстояния 1-1,5 метра;
- 4) отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд.

Прыжки:

- 1) прыжки на месте, ноги вместе - ноги врозь;
- 2) прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4 метра);
- 3) прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед;
- 4) прыжки в длину с места (50-70 см);
- 5) прыжки в длину последовательно через 4-6 линий;
- 6) прыжки в длину последовательно через 2-3 предмета высотой 20-25 см.

**Подготовительная к школе группа (второй год обучения)**

Ходьба, бег, упражнения на равновесие:

- 1) ходьба разными способами;
- 2) ходьба на расстоянии 3-4 м, с закрытыми глазами;
- 3) убежать – догонять;
- 4) стойка на одной ноге;
- 5) бег «змейкой»;
- 6) непрерывный бег (2 минуты);
- 7) челночный бег (3 раза по 10 минут).

Прыжки:

- 1) прыжки, ноги скрестно-ноги врозь;
- 2) прыжки на двух ногах, на одной ноге с продвижением вперед (4 минуты);
- 3) перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 30 см;
- 4) перепрыгивание боком через невысокие предметы;
- 5) прыжки в длину с места на 60-70 см;
- 6) прыжки через скакалку; прыжки на возвышенное место.

Упражнения с мячом:

- 1) бросать мяч о пол, вверх и ловить его не менее 10-12 раз;
- 2) бросать мяч о пол, вверх и ловить его одной рукой 4-6 раз;
- 3) подбрасывать мяч и ловить его с хлопками;
- 4) отбивать мяч о пол с продвижением вперед шагом (5-6 минут);
- 5) отбить мяч о пол, затем сделать поворот кругом и поймать мяч.

Ползание:

- 1) ползание разными способами;
- 2) ползание на животе назад;
- 3) чередование ползания с другими видами передвижений.

Фитнес-тестирование проводится через ряд упражнений на стэпах, фитболах, а также упражнения с элементами йоги.

Ловкость: стэпы, фитболы. Приложение 4 (упражнения с фитболами в разных исходных положениях). Приложение 2 (упражнения со стэпами).

Выносливость: стэпы, танцевальная аэробика. 1-ый год обучения: выполнение спортивно-танцевальных комплексов со сменой темпа, без остановки в течение 10-12 минут. 2-ой год обучения: выполнение спортивно-танцевальных комплексов со сменой темпа, без остановки в течение 15-18 минут.

Гибкость: упражнения с элементами йоги. Приложение 6.

Музыкально-ритмические способности: Приложение 9 (дети должны выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавать несложный музыкальный - ритмический рисунок, выполнять танцевальные движения).

**Протокол фитнес-тестирования для детей старшего дошкольного возраста**

№ п/п	Фамилия ребенка	Группа здоровья	Физкультурная группа	Ловкость (стэпы, фитболы)	Выносливость (стэпы, танцевальная аэробика)	Гибкость (упражнения с элементами йоги)	Музыкально-ритмические способности (танцевальные движения, ритмичность)	Итого
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								

Желтый – низкий уровень  
Зеленый – средний уровень  
Красный – высокий уровень  
Вывод

**Упражнения со стэпами**

1. Ходьба на стэпе.
2. Приставной шаг со стэпа на пол и обратно на стэп.
3. Приставной шаг назад со стэпа.
4. Приставной шаг вперед со стэпа.
5. Сидя на стэпе, выполнение различных движений рук и ног.
6. Выполнение различных шагов на стэпе, совмещая их с различными движениями рук, ног, голо-

## Комплексы стэп-аэробики

### Комплексе №1

#### Вводная часть:

1. Ходьба обычная на месте (дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).
2. Ходьба на стэпе.
3. Приставной шаг назад со стэпа на пол и обратно на стэп, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со стэпа, вперед со стэпа.
5. Ходьба на стэпе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

#### Основная часть:

6. Ходьба на стэпе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки, по 3 раза.
7. Шаг на стэп – со стэпа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища, по 3 раза.
8. Приставной шаг на стэпе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз, по 3 раза.
9. Приставной шаг на стэпе вправо-влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, к плечам вниз, по 3 раза.
10. Ходьба на стэпе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной, по 3 раза.
11. Шаг на стэп – со стэпа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной, по 3 раза.
12. Бег на месте на полу, по 3 раза.
13. Легкий бег на стэпе, по 3 раза.
14. Бег вокруг стэпа, по 3 раза.
15. Бег врассыпную, по 3 раза.
16. Обычная ходьба на стэпе.
17. Ходьба на ногах вокруг стэпа, поочередно поднимая плечи.
18. Шаг в сторону со стэпа – на стэп.
19. Ходьба на пятках вокруг стэпа, одновременно опускающая и поднимая плечи.
20. Шаг в сторону со стэпа – на стэп.
21. «Крест»: шаг со стэпа – вперед; со стэпа – назад; со стэпа – вправо; со стэпа – влево; руки на поясе.
22. То же, выполняя танцевальные движения руками.
23. Упражнение на дыхание.
24. Обычная ходьба на стэпе.
25. Шаг со стэпа – на стэп, руки вверх к плечам.
26. Ходьба вокруг стэпа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
27. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
28. Шаг на стэп – со стэпа.
29. Перестроение по кругу. Ходьба по кругу.
30. Мах прямой ногой вверх – вперед, по 8 раз.
31. Ходьба змейкой вокруг стэпов, 2-3 круга.
32. Мах прямой ногой вверх – вперед, руки на поясе, по 8 раз.
33. Бег змейкой вокруг стэпов.
34. Подвижная игра «Дирковые лошадки». Круг из стэпов – это цирковая арена. Дети идут вокруг стэпов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем – на ходьбу и при остановке музыки занимают стэп («стойло», стэпов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

#### Заключительная часть:

Дети убирают стэпы и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

35. Упражнения на расслабление и дыхание.

### Комплексе №2

Стэпы расположены в хаотичном порядке.

#### Вводная часть:

1. Одновременно с ходьбой на стэпе выпрямить руки вверх, разминая кулаки. Посмотреть на них, руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на стэп – со стэпа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на стэпе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на стэпе со свободными движениями рук (в одну и другую сторону).
5. «Крест» (повторить 2 раза).

#### Основная часть:

6. Одновременно с ходьбой на стэпе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
7. Шаг со стэпа в сторону, чередуя с приседаниями, поднимая руки вперед.
8. Одновременно с ходьбой на стэпе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
9. Шаг со стэпа – на стэп, поднимая и опуская плечи.
10. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения, 2 раза.
11. Сидя на стэпе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
12. И.п. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать. Вернуться в исходное положение.
13. Стоя на коленях на стэпе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
14. Ходьба на стэпе, бодро работая руками.
15. Ритмичные приседания и выпрямления на стэпе, руки в свободном движении.
16. Кружение на стэпе, руки в стороны, в одну и другую стороны.
17. Повторить №10.
18. Кружение с закрытыми глазами.
19. Шаг на стэп – шаг со стэпа.
20. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
21. Повторить №1.
22. Легкий бег на стэпе чередуется с ходьбой, 2 раза.
23. Прыжки, стоя боком на стэпе, руки на поясе; ноги врозь на полу, ноги вместе. Вернуться в и.п.
24. Шаг на стэп – со стэпа.
25. Повторить №18 в обе стороны.
26. Ходьба на стэпе.
27. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят стэпы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне – на один стэп меньше. Сами становятся туда, где стэпов больше, по два человека на стэп. Это линия стэпа. На противоположной стороне финиш.

#### Дети говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять стэп. Побеждают те, кто в числе первых занял стэп (игру повторить 3 раза).

#### Заключительная часть:

28. Игры и упражнения на расслабление.

### Комплексе №3

Стэпы расставлены в три ряда

Вводная часть, 1-й музыкальный отрезок:

1. Наклон головы вправо - влево.
2. Поднимание плеч вверх - вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на стэпе.
4. Приставной шаг вперед со стэпа на пол и обратно - на стэп.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со стэпа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперед-назад, вправо-влево.
8. Ногой назад, за стэп – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.



*Основная часть.* 2-й музыкальный отрезок:

10. Правую ногу – в сторону, за стэн; правую руку – в сторону. Левую ногу – в сторону, левую руку – в сторону. Вернуться в и.п.
11. Правую (левую) ногу поставить на носок вперед, перед стэном, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
12. То же вправо-влево от стэна. Назад со стэна.
13. Правую (левую) ногу поставить резко вперед, вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
14. Подукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг стэна; вернуться в и.п.
15. Приставной шаг на стэне с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

3-й музыкальный отрезок:

16. Поворот вправо (влево), ногу – назад за стэн, руки – в стороны; вернуться в и.п.
17. Стоя на полу перед стэном, поставить правую (левую) ногу на стэн, руки – резко вверх; вернуться в и.п.
18. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой – на стэн, ладони – на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).
19. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на стэне.

4-й музыкальный отрезок:

20. «Покачивания».
21. Беговые упражнения.
22. Полуприседания с круговыми движениями руками.
23. Беговые упражнения.

5-й музыкальный отрезок:

24. Прыжковые упражнения.
25. Кружение на стэне в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
26. Прыжковые упражнения.
27. Ходьба вокруг стэна на полусогнутых ногах, руки на поясе.
28. Ногу вперед за стэн, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

6-й музыкальный отрезок:

29. Ходьба обычная на месте.
30. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
31. Перестроение со стэнами в круг; ходьба на стэнах на месте.
32. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
33. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.

*Заключительная часть:*

34. Упражнения на восстановление дыхания.
35. Используя все вышеуказанные упражнения, можно составлять комплексы утренней гимнастики на стэнах.

#### **Комплексе №4**

**Примерный комплекс утренней гимнастики на стэнах (для старших дошкольников)**

Стэны складываются в 3 ряда.

*Вводная часть:*

1. Ходьба и бег в колонии по одному вокруг стэнов.
2. Ходьба и бег «змейкой» вокруг стэнов.
3. Ходьба с перешагиванием через стэн.
4. Перестроение тройками к стэнам.

*Основная часть:*

5. И.п.: стоя на стэне, руки опущены вниз, одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади, 10 раз.
6. И.п.: о.с., шаг вправо со стэна, руки в стороны, вернуться в исходное положение, то же влево, по 5 раз.
7. И.п.: стоя на стэне, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук, 10-12 раз.

8. И.п.: стоя на коленях на стэне, садиться и вставать, не помогая себе руками, 10-12 раз.
9. Сидя на стэне, скрестив ноги, наклониться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

10. И.п.: о.с. на стэне, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок, 10-12 раз.

*Заключительная часть:*

11. Прыжки обычные на стэне, чередуя с ходьбой, 2 раза.

#### **Комплексе №5**

**Комплексе с мячами малого диаметра (со стэпами)**

*Вводная часть.* 1-й музыкальный отрезок:

1. Упражнения у стэпа для формирования правильной осанки, 3-4 упражнения.
2. Ходьба в колонии в чередовании с бегом.
3. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.
4. Бег «змейкой» между стэпами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них.
5. Ходьба по коррекционной дорожке (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра).
6. Перестроение в три звена к стэпам (заранее разложенным).
7. Ходьба на месте; поворот к стэпам.

*Основная часть:*

Упражнения на стэпах с маленьким мячом.

2-й музыкальный отрезок:

8. И.п.: стоя на стэне, мяч в правой руке. Шаг со стэпа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
9. И.п.: то же. Шаг со стэпа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
10. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
11. И.п.: о.с., на стэне, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед стэпом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
12. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от стэпа.
13. И.п.: о.с. То же – назад со стэпа.
14. И.п.: о.с. на стэне, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от стэпа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

3-й музыкальный отрезок:

15. И.п.: о.с. на стэне, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носок и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
16. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), ногу ставить за стэн поочередно. Поворот направо-правую ногу, поворот налево – левую ногу.
17. И.п.: о.с. на стэне. Выпад правой (левой) ногой вперед за стэн; руки вперед; мяч переложить; вернуться в и.п.
18. И.п.: о.с. на стэне, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за стэн и поставить на носок, руки поднять вверх, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
19. И.п.: о.с. перед стэном, мяч в правой руке. Шаг на стэн, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

4-й музыкальный отрезок:

20. Бег на месте, на стэне.
21. И.п.: о.с. на стэне, рукиверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
22. Бег вокруг стэн-доски в правую и левую стороны.
23. Повторить упражнение № 2.
24. И.п.: о.с. на стэне. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
25. То же, сидя на стэне, ноги в стороны.
26. И.п.: о.с. на стэне, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.
27. То же, сидя на стэне, ноги в стороны.

28. И.п.: о.с. на стэпе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

5-й музыкальный отрезок:

29. И.п.: о.с. на стэпе, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за стэп в разные стороны, мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

30. Ходьба на стэпе, «растирая» мяч в ладонях.

31. И.п.: правая нога на стэпе, левая на полу слева от стэпа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение и мяч переложить в другую руку.

32. Повторить № 2.

33. Ходьба на месте, на стэпе.

34. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

35. Перестроение в 3 звена по стэпам. Взять стэпы.

36. Перестроение в круг. Положить стэпы по кругу.

37. Ходьба на месте на стэпе.

38. Шаг назад-вперед.

*Заключительная часть:*

6-й музыкальный отрезок (музыка для релаксации)

39. Игра-медитация «У озера». Круг из стэпов – озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Общеразвивающие упражнения без предметов

1. «Ветерок»: и.п. – о.с., 1 – вдох носом, 2 – поворот головы направо, выдох ртом – «ветерок дует», 3 – вдох носом, 4 – поворот головы налево, выдох ртом – «ветерок дует».

2. «Рисуем кружок»: и.п. – о.с., руки на поясе, 1-4 – вращение головой по кругу вправо, 5-8 – то же влево.

3. «Волны»: и.п. – о.с., руки в стороны, 1-4 – плавные, волнообразные движения руками, 5-8 – ветер дует все сильнее и сильнее, а волны становятся все выше и выше – плавные, волнообразные движения руками вверх, вниз (увеличивается амплитуда движения).

4. «Бокс»: и.п. – о.с., руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки, 1-4 – движения руками, имитирующие удары боксера.

5. «Мешаем кашу»: и.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, кисти в замок, 1-4 – круговые движения руками, имитирующие помешивание каши.

6. «Бабочка»: и.п. – о.с., руки через стороны вверх, встать на носки – вдох, опустить руки вниз – выдох (можно выполнять с поворотом вправо и влево, а также с приседанием).

7. «Я балерина»: и.п. – о.с., руки на поясе, правую ногу вперед, руки в стороны; и.п. – левую ногу вперед, руки в стороны; и.п. – правую ногу в сторону, руки в стороны; и.п. – левую ногу в сторону, руки в стороны.

8. «Цапля»: и.п. – о.с., руки в стороны, 1-3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, обнять ее руками, 4 – и.п.

9. «Слон и муравей»: и.п. – о.с., 1 – присесть, изобразить муравья (произвольно, кто как умеет), 2 – встать, изобразить слона (можно потопать ногами, ладонями рук изобразить уши).

10. «Хлопни раз, хлопни два»: и.п. – о.с., ноги на ширине плеч, 1 – наклон вперед, хлопнуть в ладоши за правой ножкой, 2 – и.п.

11. «Тик-так»: и.п. – о.с., руки за голову, 1 – «тик» – наклон туловища влево, 2 – и.п. «так».

12. «Ночь и день»: и.п. – о.с., 1 – «ночь» – спрятать ладонями рук лицо, 2 – «день» – руки в стороны – вверх.

13. «Ежик покатился»: и.п. – о.с., руки согнуты перед грудью, кисти в «замок», т.е. пальцы рук соединены между собой и сжаты в один большой кулак, 1-4 – вращение в кистевых суставах – «ежик показывает иголочки».

14. «Плавающая лягушка»: и.п. – о.с., 1 – руки перед грудью, 2 – руки вытянуть вперед, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. (движения имитируют «брас»).

15. «Тушим пожар»: и.п. – о.с., 1 – правая рука через сторону вниз, левая рука вверх (выполнить в быстром темпе).

16. «Незнайка»: и.п. – о.с., 1 – поднять плечи вверх, руки через стороны поднять до уровня плеч и сказать «не знаю», 2 – опустить.

17. «Покажем ушко солнышку»: и.п. – о.с., руки на поясе, 1 – наклон головы вправо, левым ушком тянуться вверх, 2 – наклон головы влево, правым ушком потянуться вверх.

18. «Кошка-мышка»: инструктор в роли кошки, дети – мышки. Мышки вытягивают лапки вперед (руки ладонями вверх), кошка старается «паниуть» лапку мышки, но шустрые мышки быстро прячут их за спинки.

19. «Гуси прячут крылышки»: и.п. – о.с., 1 – руки через стороны вверх, встать на носки, 2 – руки согнуты в локтях, спрятать за спину, выполнить наклон вперед и сказать «ш-ш-ш».

20. «Елочка качается»: и.п. – руки в стороны, ноги на ширине плеч, 1-4 – наклон вправо, назад влево, вперед, 5-8 – наклон влево, назад, вправо, вперед (движения плавные, без большой амплитуды).

21. «Посмотри в окошечко»: и.п. – о.с., ноги на ширине плеч – это «окошечко», руки за спину, кисти в «замок», наклон вперед, посмотреть в «окошечко».

22. «Тук-тук»: и.п. – о.с., 1 – присесть, кулачками постучать по полу «Тук-тук, кто в теремочке живет?», 2 – и.п.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

#### Упражнения с предметами

##### Упражнения с мячами для разминки:

1. «Мячик вправо, мячик влево»: и.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом вытянуть над головой, выполнить наклоны вправо и влево.

2. «Рюкзачок»: и.п. – мяч на вытянутых руках над головой, 1-2 – мяч за голову, 3-4 – и.п.

3. «Мяч к груди»: и.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом вытянуты вперед, 1-2 – руки согнуть в локтях, мяч прижать к груди, 3-4 – и.п.

4. «Солнышко»: и.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом вытянуты вперед, рисуем круг мячом по часовой стрелке и обратно.

5. «Дровосек»: и.п. – ноги на ширине плеч, мяч на вытянутых руках над головой, 1-2 – мах мячом сверху вниз, 3-4 – обратно.

6. «Студычок»: и.п. – ноги вместе, руки с мячом внизу, на счет 1-2-3-4 – присесть (полуприсед), на 5-6-7-8 – принять и.п.

7. «Мячик умеет прыгать»: сильное отбивание мяча об пол.

##### Упражнения с мячом в основной части

1. «Мяч на дорожке»: прокатывание мяча перед собой по дорожке или прямой линии.

2. «Ворота» (проводится в парах): дети по очереди закатывают мяч между ног партнера, постоянно продвигаясь по кругу.

3. «Боулинг»: прокатывание мяча в цель, по принципу «боулинга».

4. «Сильный животик»: и.п. – лежа на спине, мяч на животе, дыхание животом.

5. «Салют»: подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.

6. «Ведение мяча на месте»: отбивание мяча одной, двумя руками или поочередно.

7. «Пингвинчик»: зажать мяч между колен и продвигаться вперед, руки вдоль туловища или на поясе.

8. «Зайчики»: зажать мяч между ног и выполнять прыжки с продвижением вперед.

##### Упражнения с мячом для укрепления мышц

1. «Хвостик зайчика»: и.п. – руки на поясе, мяч зажат между колен, подпрыгивая, скручивать мяч вправо и влево.

2. «Лошадки»: и.п. – встать прямо, руки с мячом вытянуты перед собой, касаться мяча коленями поочередно.

3. «Сильная спинка»: и.п. – лежа на животе, мяч на вытянутых руках, по сигналу оторвать руки и ноги от пола, задержаться на 8 счетов.

4. «Ракета»: и.п. – лежа на спине, мяч зажать стопами ног, по сигналу 1-2-3-4 выполнять стойку на лопатках, на счет 5-6-7-8 принять и.п.

##### Упражнения с гимнастической палкой

7. «Хромовожки»: ходьба по кругу на носках с опорой на палку.

8. «Лошадки»: см. «Лошадки» в упражнениях с мячом.



9. «Хлопки в ладошки»: и.п. – о.с., палку поставить на пол вертикально, по сигналу опустить палку, хлопнуть в ладоши, успеть схватить палку, не уронив её на пол.

10. «Палку вверх»: и.п. – о.с., палка в двух руках над головой, выполняются следующие упражнения: прогиб назад, наклон к полу, поворот влево, вправо, поочередное отведение ног назад (т.е. «мамба» с палкой), приседание.

11. «Палку за спину»: и.п. – о.с., палка в двух руках за спиной, выполняются следующие упражнения: наклоны вперед, поворот влево, вправо, приседания, приседания с поворотом палки влево, вправо.

12. «Крылышки»: и.п. – ноги на ширине плеч, палка за спиной, локти согнуты, на счет 1-2 – наклон вперед, руки за спиной выпрямить, на счет 3-4 – принять и.п.

13. «Планшет»: и.п. – о.с., палка опущена вниз, 1 – палку к груди, 2 – вверх, 3 – вперед, 4 – и.п.

14. «Петушок»: и.п. – о.с., руки с палкой вытянуты вперед-вверх, 1 – «петушок поднимает ногу, палочку задевает», мах правой ногой до палки, 2 – и.п., 3 – мах левой ногой до палки, 4 – и.п.

15. «Сильные ножки»: и.п. – встать прямо, руки с палкой вытянуты вперед-вверх, достать до палки каждой ногой поочередно.

16. «Кулачки»: и.п. – о.с., держать палку вертикально за верхний край, выполняя приседания, дойти до нижнего края палки, переставляя кулачки.

17. «Проворные ножки»: и.п. – лежа на спине, палка в вытянутых руках перед собой, 1 – поднять прямые ноги и коснуться палки, 2 – согнуть ноги и перевести их через палку, 3-4 – и.п.

### Упражнения с фитболами

1. В исходном положении – сед на мяче:

- лёгкие подпрыгивания на мяче;
- движения таза вправо-влево с прокатыванием мяча;
- круговое перемещение мяча тазом, руки в стороны;
- повороты вокруг продольной оси;
- движения руками (можно сочетать с движениями ног или лёгкими подпрыгиваниями): хлопки в ладоши, по мячу, «бокс» руками, «ножницы» и др.;
- перекаты с носков на пятки, постукивание пятками об пол;
- и.п. – сидя на мяче, пятки и голень как можно ближе к мячу, руки в стороны, ноги приподнять над полом и удержать равновесие как можно дольше;
- ходьба вперед, не отрывая ягодиц от пола, постепенно опуская спину на мяч;
- лечь спиной на мяч и садиться, подводя стопами к мячу (на 4 счёта лечь, на 4 – сесть);
- наклоны вперед к согнутым или прямым ногам (пятки на полу);
- вытяжение вверх;
- марш или бег на месте, ягодицы на мяче;
- «Кик»: выброс ноги вперед, разгибая, выполнить мах;
- встать с мяча, придерживая его одной рукой, то же – в темпе со сменой рук;
- выпрямление поочередно ног на пятку;
- прыжки только ногами, врозь и вместе – «Джеки»;
- принятие правильного положения осанки на мяче;
- принятие асан («йога»): «Лев», «Лебедь», «Замочек», «Самолёт»;
- самомассаж, массаж разных частей тела или массаж спины в парах;
- удары стопы о стопу, то же или одновременно – хлопки ладонями;
- руками придерживать мяч с двух сторон, подскоки на мяче с продвижением вокруг вертикальной оси, мяч на месте.

2. В исходном положении – лёжа на спине на мяче:

- расслабление;
- в положении расслабления – дыхание животом;
- подводя стопами к мячу – сед на мяче, отходя от мяча, перекатом по спине – лечь;
- «Мост»: стопы на полу, ладони опустить на пол (обязательна страховка);
- «Самолёт»: руки в стороны, голова на весу, повороты корпусом с сохранением положения рук до касания одной рукой пола;
- марш на месте в положении «лёжа»;
- поднимание и опускание таза, лопаток на мяче;
- поочередное поднимание ног;
- сгибая и разгибая ноги, прокатываться по мячу;
- повороты на живот и обратно.

3. В исходном положении – лёжа на животе:

- расслабление;
- перекаты вперед, назад до касания ладонями и стопами;
- качки на мяче, толкаясь корпусом, руки на мяче;
- оставшая ладонь на мяче, прогиб в позвоночнике, то же – в темпе «отжимания», ноги выпрямлены, упираться носками ног в пол;
- опустить руки на пол, шагать руками вперед, перекатываясь по мячу с живота на ноги и обратно в и.п.;
- пройти вперед руками в положение «планки» – удерживать, отжимание; из этого – в и.п.;
- и.п. – положение «планка», подтягивать ноги к животу, сгибая их в коленях и прокатывая мяч к себе и обратно;
- и.п. – руки на полу, живот на мяче, движения ногами: «ножницы» прямыми ногами, «захлесты» голенью одновременно и поочередно;
- «Самолёт»: и.п. – лёжа на животе, прямые ноги упируются в пол, спина поднята как можно выше, руки в стороны, удерживать позу несколько секунд;
- и.п. – то же, хлопки прямыми руками перед собой;
- «Ласточка»: одна нога упирается в пол, другая нога и руки приподняты;
- «Плавание»: ноги стопами упируются в пол, движения руками «басс»;
- и.п. – то же, прогнуться в спине, приподнять максимально плечи, руки вдоль туловища, поочередное касание ладонью колена: правой рукой – правого, левой рукой – левого;
- ладони на полу, поднять прямые ноги вверх максимально, живот на мяче.

4. В исходном положении – лёжа на мяче, на боку:

- Упражнения выполняются в медленном темпе;
- верхней рукой тянуться за голову, нижней обхватить мяч, ноги прямые на полу;
- лёжа на боку, верхняя рука на мяче или на поясе – движения верхней ногой: отведение, приведение или движение вперед, назад;
- и.п. – лёжа на мяче на боку, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче; выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком – мяч до талии, правой рукой тянуться к полу, левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружиня ногами, выполнить перекаты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

5. В исходном положении – стоя:

- мяч на полу, руки прямые на мяче, пружинящие движения спиной в мяч;
- вращение мяча ладонями, пальцами рук на весу перед грудью;
- отбивание мяча на месте и в движении;
- и.п. – небольшой наклон, ноги врозь; частое отбивание мяча;
- подбрасывание и ловля мяча;
- прокатывание мяча вперед до вытягивания в спине, стопы на месте;
- бег вокруг мяча, одна рука в сторону, другая на мяче;
- мяч в согнутых руках перед грудью, давить ладонями с двух сторон, то же – мяч в вытянутых руках перед собой, то же – над головой;
- и.п. – широкая стойка, мяч на полу, ладони на мяче; перекаты мяча вправо-влево с выпадами;
- поднимание мяча над головой и опускание вниз или на пол;
- мяч удерживать руками на голове, пружинка или ходьба на месте (с продвижением);
- перепрыгивание через мяч, как через «козла» (обязательна страховка);
- и.п. – стоя, мяч перед собой, руки в стороны; поднять одну ногу и положить голень на мяч, шаг вперед через мяч, прокатиться ягодицами по мячу, сохраняя равновесие, закончить перекат приставлением задней ноги, ноги вместе (обязательна страховка);
- «Петушок»: одна нога голенью на мяче, держать равновесие;
- приседания, ладони на мяче;
- прокатывание мяча вперед, стопы на месте, пружинка или растяжение спины в прогибе;
- стоя на месте, прокатывание мяча вокруг себя, меняя руки;
- и.п. – мяч в руках, ноги врозь, качание мяча вправо-влево;
- прыжки с фитболом в руках;
- и.п. – стоя, фитбол в опущенных руках за спиной; сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить, вернуться в и.п.;



- и.п. – стоя, фитбол в руках за головой; поднять фитбол над головой за спиной, подержать и опустить.

- и.п. – стоя, одна нога на фитболе, руками, придерживая фитбол, тянуться к другой ноге;  
- приседания с мячом в руках.

#### 6. В исходном положении - сидя на коврик с мячом:

- и.п. – сед, ноги врозь, мяч между ног, ладони на мяче; прокатывание мяча вперед поочередно к правой ноге, к левой ноге;

- и.п. – сед на пятках, мяч перед собой; прокатывание мяча вперед, потянуть спину;

- то же из и.п. – стоя на коленях;

- и.п. – сед, ноги прямые, мяч у живота, прокатывание мяча по ногам к стопам и обратно;

- и.п. – сидя, согнутые ноги врозь, ладони по обеим сторонам на мяче; давить руками с обеих сторон;

- и.п. – то же; давить коленями в мяч с боков, удерживая или пружинкой;

- и.п. – лёжа на животе, на коврик, мяч в прямых руках; поднимание рук с мячом;

- то же, но одновременно приподнять прямые руки и ноги;

- и.п. – стоя на коленях; садиться бедром на коврик справа и слева, руки на мяче;

- и.п. – упор сидя сзади, мяч зажат стопами; поднимать прямые ноги с мячом;

- и.п. – лёжа на коврик на спине, мяч под ногами; катание мяча вперед-назад, сгибая и выпрямляя ноги.

- и.п. – лёжа на коврик на спине, мяч под ногами; поднимание и опускание прямых ног поочередно;

- и.п. – лёжа на коврик, прямые ноги стопами на мяче; поднять таз вверх, опираясь ногами на фитбол, и опуститься в и.п.;

- и.п. – то же; поднять таз вверх, из этого положения поочередно поднять правую и левую ногу;

- и.п. – лёжа на животе, мяч зажат стопами, руки под головой, сгибая колени, коснуться мячом ягодич и вернуться в и.п.;

- и.п. – сед на пятках или стоя на коленях, фитбол сбоку; перебирая пальцами рук, прокатить фитбол вокруг себя;

- и.п. – лёжа на спине, фитбол в руках перед грудью; поднять фитбол над головой и опустить;

- и.п. – лёжа на спине, фитбол в руках над головой; перейти в положение сидя, перекачивая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в и.п.;

- и.п. – то же, сесть, ноги под углом 45 градусов;

- и.п. – лёжа на спине на фитболе, руки за головой; приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи, зафиксировать и вернуться в и.п.;

- и.п. – лёжа на спине, ноги голенью на мяче; катание мяча вправо, влево, скручивая нижнюю часть тела, спина неподвижна;

- и.п. – лёжа на спине, мяч под коленями; подтягивать колени с мячом к груди, возвращаясь в и.п.;

- и.п. – сед на пятках, мяч сбоку; откатить мяч так, чтобы рука, лежащая на мяче, выпрямилась, выполнить в сторону мяча наклон и положить голову на плечо, свободная рука опущена вниз.

#### Упражнения с обручами

1. «Катание обруча»: и.п. – о.с., обруч поставить на пол на расстоянии вытянутой руки (сбоку), ногами выполнять пружинку, выталкивая обруч как можно дальше вперед.

2. «Сильный животик»: см. упражнения с мячом.

3. «Смерч» (вращаем обруч): и.п. – о.с., обруч держать двумя руками на уровне талии (или поднять руки над головой), по сигналу начинается вращение вокруг себя вместе с обручем.

4. «Вращение обруча»: и.п. – о.с., выполнять круговые движения бедрами, вращая обруч вокруг себя.

5. «Запрыгни-выпрыгни»: и.п. – о.с., руки на поясе; запрыгивание и выпрыгивание на двух ногах (одной ногой, попеременно).

6. «Разнос с чаем»: и.п. – о.с., подняться на носки, обруч – на вытянутых руках вверх. Выполнить проходку вперед, плавно раскачиваясь из стороны в сторону, используя «семенящий» шаг.

7. «Прыжки из обруча в обруч»: и.п. – о.с., руки из обруча в обруч; выполнять прыжки из обруча в обруч (из приседа вверх-вперед).

8. «Скакалка»: прыжки через обруч, как через скакалку.

9. «Коробочка»: лёжа на животе, с помощью обруча прогнуться, поднимая вверх ноги и руки. Задержаться на 8 счетов.

10. «Лодочка»: то же самое, что и предыдущее упражнение, но раскачиваясь.

11. «Наклоны»: и.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх над головой с обручем. Выполнять наклоны вперед, назад, влево, вправо.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Силовые упражнения

1. «Лодочка»: и.п. – лёжа на животе, руки вытянуты перед собой, поднять верхнюю часть туловища, руки, ноги вверх, прогнуться, покачаться – «лодочка» качается на волнах.

2. «Носорог-силач»: и.п. – лёжа на животе, руки вытянуты перед собой; поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, кулачки рук приставить ко лбу, вытянуть указательные пальцы рук, соединенные между собой («носорог, носорог, у него огромный рог»).

3. «Золотая рыбка»: и.п. – лёжа на животе, поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, руки через стороны отвести назад, соединив пальцы. «рыбка - плавает».

4. «Поплыли»: и.п. – лёжа на животе, прямые ноги вместе; руки вытянутые перед собой:

а) попеременное движение ног вверх, вниз, словно ребенок илывет в бассейне;

б) попеременное движение рук вверх, вниз.

5. «Маленькая горка»: и.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз; согнуть ноги, ступни поставить на пол, таз поднять вверх, затем опустить.

6. «Уголок»: и.п. – сед в упоре сзади, согнуть ноги, не касаясь стопами пола, затем разогнуть их в стороны вверх.

7. «Велосипед»: и.п. – упор лежа сзади на предплечьях; движения ног, напоминающее езду на велосипеде.

8. «Мячик»: и.п. – лёжа на спине, ноги вместе, руки вверх; 1 – подтянуть согнутые в коленях ноги и обхватить их руками, выполнить группировку лежа, 2-3 – держать позу, 4-7 – покачаться, 8 – вернуться в и.п.

9. «Ежик-силач»: и.п. – лёжа на спине; выполнить группировку сидя.

10. «Наклоны»: и.п. – сед, ноги врозь, руки в стороны; наклон вперед, постараться коснуться грудью пола, задержать на несколько секунд это положение, затем опять присесть в и.п.

11. «Крокодил»: и.п. – лёжа на животе, ладони рук под плечами, выпрямляя руки, поднять верхнюю часть туловища, прогнуться («крокодил проснулся»).

12. «Замочек»: и.п. – сед на пятки, руки за спину в «замок»; руки поднять вверх-назад, затем вернуться в и.п.

13. «Тюлень»: и.п. – лёжа на животе, ноги вместе, прямые; руки согнуть и поставить на предплечья, поднять голову, плечи, слегка прогнуться, опора на предплечья (локти находятся под плечами), оставаться в таком положении несколько секунд, затем вернуться в и.п.

14. «Русалочка»: и.п. – сед на пятки, вставая на колени, поднять руки над головой и соединить пальцы рук, выполнить наклон вправо, влево; затем – руки за голову, прогнуться в спине, отводя локти назад, садясь на пятки, округлить спину горбиком, вытянуть руки вперед, соединив пальцы между собой.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Упражнения с элементами йоги

1. «Бабочка»: и.п. – сед, ноги согнуты, стопы касаются друг друга, руки под стопами – удерживать; потом коснуться лбом стоп, движения ногами вверх-вниз, стараясь коленями коснуться пола, спина прямая.

2. «Неваляшка-I»: и.п. – то же; локтями упереться в колени и покачаться вправо-влево.

3. «Покачай малышку»: и.п. – то же; захватить правую голень и прижать ее руками к груди, движения вправо-влево «укачивая», затем ступню правой ноги приблизить к голове и стараться закинуть ее за голову. То же – и с другой ногой.

4. «Да-нет»: и.п. – сед с вытянутыми ногами; движения в голеностопных суставах и запястьях вверх-вниз, вправо-влево.

5. «Книжка»: и.п. – сед, ноги прямые, руки вверх; выполнить наклон вперед, полностью опуститься к прямым ногам – «захлопнуть книжку».

6. «Ванька-встанька»: и.п. – лёжа на спине; перейти в положение «сидя», затем лечь.

7. «Мост»: и.п. – лёжа на спине, согнуть ноги в коленях; помогая руками, приподнять таз, опереться на ступни ног, лопатки, затылок; сохранить положение 15-20 сек., затем, не допуская резких движений, на выдохе медленно опуститься, вытянуть ноги и отдохнуть.



8. «Бжжик»: и.п. – то же; перекаты на спине в группировке.
9. «Стойка на лопатках»: и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, сделать медленный вдох и поднять вверх ноги, поддерживая бедра руками, постепенно поднимать туловище, пока оно не окажется на лопатках; пятки на уровне глаз, руки упираются в бедра.
10. «Змея»: и.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди, пятки вместе; на выдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, посмотреть на потолок; на выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища, расслабиться.
11. «Рыбка»: и.п. – то же; подняться в положение змеи, согнуть ноги в коленях и тянуться пальцами ног до головы.
12. «Кошечка»: и.п. – упор, стоя на коленях, руки и бедра перпендикулярно полу и параллельно друг другу; плавно поднять голову, максимально прогнуться в пояснице. Удерживать позу на 10-15 сек., потом голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Задержать на 10-15 сек., затем, медленно наклоняя корпус, подожать предплечья на пол, подбородок опустить на коврик, бедра при этом должны быть перпендикулярны полу. Вниманье на позвоночник.
13. «Поза ребенка»: и.п. – сед на пятках, колени вместе, спина прямая; спокойно на выдохе наклониться вперед и лбом коснуться пола, руки расположить вдоль пола ладонями вверх. Задержаться 15-20 секунд.
14. «Лошадка»: и.п. – стойка на коленях; держа колени вместе, раздвинуть ноги, сесть на пол между ног (медленно), затем лечь на спину, не меняя положения ног. Удерживать 15 секунд.
15. «Верблюды»: и.п. – стойка на коленях, ноги вместе; на вдохе медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки, взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличить прогиб в позвоночнике. Удерживать 15 секунд.
16. «Лебедь»: и.п. – стойка на коленях, сесть на пятки, прямые руки за спиной сомкнуть в замок; медленно выдыхая, наклониться вперед, плавно поднимая руки как можно выше. Удерживать 20 секунд.
17. «Солнышко»: и.п. – сед, ноги скрестно, прямые руки в стороны, ладони касаются пола; на вдохе медленно поднимать прямые руки вверх, задержать сверху ладони вместе - «лучики», затем медленно опустить руки, вернуться в и.п.
18. «Зернышко»: и.п. – сед, ноги скрестно, ладони вместе на уровне груди; медленно вставать на стопы (стопы скрестно), руки вверх в стороны («зернышко взойшло»), затем вернуться в и.п.
19. «Дерево»: и.п. – о.с., согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и положить ее на левое бедро. Согнутое колено должно находиться в плоскости тела. Ладони соединить и поднять руки вверх над головой.
20. «Жуки»: лежа на спине производить произвольные движения руками и ногами.
21. «Улитка»: и.п. – лежа на спине, ноги вместе, носки вытянуты, руки вдоль туловища ладонями вниз; 1 - медленно поднять прямые ноги, затем таз и все тело перевести в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться перевести ноги дальше за голову.
22. «Стрекоза»: и.п. – широкая стойка, руки в стороны, ладони вниз; 1 – прямая правая рука поднимается вверх до вертикального положения, наклон влево, левая рука касается пятки правой ноги. Смотреть на пятку, задержаться на 15 секунд и вернуться в и.п.
23. «Неваляшка – 2»: и.п. – сесть в позу прямого угла, руки вдоль туловища. 1 – вдох, руки сзади в замок за головой. 2 – выдох, медленно без помощи рук опустить туловище на пол, пока спина не прижмется к полу. 3 – вдох, медленно вернуться в и.п.
24. «Собака»: и.п. – сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно бокам, пальцы рук обращены в противоположную сторону от тела. 1 – вдох, выгнуть спину и откинуть голову назад, прогнуться, задержаться, 2 – выдох, вернуться в и.п.
25. «Замок»: сжатие рук за спиной, одна рука сверху, другая – снизу.
26. «Морской конек»: и.п. – сед на пятках, руки за головой; прогнуться.
27. «Черепашка»: и.п. – встать на колени, носки оттянуть, сесть на пятки, руки подняты вверх, ладони сложены вместе. 1 – выдох, медленно наклониться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснутся пола, вытянуться как можно дальше. Прямые руки прижаты к голове. Ягодницы плотно прижаты к пяткам. Задержаться, 2 – вдох, вернуться в и.п.
28. «Кузнечик»: и.п. – лечь на живот, касаясь пола подбородком, ладони лежат на полу, руки вытянуты вдоль тела. 1 – вдох, отталкиваясь руками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут. 2 – выдох, вернуться в и.п. 3-4 – повторить все левой ногой.
29. «Волчок»: и.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть одну ногу в колене и поместить ее так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу. 1 –

вдох, поднять руки вверх, потянуться. 2 – выдох, наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги, постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться. 3 – вдох, вернуться в и.п. 4 – выдох. Наклон к другой ноге.

30. «Страус»: и.п. – встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. 1 – выдох, не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться. 2 – вдох, вернуться в и.п.

31. «Посорог»: и.п. – лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки вытянуть. 1 – поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая ее, стараться коленом коснуться лба. Носок остается вытянутым. Вторая нога прямая на полу, носок вытянут. Задержаться. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – с другой ноги.

32. «Лисичка»: и.п. – сесть на ножки, руки за спиной («полочкой»). 1 – сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться. 2-4 – вернуться в и.п. 3-4 – в другую сторону.

33. «Муравей»: и.п. – сесть, скрестив ноги, пальцы рук переплетены на затылке. 1 – медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу. Спина остается прямой. Задержаться. 2 – вернуться в и.п.

34. «Зайчик»: и.п. – встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. 1 – передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки. Руки от пола не отрывать. 2 – вернуться в и.п.

35. «Медвежонок»: и.п. – сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки пригнуть к ягодцам, руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. 1 – поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – проделать то же левой ногой.

#### 36. Дыхательные упражнения

Достаточно основывать работу на трех видах дыхательных упражнений:

**Полное дыхание.** Пусть дети представят, что внутри них находится такой длинный воздушный шарик. И они начинают надувать его снизу, с живота, после надувают там, где грудь, а затем – где шея. Затем шарик раздуваются, и он сдувается внизу, в груди и выше груди. Пусть представляют шарик такого цвета, какое настроение на этом занятии.

**Очищающее дыхание.** Пусть встанут и представят, что они большой паровоз, приближающийся к станции, а машинист дает гудок. Все тело напряжено, проводится очищающее дыхание небольшими порциями сквозь зубы.

**Кратковременные задержки.** Пусть дети представят, что они надули шарик и теперь не спускают его, при этом любуются его красотой, цветом, медленно выдыхают.

Рекомендация: для каждой позы (асаны) можно придумать рассказ, чтобы поддерживать интерес ребенка. Выполнение упражнений обязательно сочетается с правильным дыханием.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### Упражнения игрового стретчинга «Сказка о глупом императоре»

Сегодня я расскажу вам о жадном императоре.

Давным-давно за морем-океаном жил император. Был он очень жадным и больше всего на свете любил золото. По всей стране измученные и голодные люди добывали золото и везли его императору на слонах (*марш на месте, ходьба на месте на внешней стороне стопы*), на верблюдах (*ходьба на месте на пятках, ходьба вперед-назад на коврике*), несли в мешках (*широкие шаги в сторону, слегка наклонившись вперед, руки за спиной*) и складывали в высокие амбары (*стойка: руки вверх, тянутесь*).

Золота набралось так много, что император приказал построить себе роскошный дворец из чистого золота. Все во дворце было украшено золотом. Золотыми были пол, потолок (*руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклон вниз, поднять голову вверх*), стены (*потянуться правой рукой направо, затем левой – налево. Смотреть на пальцы рук*), зеркала (*подняться на носки, руки – через стороны вверх, потрясти кистями, опустить руки с лёгким поклоном*). Золотые колокольчики звенели от порывов ветра (*подняться на носки, руки – через стороны вверх, потрясти кистями, опустить руки с лёгким поклоном*).

Посыл император парчовый, расшитый золотом халат (*правая рука – на левом плече, повернуться направо; левая рука – на правом плече, повернуться влево*), золотую шапку (*круговые вращения головой вправо, затем влево*). Даже подошвы его туфель были отлиты из золота (*руки на поясе, ноги врозь, правую ногу поставить на пятку, на носок. То же – с левой ногой*). Посуда, из которой ел император, была золотая. Слуги на золотых подносах разносили сласти (*мягкие прыжки вокруг себя*).



Да того дивил жадность императора, что он приказал вырвать у себя четыре здоровых зуба и вместо них вставить золотые (*сид по-турецки с прямой спиной*). Но и этого было мало императору. Он увидел, что на постройку дворца пошло много золота и несколько амбаров опустело (*встать, ноги вместе, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, не отрывая пяток от пола*). Кликнул он клич по всей стране: «Кто умеет превращать в золото разные вещи, пусть явится во дворец». И вот явился старичок с длинной белой бородой. Взял императора за руки, стукнул по каждому его пальцу маленькой чёрной палочкой и пропал.

Вскоре встал император со своего трона (*ноги вместе, руки на поясе, присед, руки вперёд, встать*) и побежал в сад проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то там (*присед, руки в стороны, встать*). И вот... нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратилась в мёртвое золото.

Император считал себя самым счастливым человеком на земле. Он подбежал к бассейну с рыбками (*лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе, прогнуться назад, руки вперёд - в стороны, ноги по очереди вверх-вниз*). И только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в золото и рыбки тоже стали золотыми. Поймал император бабочку, и стала она золотой брошкой (*сид по-турецки, ноги - стопа к стопе, пальцами рук обхватить стопы, движения коленями вверх-вниз*). А вот стрекозы успели улететь от императора и остались живыми (*встать на колени, руки вдоль туловища, ноги вместе, поднять руки на уровень плеч и взмахивать вверх-вниз*).

По саду гуляла жена и дочь императора. Он поспешил им навстречу, чтобы поделиться своей радостью (*лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе, поочередно поднимать то правую, то левую ногу*). Но как только он обнял дочь и дотронулся до жены, они превратились в холодные золотые статуи (*ноги вместе, руки вверх в замок, круговые вращения туловищем вправо, затем влево*). Как ни любил император золото, но всё-таки он предпочитал иметь живую жену и живую дочь вместо этих золотых статуй (*ноги на ширине плеч, руки в стороны, наклон вправо, наклон влево*). Долго стоял опечаленный император в саду.

Наконец он захотел есть и вернулся во дворец (*сид, ноги врозь, руки на пояс, наклон к правой ноге, руками достать носок, выпрямиться. То же - к левой ноге*). Но стоило ему только поднести молоко к губам, как оно превращалось в золото. Протянул император руку за пирогом. Но пирог тотчас же стал золотым, твёрдым, как камень (*лечь на животе, подпереть руками голову, ноги поочередно сгибать и разгибать в колене*). Отчаявшись утолить голод, император отправился спать. Но как только он лёг на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твёрдыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным, как лёд. Так был наказан за жадность император.

Вам понравилась сказка? Какой был император? Жадность - это плохо или хорошо? А среди нас есть жадины?

#### «Просто так»

Сегодня я расскажу вам про одного мальчика.

Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды проснулся мальчик (*сид на корточках, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз*) и отправился погулять. Идёт сквозь высокую траву (*ходьба, высоко поднимая ноги, руки на поясе*), по узенькой извилистой тропинке (*ходьба на носках, руки в стороны*), пробираясь сквозь густые заросли (*приставные шаги, руками раздвигать ветви*), рассматривал верхушки высоких деревьев (*ходьба спиной вперёд, руки за спиной*). Вышел мальчик к крутой горе и осторожно начал спускаться, но гора была крутая, и он быстро побежал вниз. Спустился с горы и увидел на полянке очень красивые цветы, так понравились они ему, нарвал букетик (*наклоны*), а навстречу идёт медвежонок грустный-грустный (*сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться. То же - движение левой ногой*). Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке собирал.

- Это мне? - удивился медвежонок. - А за что?

- Просто так, - ответил мальчик и дальше пошёл.

А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая, медвежонок побежал дальше. И увидел вдруг под деревом злого носорога (*лечь на спину, руки за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть, поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок остаётся оттянут. Задерж-*

*ваться. То же - движение другой ногой*). Не испугался сто медвежонок, подошёл и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился носорог: «За что ты мне цветы дарить?»

- Просто так! - ответил медвежонок и довольный пошёл дальше (*ходьба на внешней стороне стопы*). А носорог сразу перестал злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Он весело огляделся и тут увидел удава, который поднял голову и о чём-то думал (*лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз, медленно поднимаясь на руках, одновременно прогнуться насколько возможно и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. То же - по в другую сторону*). Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот вначале удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.

Ползёт удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит: стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает - настроенное у него плохое (*встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз, не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги за спиной, задержаться*). Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул (*радостно подпрыгнуть*), ведь ему ещё никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны (*лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть, руки в стороны, ладонями вниз. Поднять правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. То же - с другой ногой*).

Долго бежал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит: плачет кто-то. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает (*встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол; передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать*). Подарил ему страус цветы, и пошли они вместе зайкину маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печального слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает (*встать на колени, руки за спиной (полочкой), медленно наклониться назад, как можно дальше, задержаться*). Но после того, как зайчик и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было.

Всю эту историю мне рассказал аист, который увидел, как можно радовать всех (*встать прямо, ноги вместе, руки опущены; стоя на одной ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги, руки на поясе. Стоять как можно дольше. То же - на другой ноге*).

#### «Возвращение домой»

Одним летом из семечка, упавшего с берёзы, выросло красивое дерево (*сид на корточках, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз*).

Как-то раз дул сильный ветер, да такой, что деревья гнулись и ветви ломались. У берёзы ветер отломил веточку и уронил на землю (*лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль туловища ладонями вниз; не сгибая ноги в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Так не отрывать от пола. Задержаться. Медленно вернуться в и.п. Дыхание произвольное*).

А эта веточка упала прямо на пути у черепашки, спешившей к своим деткам (*встать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки, руки подняты вверх, ладони сложены вместе; медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснутся пола, вытянуться вверх, вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Ягодицы прижаты к пяткам. Задержаться*).

Черепашка остановилась и не знала, как ей преодолеть препятствие, ведь ветка была на столько большая и длинная, что черепашке пришлось бы целый день обходить эту ветку своими маленькими шажочками. Мимо пролетала стрекоза, и черепашка попросила помощи у неё (*встать на колени, немного их раздвинув, руки в стороны, ладони вниз; правая рука поднимается вверх до вертикального положения, а левая рука касается пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться. Вернуться в и.п. и повторить в другую сторону. Дыхание произвольное*).

Но стрекоза так трещала своими крылышками, что не услышала зова черепашки. Потом откуда-то появилась красивая бабочка с пёстрыми крылышками (*сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руки охватывают стопы ног, спина прямая; опустить разведённые колени до пола. Задержаться. Поднять колени с пола. Дыхание нормальное. Движения динамичные*).



Черепашка попросила помощи. А бабочка сказала, что сама помочь не сможет, так как она слишком мала, чтобы поднять черепашку. «Вот если бы у меня был велосипед, — подумала черепашка, — я бы села на него и быстро покатила, и вовремя успела к своим деткам» *Лечь на спину, руки положить за голову, поднять ноги, носки оттянуть; попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская на пол. Движение динамичное. Дыхание нормальное.*

Но велосипеда у неё не было, и она огечалась. Но тут откуда ни возьмись подбежала маленькая лосюшка и звонко сказала: «Садись на меня, я доведу тебя домой». Черепашка села на неё, и они быстро поскакали, перепрыгнув преграду *(встать на колени, держа колени вместе, раздвинуть ноги; медленно сесть на пол между ног. Задержаться. Вернуться в и.п. и повторить несколько раз динамично).*

Черепашка вовремя успела домой, а её детки очень обрадовались возвращению мамы. Вскоре закукарекал петушок, означающий, что уже поздний вечер и пора ложиться спать *(встать прямо, ноги вместе, руки опущены; поднять левую ногу, согнув её в колене, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх, ладонью вперёд. Голова поднята. Задержаться. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Прodelать то же другой ногой).*

Вот как важно помогать друг другу. А вы помогаете другим?

#### «Физкультура зверят»

Дети, а вы знаете, что человеку нужно обязательно заниматься физкультурой. Для того, чтобы мышцы были тренированными и сильными. А вы знаете, что и животным, и птицам так же необходимы сильные мышцы. Вот, например, кобра — это змея. Вы видели, как она извивается? А как быстро ползает? У змеи нет лап, поэтому, чтобы передвигаться, ей нужно извиваться всем телом *(лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу; медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться. Живот лежит на полу. Медленно вернуться в и.п.).*

А теперь вспомните страуса. Это птица. Африканский страус — самая крупная птица в мире *(встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз; не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться).* Эта птица не летает, у страуса плохо развиты крылья. Но зато какие сильные ноги! Он может быстро бегать и разгоняться до скорости автомобиля *(сесть в позу прямого угла, носки оттянуть, руки расположены сзади в низком упоре на предплечьях; поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. Вернуться в и.п. Движения динамичные).*

А сейчас вспомним маленького лягушонка *(сесть в позу прямого угла, слегка разведённые ноги согнуть в коленях, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, колено не сгибать. Задержаться. Вернуться в и.п. Прodelать то же движение левой ногой. Дыхание нормальное).* Он хоть и маленький, зато быстро прыгает и плавает, у него очень сильные задние лапки *(лечь на живот, прямые ноги вместе, носки вытянуты, руки вытянуты вперёд, ладонями вниз. Приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения поочерёдно или вместе. Вернуться в и.п. Движение динамичное).*

И даже у цапли на болоте иной раз не получается поймать лягушонка — так проворен лягушонок *(встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену. Бедро параллельно полу. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить все движения другой ногой).*

Ребята, а какие животные ещё имеют развитые мышцы, чтобы выжить и не остаться голодными?

#### «Спор зверей»

Однажды поспорили звери, кто сможет защитить себя лучше всех. Первой выступила змея. «Я, — говорит, — могу сильно ужалить врага. У меня очень ядовитый язык». Звери с ней согласились *(лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться. Живот лежит на полу. Медленно вернуться в и.п.).*

Второй выступила черепаха. «Я, — говорит, — могу спрятаться в своём домике-панцире так, что меня никто не заметит». Звери и с ней согласились *(встать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки, руки подняты вверх, ладони сложены вместе. Медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснутся пола. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Ягодицы прижаты к пяткам. Задержаться).*

Тут из воды показалась морская звезда и сказала, что её вообще никто не обидит, так как она похожа на обычную звездочку. Никому и в голову не придёт обидеть или съесть её *(встать прямо, ноги поставить чуть шире плеч, руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить в левую сторону).*

Потом как прыгнет лягушка да как закуакает. «Я такая зелёная, что могу спрятаться и в травке, и за листочком. И меня никто не заметит. А ещё я очень быстро могу прыгать, и меня не догонят». «Верно», — сказали звери *(встать прямо, ноги расставлены на расстоянии стопы, стопы развернуть, ладони соединить вместе и расположить на уровне груди, локти не висят. Согнув ноги, медленно опуститься до такой степени, чтобы бедра расположились параллельно полу. Руки, согнутые в локтях, расположить вниз. Задержаться. Вернуться в и.п.).*

Носорог топнул своей тяжёлой ногой и сказал: «Посмотрите, какой у меня рог. Его все боятся и страшатся меня. Это я самый сильный» *(лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок остаётся оттянутым. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться. Вернуться в и.п. Прodelать то же другой ногой).*

А гусеница тихо прошептала: «Хоть я и ползаю медленно, зато я умею маскироваться, могу слиться и с веточкой, и с листочком, и с травинкой, и с корой. Так что и меня никто не заметит» *(сесть в позу прямого угла, согнуть в коленях ноги и, не разводя колени, пятки приблизить к ягодицам. Руки в упоре сзади. Поднимая и поворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперёд насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз).*

Так звери и разошлись, и каждый остался при своём. Каждый из них умеет защищать себя.

#### «Из зёрнышка в дерево»

Однажды в лесу откуда-то с деревьев упало маленькое зёрнышко *(сесть на корточках, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустить голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз).*

Через некоторое время на этом месте выглянул росточек, под которым устроился кузнечик. Он играл на своей маленькой скрипочке *(лечь на живот, касаясь пола подбородком, ладони лежат на полу, руки вытянуты вдоль тела. Отпалкиваясь руками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить всё левой ногой).*

Росточек всё рос, с каждым днём становился крупнее. Под ним как-то примостился волчонок, который решил вздремнуть и набраться сил *(сесть в позу прямого угла, ноги вытянуты вперёд, руки лежат на ногах, ладонями вниз, спина прямая. Поднять руки вверх, потянуться. Не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь руками достать пальцы ног. Постараться лечь на ноги. Задержаться. Медленно вернуться в и.п.).*

На другой день лисичка-сестричка спряталась там, чтобы укрыться от дождя *(сесть на пятки, руки «полочкой» за спиной, сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить всё в другую сторону. Дыхание нормальное).*

Скоро росток вырос в пышный куст, под которым прятался зайчик-попрыгайчик от лисы и волка. Этот куст так хорошо его спрятал, что хищники не замечали его *(встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки. Руки от пола не отрывать. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз).*

Куст всё рос и рос, скоро под ним мог лежать уже медвежонок *(сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться. Вернуться в и.п. Прodelать то же движение левой ногой. Дыхание нормальное).*

А через несколько лет в лесу уже стояла стройная берёза. Она была самой красивой из тех, что росли в том лесу *(лечь на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги прямые с оттянутыми носками. Согнуть ноги в коленях и поставить их на пол. Руки расположить так, чтобы четыре пальца были на спине, а большой палец смотрел вперёд. Голова смотрит прямо. Поднять прямые ноги и таз до вертикального положения. Носки оттянуты. Тело опирается на плечи, шею, голову, локти. Подбородок упирается в грудь. Задержаться. Вернуться в и.п.).*

#### «Путешествие Серёжки»



Однажды мальчик по имени Серёжа решил отправиться в путешествие и погостить у своей бабушки в Америке. Стал он думать, как же добраться до неё, ведь она живёт так далеко, их отделяют моря и океаны. И решил Серёжа отправиться на корабле (*лечь на живот, руки вдоль туловища, ухватить руками ноги выше щиколотки, ноги вместе. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра насколько возможно. Задержаться. Вернуться в и.п.*).

Плыл Серёжа много дней и ночей. Не было видно ни островов, ни материков. Только птицы на небе парили (*сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуть, руки сведошить за спиной за локти «полочкой». Поднять руки вверх, «взмахнуть» и опустить вниз. Наклониться к правой ноге, стараясь дотянуться двумя руками до носка. Вернуться в и.п. То же повторить в левую сторону. Вернуться в и.п. Наклониться вперёд, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать пола. Вернуться в и.п.*). Они махали крыльями (*встать прямо, ноги вместе, руки свободно опущены. Поднять прямую ногу вверх до горизонтального положения. Правой рукой взять за пальцы правой ноги. Обе ноги не сгибаются. Задержаться. Вернуться в и.п. Прodelать то же, сменив ноги и руки*).

Скоро Серёжа увидел в море морскую звезду, которая улыбалась ему и посылала привет из воды (*встать прямо, ноги поставить чуть шире плеч, руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотреть на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить в левую сторону*).

А к вечеру разыгрался шторм, и морские волны вздымались выше корабля (*сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади – высокий упор. Поднять прямые ноги под углом 45 градусов с натянутыми носками и делать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмёрки. Вернуться в и.п. Движения динамичные*).

Но Серёжа благополучно добрался до берегов Америки и встретился со своей бабушкой. Она очень обрадовалась приезду внука. В гостях Серёжа познакомился с лошадкой. Она катала мальчика на себе и радостно смеялась (*стать на колени, держа колени вместе, раздвинуть ноги. Сесть медленно на пол между ног. Вернуться в и.п. Повторить, но динамично*).

Но вот и закончились каникулы. И Серёжа отправился домой. На этот раз он полетел на самолёте (*встать прямо, ноги врозь, руки в стороны, наклониться вперёд, нижняя часть туловища с прямыми ногами неподвижна, верхняя часть параллельна полу, голова поднята. Не меняя положения ног, правой прямой рукой дотянуться до левой ноги, левая прямая рука поднимается вверх. Голова смотрит на ладонь левой руки. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить всё в обратном порядке*).

Ребята, а вам понравилось путешествие мальчика Серёжи?

### «Ящерница»

Однажды ящерница решила отправиться к своей подружке на день рождения. Но подружка жила далеко, и ящерке предстоял длинный путь (*лечь на живот, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол. Поднять прямые ноги насколько возможно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться. Вернуться в и.п.*).

В подарок ящерка приготовила интересную книгу (*сесть в позу прямого угла, ноги вытянуты вперёд, руки лежат на ногах, ладонями вниз, спина прямая. Поднять руки вверх, потянуться. Не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь руками достать пальцы ног. Постараться лечь на ноги. Задержаться. Медленно вернуться в и.п.*).

Ящерница закрыла свой домик на замочек и отправилась в путь (*сесть на пятки, руки на коленях, левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь, правая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обеих рук в «замок», правой рукой потянуться вниз, насколько возможно. Задержаться. Потом потянуть левой рукой правую руку вверх. Задержаться*).

Она шла очень быстро, но было ещё далеко (*сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади (высокий упор). Тянуть носки на себя, затем вытянуть носки. Повторить попеременно. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибают. Движения динамичные*).

Тут она увидела высокую башню, на верху которой были огромные часы. Они показывали, что скоро полдень. И маятник на часах отбивал каждую минуту (*лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть, руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. Вернуться в и.п. То же - с другой ногой*).

Тогда ящерница пустилась бежать со всех ног (*сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях). Поднять прямые ноги и сделать перекрёстные движения. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание произвольное*).

И вскоре оказалась та самая берёза, возле которой и живёт подружка-ящерница (*лечь на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги прямые с оттянутыми носками, согнуть ноги в коленях и поставить их на пол, руки расположить так, чтобы четыре пальца были на спине, а большой палец смотрел вперёд, голова смотрит прямо. Поднять прямые ноги и так до вертикального положения. Носки оттянуты. Тело опирается на плечи, шею, голову, локти. Подбородок упирается в грудь. Задержаться. Вернуться в и.п.*).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

### Суставная гимнастика

Упражнения суставной гимнастики часто выполняются из положения «вывешивания» – в положении «сидя» вытянуть вперед прямые руки и ноги, не касаясь пола. Опора на коврик или ступни в положении «сидя» только за счет костей таза. Мышцы брюшного пресса напряжены, поддерживают равновесие тела.

1. «Скажи «Да» или «Тик-так»: движения головой вверх-вниз. Выполняется из положения «сидя». Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине и вниз, стараясь достать подбородком груди.

2. «Коса», или «Скажи «Нет»»: повороты кистей и стоп влево-вправо.

3. «Вывеситься»: сохранять равновесие и неподвижное положение вытянутых рук и ног. Поворачивать только кисти рук и стопы ног.

4. «Колокольчик»: наклоны головы к плечам. Выполняется из положения «сидя». Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались.

5. «Вентилятор»: вращение кистей и стоп, выполняется из положения «вывешивания». Вращение в одну или в разные стороны руками и ногами одновременно.

6. «Скажи «Нет»»: повороты головы влево-вправо. Выполняется из положения «сидя». Повороты выполняются до упора.

7. «Ладушки»: вытянутые вперед ноги соединить друг с другом то подошвами, поворачивая стопы навстречу друг другу, то лодыжками, разворачивая подошвы в противоположную сторону. Руки в это время вытянуты вперед, пальцы рук проделывают энергичные движения, как бы разминая большие куски пластика.

8. «Царапанье»: выполняется из положения «сидя». На вдохе приблизить кисти к плечам, отводя локти назад. Лопатки сошлись вместе, через широко открытый рот сделать резкий выдох «Ха» и выбросить руки с широко расставленными пальцами вперед. На задержке после выдоха совершать энергичные маховые движения вытянутыми вперед руками вверх-вниз, как бы царапая расставленными пальцами пространство перед собой. Руки напряжены вперед. Вытянуть (вывесить) ноги вперед и продолжать «царапанье» уже руками и ногами с большими усилиями, 3-5 раз повторить.

9. «Петушок»: делать клеветательные движения головой в горизонтальной плоскости вперед-назад, вправо-назад, влево-назад, вперед-назад.

10. «Восточный танец»: перенести руки над головой, сохраняя вертикальное положение головы, перемещать голову влево-вправо в плоскости плечевого пояса. Голову не наклонять.

11. «Плавание»: поставить локти на раздвинутые колени на расстоянии шире плеч, вращать предплечьями (плавать).

12. «Колеса паровоза»: ладони на коленях, выполнять круговые движения плечами вперед, затем назад.

13. «Рыбак ловит рыбку»: и.п. - руки на коленях, пальцами внутрь, выбрать на полу точку, наклонить правое плечо к точке, подбородок движется к плечу. То же - левым плечом.

14. «Отодвигание стен и потолка»: двумя руками из положения «сидя» или «стоя» с усилием выполнять вращающие движения в стороны, как бы отодвигая воображаемые стены, руки напряжены.

15. «Мюнхаузен»: в положении «сидя» вытянуть руки вверх, переплести пальцы над головой в замок, энергичными движениями рук стараться оторвать себя от пола (вправо, вверх, влево).

16. «Посмотри, что за спиной»: скручивание, голова поворачивается вместе с корпусом до упора.

17. «Дерево на ветру»: боковые наклоны, в положении «сидя» соединить руки за спиной, взявшись за локти, предплечья к спине не прижимать, с выдохом делать наклоны в сторону, не отрывая ягодный от пола.

18. «Улитка» и.п. - сидя, переплетая пальцы, обхватить ладонями затылок, сделать вдох. С выдохом медленно и с напряжением наклонить голову руками к груди и, продолжая наклон, медленно сгибать спину, стараясь достать макушкой до пола, медленно вернуться в и.п.

19. «Пожины» - прямыми руками и ногами в горизонтальной плоскости выполнять маховые движения влево-вправо, вверх-вниз. Затем в вертикальной плоскости - прямыми руками и ногами вверх-вниз. Темп менять.

20. «Махи ногами»: встать прямо, вытянуть руки прямо перед собой ладонями вниз, руки можно развести чуть в стороны. Делать махи прямыми ногами, доставая носками до ладоней вытянутых рук.

21. «Велосипед»: лежа на спине, поднять обе ноги вверх, выполнять ногами движения, имитирующие работу педалями велосипеда.

22. «Пружинка»: встать прямо, стопы поставить параллельно друг другу, руки вытянуть вперед, выполнять приседания, стараясь держать спину прямо, пятки от пола не отрывать.

23. «Мячик»: прыгать на месте, стараясь подпрыгнуть как можно выше, можно стараться рукой дотянуться до различных предметов.

24. «Липучки»: ноги полусогнуты, руки на бедрах; на полусогнутых ногах, не поднимаясь выполнять сначала ходьбу, а затем бег.

Упражнения суставной гимнастики объединяются в танцевальные связки.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

### Музыкально-ритмические упражнения

1. «Пружинка»: и.п. – о.с., руки на поясе; ритмично сгибать и выпрямлять ноги в коленях.
2. «Подскок»: и.п. – о.с., руки на поясе, подпрыгивать на месте, поочередно сгибая колени.
3. «Шаг с притопом»: и.п. – о.с., руки на поясе, на счет 1 – шаг, на 2 – топ-топ.
4. «Приставной шаг с приседанием»: и.п. – о.с., руки на поясе, на счет 1 – шаг, на 2 – присесть (упражнение выполняется в разных направлениях: вперед, влево, назад).
5. «Пружинящий шаг»: на каждый шаг.
6. Боковой галоп: продвижение в любом направлении по принципу «ножка догоняет ножку».
7. Переменный шаг: продвигаясь вперед или по кругу: на счет 1 – вес на правую ногу вперед, на 2 – перенос веса на левую ногу назад, на 3 – перенос на правую ногу вперед, на 1-2-3 – повторить, начиная с левой ноги.