

«Утверждаю»



Заведующий МБДОУ

«Детский сад №4 «Родничок»
И.Н.Петренко

**Программа по дополнительному
образованию «Полоролевое воспитание»
(о/о «Физическое развитие», программа
рассчитана на возраст 5-7 лет)**

Подготовила: инструктор по физкультуре

Миллер Елена Викторовна

МБДОУ «Детский сад №4 «Родничок»

Содержание программы

№	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Актуальность темы	3
3.	Цель и задачи реализации программы	3
4.	Принципы формирования программы	4
5.	Принципы взаимодействия с детьми	4
6.	Методические приемы	5
7.	Предметно-развивающая среда физкультурного зала	5
8.	Ожидаемые результаты	6
9.	Тематическое планирование для мальчиков	7
10.	Тематическое планирование для девочек	14
11.	Приложение 1. Комплексы общеразвивающих упражнений	21
12.	Приложение 2. Здоровьесберегающие технологии	32

Пояснительная записка

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно - спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка; образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья) Программа кружка «Полороловое воспитание в физическом развитии» разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

Актуальность темы

Проблема воспитания и обучения ребенка в соответствии с его полом является актуальной задачей педагогической работы с детьми дошкольного возраста. Социальные изменения, происходящие в современном обществе, привели к разрушению традиционных стереотипов мужского и женского поведения. Демократизация отношений полов повлекла смешение половых ролей. На фоне этих изменений меняются и внутренние психологические позиции детей, их сознание: девочки становятся агрессивными и грубыми, а мальчики принимают женский тип поведения. Большинство дошкольных учреждений физическое воспитание детей, как и все дошкольное воспитание, ориентирует на «условного» ребенка, а не на мальчика или девочку: те же упражнения, та же нагрузка, та же методика обучения. На протяжении последних нескольких лет педагоги дошкольных учреждений ищут пути осуществления дифференцированного подхода. Это и послужило основанием учитывать в процессе занятий физической культурой половые особенности детей и осуществлять формирование полоролового поведения у мальчиков и девочек. Я убеждена, что занятия физическими упражнениями в двигательной активности дошкольника и имеют большие возможности в формировании мужественности у мальчиков и женственности у девочек. А учет полороловых особенностей дошкольника позволяет педагогу, организующему эту деятельность, добиться высоких результатов, не нарушая ход становления личности, заложенный природой.

Цель и задачи реализации программы

Цель программы: способствовать благоприятному протеканию процесса полороловой социализации в физическом воспитании дошкольников.

Задачи программы:

- формирование соответствующего полу ролевого поведения мальчиков и девочек на занятиях физической культурой;
- развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях и осознанное отношение к ним, способности к самоконтролю и самооценке;
- воспитание положительных нравственно-волевых черт личности ребенка.

- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости у мальчиков; гибкости, пластичности, координации движений у девочек);

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие **здоровьесберегающие технологии:**

- Ортопедическая гимнастика
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Различные виды игр и эстафет
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Хатха-йога
- Психогимнастика

Принципы к формированию программы

- Принцип гуманистической направленности.

Реализация принципа гуманистической направленности воспитания в практике эффективно влияет на развитие у воспитанника рефлексии и саморегуляции, на формирование его отношений к миру и с миром, к себе и с самим собой, на развитие чувства собственного достоинства, ответственности, терпимости;

- Принцип добровольной активности

- Принцип самораскрытия

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

- Принцип научности и доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

- Принцип наглядности

- Принцип сотрудничества воспитания в детском саду и семье по законам содружества

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;

- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Учитывая различия в развитии двигательных функций мальчиков и девочек, осуществлять дифференцированный подход к ним в процессе физического воспитания. На таких НОД использую следующие методические приемы для учёта половых особенностей дошкольников.

Методические приёмы:

- различия в подборе упражнений только для мальчиков или только для девочек (мальчики работают на канате или отжимаются, а девочки с лентами, обручем);
- различия в дозировке (мальчики отжимаются 10 раз, а девочки -5);
- различия в обучении сложным двигательным движениям (метание на дальность легче даётся мальчикам и наоборот, прыжки на скакалке – девочкам);
- распределение ролей в подвижных играх (мальчики – медведи, а девочки-пчёлки);
- различия в оценке деятельности (для мальчиков важно – что оценивается в их деятельности, а для девочек — кто их оценивает и как);
- акцентирование внимания детей на мужские и женские виды спорта.
- различие в подборе оборудования (мальчикам даются гантели по 0.5кг, а девочкам - легкие-по 200гр., мальчикам даются тяжелые мячи, девочкам-легкие)
- расстановка и уборка снарядов (девочки собирают мячи, скакалки, а мальчики убирают скамейки, конусы, мягкий модуль)

Предметно - развивающая среда физкультурного зала:

Для общеразвивающих упражнений:

1. Гимнастические коврики.
2. Скакалки.
3. Кольца.
4. Обручи разных размеров.
5. Мячи разных размеров.
6. Платочки.
7. Флажки.
8. Гантели.
9. Кубики разных размеров.
10. Гимнастические палки.
11. Султанчики.

Для проведения основных видов движений:

1. Мишени для метания в цель.
2. «Гусеница» для ползания
3. Канаты и веревки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические лестницы
6. Дуги разных размеров «Радуга»
7. Коврики со следочками.
8. Мягкий модуль из 7 частей.
9. Мешочки для метания.
10. Кочки «ежики» для профилактики плоскостопия.
11. Маты.
12. Балансир-доска «Рыбка».

13 Дорожка «Травка» для профилактики плоскостопия.

Для проведения подвижных игр и игр-эстафет:

1. Конусы сигнальные.
2. Эстафетные палочки.
3. Мешок для прыжков.
4. Доска для катания с ручками.
5. Игра «Кольцеброс».
6. Игра «Мини-гольф».
7. Игра «Боулинг».
8. Сухой бассейн.
9. Игра «Сбей кеглю».

Тренажеры:

1. Беговая дорожка.
2. Тренажер «Мини-твист».
3. Тренажер «Гребной».

Ожидаемые результаты

В процессе обучения дети:

- Проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
- Понимают важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания, умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья.
- Знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.
- Обладают знаниями об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;
- Способны элементарно понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке.
- Понимают, что позитивные проявления психического состояния человека и моральные поступки формируют его здоровье.
- Пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений, прогулок по улицам, при переходе дороги, в домашних условиях.
- Владеют несколькими методами физического и психического оздоровления.

К концу года дети могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, ползание, прыжки и т.д.);
- Владеть школой мяча;
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, под музыку либо по словесной инструкции;
- Сохранять правильную осанку;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- Активно участвовать в играх с элементами спорта (баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон и малый теннис);

- Владеть элементами хореографии и акробатики;

- Проявлять творчество в двигательной деятельности, уметь варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения;

- Проявлять дисциплинированность, выдержку, силу, самостоятельность мальчикам и красоту, грациозность, пластичность и гибкость девочкам;

Тематическое планирование для мальчиков

Сентябрь.

Тема: «Мы - силачи»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Вводная часть	Ходьба к колонне друг за другом, ходьба с подниманием колен, бег с захлестом голени, боковой галоп правым и левым боком. Построение у стены, проверка осанки			
ОРУ	С гимнастическими палками (комплекс №1)	С гимнастическими палками. (комплекс №1)	Комплекс упражнений хатха-йога №1.	Комплекс упражнений хатха-йога №1.
Основные виды движений	1. Вис на перекладине. 2. Отжимание от стены с и.п. стоя прямо. 3. Ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом.	1. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Прыжки в высоту на мат (20см), и прыгивание на 2 ноги. 3. Вис на перекладине.	1. Перебрасывание мяча из-за головы двумя руками через сетку. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Подъем согнутых ног из и.п. вис на перекладине.	1. Отжимание от стены с и.п. стоя на коленях. 2. Прыжки в мешках. 3. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.
Подвижные игры	Игра-эстафета: «Самый ловкий»	Игра-эстафета: «Паучки» (ползание через туннель ногами)	Игра: «Живой туннель»	Игра «Сбей кегли»

		вперед, опираясь на ладони)		
Заключительная часть	Игра: «Что слышно» (психогимнастика)	Гимнастика для глаз: «Ветер»	Релаксация: «Яблочко по блюдечку покатилося»	Дых.гимнастика «Трубач»

Октябрь. Тема: «Мы-волейболисты»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Этапы Занятия				
Вводная часть	Ходьба в колонне друг за другом, с подниманием колен, с захлестом голени; с перекатом с пятки на носок, в полуприседе, руки в стороны. Боковой галоп правым и левым боком, бег с захлестом голени.			
ОРУ	С мячом (комплекс №1)	С мячом (комплекс №1)	С флажками (комплекс №1)	С флажками (комплекс №1)
Основные виды движений	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Бросание мяча о пол и ловля его. 3.Перебрасывание мяча в парах из-за головы.	3.Бросание мяча в вертикальную цель с расстояния 3м. 2.Перебрасывание мяча в парах через сетку 3.Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.	Игровое занятие: 1.Игра-эстафета: «Передай мяч над головой» 2.Игра-эстафета: «Ведение мяча». 3.Игра-эстафета: «Боулинг» 4. Игра: «Волейбол с воздушным шаром»	Развлечение: «Веселые старты» 1.Эстафета «У кого меньше мячей». 2. Эстафета: «Сбей кегли». 3.Эстафета: «Гонка мячей» (перебрасывание мяча по кругу от груди и с ударом о пол). 4.Малоподвижная эстафета: «Угадай, что изменилось» (игра на внимание с разноцветными мячами) 5.Подведение итогов.Вручение медалей
Подвижные игры (эстафеты)	П-И: «Кого назвали, тот и ловит» (перебрасывание мяча через сетку)	П-И: «Собери мячи»		
Заключительная часть	Игра-эстафета (малой	Релаксация: «Дерево»	Игра малой подвижности::	Самомассаж лица «Воробей»

	подвижности) «Не урони мяч»		«Добрые слова»	
--	--------------------------------	--	----------------	--

Ноябрь. Тема: Осенние развлечения.

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Этапы занятия	Вводная часть			
Вводная часть	Ходьба скрестным шагом прямо и боком (правым и левым), спиной вперед, руки к плечам, прыжки с продвижением вперед ноги вместе-ноги врозь. Бег на носочках.			
ОРУ	В парах (комплекс №1)	Физкультурный досуг №1.	В парах (комплекс №1)	Физкультурный досуг №2.
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку, вращая ее вперед. 2. Ходьба по скамье с пролезанием через обруч, стараясь его не задевать. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом, с мешочком на голове.	Веселые старты. 1. Разминка. «Чья команда быстрее построится?» 2. «Передача эстафетного флажка» 3. «Такси» (с помощью обруча «перевозят» друг друга). 4. «Челночный бег» (перенести по одному овощу). 5. «Ловишки с ленточками» (конкурс капитанов)	1. Ползание по гимнастической скамье на спине, подтягиваясь 2-мя руками. 2. Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове. 3. Прыжки в мешках	Веселые старты. 1. «Передача мяча над головой». 2. «Овощи и фрукты» (бег, одна команда берет по одному овощу, 2-я - фрукту) 3. «Грузовая машина» (эстафета на каталках) 4. Загадки об овощах и фруктах.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»		«Пожарные на учении»	
Заключительная часть	Самомассаж с шишками	Вручение грамот, медалей	Самомассаж с шишками	Вручение грамот, медалей

Декабрь (с использованием тренажеров)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Этапы занятия	Вводная часть			
Вводная часть	Построение у стенку проверка осанки, ходьба на носках, на пятках, со сменной положения рук; бег с высоким подниманием бедра, враспынную, галопом: правым и левым боком.			

ОРУ	С гимнастическими палками (комплекс №2)	С гимнастическими палками (комплекс №2)	С гантелями (комплекс №1)	С гантелями (комплекс №1)
Основные виды движений	По методу круговой тренировки 1.Отжимание от стены. 2.Диск здоровья. Ребенок стоит на диске на 1 ноге, другая на полу, делает вращения вправо-влево. 3. упражнение на тренажере-гребля.	Упражнения на развитие равновесия: 1.Рыбка-балансир. 2.Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове. 3. Ходьба по «ежикам-кочкам» (в носочках)	1.Упражнение на тренажере-гребля. 2.Зашагивание на «горку» (мягкий модуль) и спуск с нее. 3.Беговая дорожка	1.Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. 2.Отжимание от рейки гимнастической стенки. 3.упражнение на тренажере-диск здоровья.
Подвижные игры	Игра: «Сумей устоять на 1 ноге»	Эстафета «Прокатись-не упади» (на каталках)	Эстафета: «Гольф»	Игра: «Живой туннель»
Заключительная часть	Гимнастика для глаз: «Теремок»	Самомассаж стоп «Веточка березы»	Упражнения: «Плакса», «Мы удивились» (психогимнастика)	Игра: «Слушай хлопки» (психогимнастика)

Январь. Тема: «Мы- баскетболисты»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Этапы Занятия				
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, маленьким шагом, приставляя пятку к носку. Бег с прямыми ногами, выбрасывая их вперед, с подниманием колен.			
ОРУ	Хатха-йога (комплекс №2)	Хатха-йога (комплекс №2)	С канатом (комплекс №1)	С канатом (комплекс №1))
Основные виды движений	1.Переброска мяча в парах от груди, расстояние между детьми 2.5 м.	1.Переброска мяча в парах от плеча (с расстояния 2.5м) 2.Боковой галоп с	1.Ведение мяча одной рукой на месте 2.Переброска мяча в парах из-за головы.	1.Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. 2.Ловля мяча, летящего на разной высоте и

	2.Передача мяча в парах с ударом о пол. 3.Забрасывание мяча в корзину от груди.	бросанием мяча друг другу (в движении) 3.Забрасывание мяча в корзину от плеча.	3.Забрасывание мяча в корзину из-за головы.	с разных сторон. 3.Забрасывание мяча 3-мя способами.
Подвижные игры	Игра: «Из кружка в кружок»	Эстафета: «Кенгуру» (прыжки в длину с места)	«Парная эстафета» (с шаром, зажатым между животами)	Эстафета: «Кто быстрее соберет мячи»
Заключительная часть	Гимнастика для глаз: «Моторчик»	Дых. гимнастика: «Паровозик»	Релаксация в сухом бассейне	Игра: «Запрещенное движение» (психогимнастика)

Февраль. Тема: «Самые сильные и меткие»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Этапы занятия				
Вводная часть	Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке, «по-медвежьи», приставным шагом правым и левым боком. Бег на носочках со сменой движений. Подскоки.			
ОРУ	На гимнастической скамейке (комплекс №1)	На гимнастической скамейке (комплекс №1)	С гантелями (комплекс №2)	С гантелями (комплекс №2)
Основные виды движений	Полоса препятствий: 1.«Лягушки» (прыжки, опираясь на гимнастическую скамейку) 2. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 3м (в корзину) 3.Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.	1.Лазанье по гимнастической скамье на высоких четвереньках. 2. «Лягушки» (прыжки, опираясь на гимнастическую скамейку) 3. «Попади в ворота» (элемент игры в футбол)	1.Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. 2.Отжимание от рейки гимнастической стенки. 3.Вис на перекладине.	1.Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. 2.Метание малого мяча в корзину с расстояния 3.5м. 3.Прыжки в длину с места, энергично отталкиваясь двумя ногами

Подвижные игры	Игра-эстафета: «Попади в обруч» (прикреплен вертикально)	Игра: «Закати в лунку»	Игра-эстафета: «Боулинг»	Игра: «Перетягивание каната»
Заключительная часть	Игра: «Противоположные движения» (психогимнастика)	Гимнастика для глаз: «Мой веселый звонкий мяч»	Релаксация: «Цапля»	Дых. Гимнастика «Каша кипит»

Март. Тема: «Мы-футболисты»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Этапы занятия	Вводная часть			
Вводная часть	Ходьба широким шагом, руки на пояс, маленьким шагом, руки за головой, приставным шагом правым и левым боком. Бег с захлестом голени, с заданием (взять кубик в корзине, пробежать круг и положить на место).			
ОРУ	С мячом (комплекс №2)	С мячом (комплекс №2)	В парах (комплекс №2)	В парах (комплекс №2)
Основные виды движений	1. Передача мяча друг другу с отбиванием его правой и левой ногой, стоя на месте (дистанция 3м) 2. Подбрасывание мяча ногой и ловля его двумя руками. 3. Забивание в ворота.	1. Передача мяча друг другу с отбиванием его правой и левой ногой, сто на месте (дистанция 4м) 2. Ведение мяча ногой (правой и левой попеременно) 3. Забивание в ворота.	1. Ведение мяча ногой «змейкой» между предметами. 2. Сбивание кеглей мячом с расстояния 4м. 3. Забивание в ворота.	1. Передача мяча друг другу с отбиванием его правой и левой ногой, продвигаясь вперед. 2. Подбрасывание мяча ногой и ловля его двумя руками. 3. Забивание в ворота.
Подвижные игры	Эстафета: «Кто быстрее перенесет мячи»	Эстафета: «Передай мяч»	Эстафета: «Забей гол»	Эстафета: «Попади и пролезь в ворота»
Заключительная часть	Релаксация: «Карусели и качели»	Дых. гимнастика: «Паровоз»	Гимнастика для глаз: «Дождик»	Психогимнастика: «Надуем шарик»

Апрель (с использованием тренажеров)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели				

Этапы занятия	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, с разным положением рук, спиной вперед, с подниманием колен и захлестом голени. Бег «змейкой», галопом правым и левым боком.			
ОРУ	С обручем (комплекс №1)	С обручем (комплекс №1)	С флажками (комплекс №1)	С флажками (комплекс №1)
Основные виды движений	1.Беговая дорожка. 2.Рыбка-балансир. 3.Ходьба босиком по «колючему коврику»	1.Катание на самокате. 2.Упражнения на тренажере-ребля. 3.Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове.	1.Рыбка-балансир. 2.Ходьба босиком по «ежикам-кочкам». 3.Беговая дорожка. 4.Прыжки на фитболе.	1.Катание на самокате. 2. Зашагивание на «горку» (мягкий модуль) и спуск с нее. 3.Упражнение на тренажере-диск здоровья
Подвижные игры	Игра: «Бездомный заяц»	Игра: «Не оставайся на полу»	Эстафета: «Кенгуру»	Игра: «Охотник и зайцы»
Заключительная часть	Релаксация в сухом бассейне	Психогимнастика: «Запомни движения»	Гимнастика для глаз: «Моторчик»	Дых. гимнастика: «Петух»

Май. Тема: «Ловкие и выносливые»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Этапы занятия	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе и полном приседе, спиной вперед, с подниманием колен и захлестом голени. Бег в разном направлении и со сменой темпа, «змейкой».			
ОРУ	С гимнастическими палками (комплекс №3)	С гимнастическими палками (комплекс №3)	Без предметов (комплекс №1)	Без предметов (комплекс №1)
Основные виды движений	1.Пролезание и перешагивание через дуги. 2.Прыжки на одной ноге попеременно (2 прыжка на правой, два-на левой ноге). 3.Ходьба по наклонной доске с	1. «Челночный бег» (2*8). 2.Ползание по гимнастической скамье на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. 3.Прыжки, ноги вместе-врозь, с	1.Прыжки на мяче-фитболе с продвижением вперед. 2.Лазанье по канату. 3.Ходьба по канату боком (правым и левым)	1.Прыжки в длину с разбега на мат. 2.Ходьба с перешагиванием через предметы. 3. Подлезание под дуги на низких четвереньках.

	перешагиванием через предметы	продвижением вперед.	приставным шагом.	
Подвижные игры	Игра: «Самый ловкий» (на выбывание)	Эстафета: «Кто быстрее доползет»	Игра: «Бездомный заяц»	Эстафета: «Пожарные на учении»
Заключительная часть	Гимнастика для глаз: «Лучик солнца»	Психогимнастика: «Запретная цифра»	Дых. гимнастика: «Каша кипит»	Малоподвижная игра: «Кто спрятался?» (в сухом бассейне)

Тематическое планирование для девочек

Сентябрь. Тема: «Мы - модели»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Этапы занятия	Вводная часть			
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, с подниманием колен, с захлестом голени, подскоки. Бег в колонне, по кругу, галопом правым и левым боком. Проверка осанки у стены.			
ОРУ	Без предметов (комплекс №1)	Без предметов (комплекс №1)	С платочками (комплекс №1)	С платочками (комплекс №1)
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, на середине поворот вокруг себя. 2. Упражнение: «Выпад». 3. Наклон вперед из и.п. сидя.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правым боком, на середине повернуться левым боком. 2. Наклон вперед из и.п. сидя. 3. Упражнение: «Выпад», «Стульчик».	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове. 2. Упражнения: «Выпад», «Стульчик», «Ласточка». 3. Наклон вперед из и.п. стоя на скамейке.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на середине скамейки присесть. 2. Наклон вперед из и.п. стоя на скамейке. 3. Упражнения: «Выпад», «Стульчик», «Ласточка», «Лягушка»
Подвижные игры	Игра: «Подари движение»	Игра: «Море волнуется»	Эстафета: «Кто дальше прыгнет»	Игра-соревнование: «Кто больше придумает движений»
Заключительная часть	Игра: «Запрещенное движение» (психогимнастика)	Игра: «Яблочко по блюдецку катилось» (релаксация)	Дых. гимнастика: «Часики»	Гимнастика для глаз: «Теремок»

	ка)			
--	-----	--	--	--

Октябрь. Тема: Обучение элементам игры в волейбол.

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Этапы занятия	Вводная часть			
	Ходьба в полуприседе и полном приседе, со сменой положения рук, с изменением направления. Бег галопом правым и левым боком, с «выбрасыванием» прямых ног вперед.			
ОРУ	С малым мячом (комплекс №1)	С малым мячом (комплекс №1)	С обручем (комплекс №1)	С обручем (комплекс №1)
Основные виды движений	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 3.Бросание мяча через сетку.	1.Бросание мяча в вертикальную цель с расстояния 2.5м. 2.Пребрасывание мяча в парах через сетку. 3.Бросание малого мяча из одной руки в другую.	1.Бросание мяча в горизонтальную цель с расстояния 2.5-3м. 2.Метание мешочка вдаль правой и левой рукой. 3.Перебрасывание мяча в парах разными способами.	Развлечение: «Веселые старты» 1.Эстафета «У кого меньше мячей». 2. Эстафета: «Сбей кегли». 3.Эстафета: «Гонка мячей» (перебрасывание мяча по кругу от груди и с ударом о пол). 4.Малоподвижная эстафета: «Угадай, что изменилось» (игра на внимание с разноцветными мячами) 5.Подведение итогов.Вручение медалей
Подвижные игры	П-И: «Кого назвали, тот и ловит» (перебрасывание мяча через сетку)	Игра: «Классики» (с бросанием мяча в обруч и прыжками)	Игра: «Волейбол с воздушным шаром»	
Заключительная часть	Игры в сухом бассейне	Гимнастика для глаз: «Мой веселый звонкий мяч»	Дых.гимнастика: «Моторчик»	

Ноябрь. Обучение элементам игры в бадминтон

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Этапы занятия				
Вводная часть	Ходьба: одна нога на пятке, друга на носке, «по-медвежьи», приставным шагом правым и левым боком. Бег на носочках со сменой движений. Подскоки.			
ОРУ	С косичкой (комплекс №1)	С косичкой (комплекс №1)	С мячом (комплекс №1)	С мячом (комплекс №1)
Основные виды движений	1. Ходьба по прямой, удерживая волан на голове, руки в стороны. 2. Перебрасывание волана из правой руки в левую. 3. Метание волана в горизонтальную цель.	1. Забрасывание волана в горизонтальную цель, расположенную на высоте. 2. Перебрасывание волана в парах. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, удерживая волан на голове.	1. Подбивание волана ракеткой несколько раз подряд. 2. Отбивание ракеткой, летящего навстречу волана. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, удерживая волан на голове, руки в стороны.	1. Отбивание ракеткой волана, попадая в круг, начерченный на полу. 2. Подбивание волана ракеткой несколько раз подряд. 3. Ходьба «змейкой», удерживая волан на ракетке
Подвижные игры	Эстафета: «Нероняй волан» (с.73)	Эстафета: «Передвинь флажок» (с75)	Эстафета: «Удержи волан на ракетке»	Эстафета: «Попади в щит»(с84)
Заключительная часть	Гимнастика для глаз: «Стрекоза»	Дых. гимнастика: «Дождик»	Игра: «Что слышно?»	Игра: «Запрещенное движение»

Декабрь.

С использованием тренажеров

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Этапы занятия				
Вводная часть	Ходьба с перекатом с пятки на носок, скрестным шагом, с захлестом голени назад. Бег со сменой темпа, на носочках «змейкой». Проверка осанки у стены.			
ОРУ	На гимнастической скамейке (комплекс №1)	На гимнастической скамейке (комплекс №1)	Со скакалкой (комплекс №1)	Со скакалкой (комплекс №1)

Основные виды движений	1.Рыбка-балансир. 2.Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове. 3. Ходьба по «ежикам-кочкам» (в носочках)	1.Катание на самокате. 2.Упражнения на тренажере-гребля. 3.Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове.	1.Беговая дорожка. 2.Ходьба по «ежикам-кочкам». 3.Рыбка-балансир.	1.Диск здоровья. 2.Беговая дорожка. 3.Ходьба по колючему коврику «травке»
Подвижные игры	Игра: «Не оставайся на полу»	Эстафета: «Пингвины»	Игра: «Ловишки с ленточками»	Игра: «Сделай фигуру»
Заключительная часть	Игра: «Противоположные движения»	Игры в сухом бассейне	Дых.гимнастика: «Каша кипит»	Игры в сухом бассейне

Январь.

Обучение элементам игры в малый теннис

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Этапы занятия				
Вводная часть	Ходьба в колонне друг за другом, с подниманием колен, с захлестом голени; с перекатом с пятки на носок, в полуприседе, руки в стороны. Боковой галоп правым и левым боком, бег с захлестом голени.			
ОРУ	С малым мячом (комплекс №2)	Игровое занятие: 1.Эстафета: «Закати мяч».	С малым мячом (комплекс №2)	С малым мячом (комплекс №1)
Основные виды движений	1.Прокатывание мяча в заданном направлении. 2.Прокатывание мяча с горки. 3. «Попади в ворота»	2.Игра: «Закати мяч в обруч» 3.Эстафета: «Чей мяч улетит дальше» (с силой прокатить мяч снизу-вверх на горку)	1.Ловля мяча после отскока от преграды. 2.Катание и ловля мяча в парах (прокатить м ч и тут же словить катящийся навстречу мяч). 3.Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Бросание мяча друг другу. 3. «Попади мячом катящийся обруч»
Подвижные игры	Эстафета: «Докати до стены» (с.8)		Эстафета: «Мяч об пол» (бросание о	Эстафета: «У кого меньше снежков»

			пол, ловля и прокатывание след. игроку)	
Заключительная часть	Игра: «Запрещенная цифра»	Гимнастика для глаз: «Моторчик»	Релаксация в сухом бассейне	Игра: «Чего не стало?»

Февраль. Тема: «Быстрые и ловкие»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Этапы занятия				
Вводная часть	Ходьба спиной вперед, с разным положением рук, с заданием б взять мяч, пронести над головой, идя по кругу, сложить обратно в корзину. Бег на носках с подниманием колен, галопом правым и левым боком.			
ОРУ	Со скакалкой (комплекс №2)	Со скакалкой (комплекс №2)	С канатом (комплекс №1)	С канатом (комплекс №1)
Основные виды движений	1. Вращение скакалки вперед сбоку от себя и выполнять прыжок при ударе скакалки о пол. 2. Ходьба по гимнастической скамье с приседанием на середине скамейки. 3. Бросание мячей в корзину с расстояния 2м.	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Отбивание мяча о пол, с продвижением вперед. 3. Подлезание под дугу (высота 40см), не касаясь руками пола, в группировке.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча), с расстояния 2.5м. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Ходьба на носках между кеглями.	1. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. 2. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами (дистанция 4м)
Подвижные игры	Эстафета: «Передай мяч над головой»	Игра: «Мышеловка»	Эстафета: «Перешагни и пролезь»	Эстафета: «Кто быстрее перенесет все кубики»
Заключительная часть	Дых. гимнастика: «Воздушный шар»	Гимнастика для глаз: «Буратино»	Игра: «Запомни движения»	Игра: «Плакса», «Надуем шарик»

Март. Тема: «Гибкие и легкие»

(с элементами акробатики)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие

Этапы занятия				
Вводная часть	Ходьба широким нагом, маленьким шагом, приставным шагом, скрещивая ноги правым и левым боком. Бег врассыпную, в колонне, с разным темпом. Проверка осанки у стены.			
ОРУ	С лентами (комплекс №1)	С лентами (комплекс №1)	С обручами (комплекс №2)	С обручами (комплекс №2)
Основные виды движений	<p>1. Упражнения для развития гибкости: наклоны вперёд из различных исходных положений, из положения, стоя, наклон с захватом голени руками до касания грудью коленей;</p> <p>2. Упражнение для развития силы: приседание на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку и без опоры;</p> <p>3. Упражнение: «Ласточка»</p>	<p>1. Упражнения для развития силы: вис на гимнастической стенке.</p> <p>2. Упражнение для развития гибкости: у гимнастической стенки, нога на уровне пояса, наклоны вперёд до касания грудью колена поднятой ноги, наклоны к опорной ноге до касания руками пола;</p> <p>3. Упражнение: «Ласточка» и «Ласточка с поддержкой» (один ребенок становится на колени и прогибается назад, второй ребенок держится за руки первого и выполняет «ласточку»)</p>	<p>1. Упражнение для развития силы: поднимание, опускание прямых ног до касания пола из положения, лёжа на спине.</p> <p>2. Упражнение для развития гибкости: махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку;</p> <p>3. Полушпагат на правую и левую ногу.</p> <p>4. Упражнение: «Березка»</p>	<p>1. Упражнение для развития силы: поднимание, опускание и удержание прямых ног до касания пола из положения, лёжа на спине, 90° из вися на гимнастической стенке.</p> <p>2. Упражнение для развития гибкости: полушпагат на правую и левую ногу.</p> <p>3. Мостик из и.п. лежа.</p>
Подвижные игры	Игра: «Любая фигура замри»	Эстафета: «Кто больше придумает упражнений»	Игра: «Алфавит»	Игра: «Сделай фигуру» (из физ.инвентаря)
Заключительная часть	Малоподвижная игра: «Отбей ритм»	Гимнастика для глаз: «Мой веселый звонкий мяч»	Малоподвижная игра: «Летает-не летает»	Дых. гимнастика: «Моторчик»

Апрель. С использованием тренажеров

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Этапы занятия				
Вводная часть	Ходьба врассыпную, в колонне с разным темпом, на внутренней стороне стопы и на внешней стороне стопы, скрестным шагом. Бег галопом правым и левым боком, с «выбрасыванием» прямых ног вперед.			
ОРУ	С флажками (комплекс №1)	С флажками (комплекс №1)	Без предметов (комплекс №2)	Без предметов (комплекс №2)
Основные виды движений	1.Беговая дорожка. 2.Ходьба по колючему коврику-«травке». 3.Рыбка-балансир.	1.Диск здоровья. 2.Рыбка-балансир. 3.Зашагивание на горку (мягкий модуль) и спуск с нее.	1.Уражнение на тренажере «гребля». 2.Беговая дорожка. 3.Ходьба по «ежикам-кочкам».	1.Зашагивание на горку (мягкий модуль) и спуск с нее. 2.Диск здоровья. 3.Катание на самокате.
Подвижные игры	Игра: «Удочка»	Эстафета: «Веселое солнышко»	Игра: «Найти такой же цвет»	Эстафета: «Прокатись!» (на каталках)
Заключительная часть	Игра: «Слушай хлопки»	Гимнастика для глаз: «Лучик солнца»	Игра в сухом бассейн: «Овощи и фрукты»	Релаксация в сухом бассейне

Май. Тема: «Ритмичные и пластичные»

(с элементами хореографии)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Этапы занятия				
Вводная часть	Ходьба в полном приседе и в полуприседе, с прямыми ногами, «по-медвежьи», скрестным шагом. Бег врассыпную, в колонне, по кругу, с разным положением рук, с захлестом голени. Проверка осанки у стены.			
ОРУ	Танцевальные упражнения (комплекс №1)	Танцевальные упражнения (комплекс №1)	Танцевальные упражнения (комплекс №2)	Танцевальные упражнения (комплекс №2)
Основные виды движений	1.Галоп с правой и левой ноги вперёд. 2.Ходьба вперед с	1.«Скользящие шаги вправо и влево. 2.Галоп с правой и левой	1.Боковой галоп в парах, перебрасывая мяч.	1.Ходьба вперед с выпадами. 2. Ползание по гимнастическо

	выпадами. 3.Пролезание в обруч, стоя на скамейке.	ноги вперед и в стороны. 3.Пролезание в обруч, идя по скамейке	2.«Скользящие» шаги вправо и влево. 3.Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с преодолением препятствий (перешагивание через кубики)	й скамейке на средних четвереньках с преодолением препятствий (перешагивание через брусочки) 3.Прыжки через короткую скакалку
Подвижные игры	Эстафета: «Кто больше придумает движений»	Игра: «Обгони платок»	Игра: «Свободное место»	Музыкальная игра: «Чунга-чанга»
Заключительная часть	Малоподвижная игра: «Где мы были, мы не скажем...»	Малоподвижная игра: «Ты катись веселый мяч»	Релаксация в сухом бассейне	Гимнастика для глаз: «Лучик солнца»

Приложение 1. Комплексы общеразвивающих упражнений

С мячом

Комплекс №1.

- 1.И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу. 1-мяч вверх, посмотреть на него; 2-мяч на лопатки; 3-4-и.п.
2. И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу. 1- поворот вправо одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать мяч; 2-и.п.; 3-4- то же, поворот влево;
- 3.И.п.-о.с, мяч на полу. 1-4-поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу.
- 4.И.п.-сидя, ноги врозь, мяч сверху. 1-3-пружинящий наклон вперед,3 раза ударить мячом о пол у ступней ног 4-и.п.
- 5.И.п.-о.с., мяч внизу, 1присед, колени развести, одновременно бросить мяч о пол; 2-встать, поймать мяч.
- 6.И.п.-стойка ноги врозь мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой.

Комплекс №2

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. 1 – поднять мяч вверх, отставить правую ногу; 2 – и.п.; 3 – то же отставляем левую ногу; 4 – и.п. Выполнять в умеренном темпе.
2. И.п.: ноги врозь, мяч в вытянутых руках перед собой. 1 – Поворот корпуса и рук вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
3. И.п.: руки на поясе, мяч на полу. Поставить правую ногу на мяч, покатать мяч. То же левой ногой.
4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки с мячом в вытянутых руках над головой. 1, 3 – наклонится, ударить мячом перед собой у ступней; 2, 4 – и.п.
5. И.п.: о.с. Быстро присесть, одновременно ударить мяч об пол.
6. И.п.: мяч зажат между колен. Прыжки и ходьба. При ходьбе мяч в руках.

Без предметов

Комплекс №1.

1. И.п.: сидя, руки за головой, локти в стороны. 1- локти свести голову наклонить вперед – выдох; 2 – локти в стороны до сведения лопаток – вдох.
2. И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены, расслаблены. 1 - поворот корпуса вправо, руки свободно следуют за корпусом «эффект куклы»; 2 – то же влево. Выполняется в умеренном темпе.
3. И.п.: ноги на ширине ступни. 1 – присесть, колени вперед; 2 – опустится на колени; 3 – снова принять положение присед; 4 – и.п.
4. И.п.: упор на коленях, руки на поясе. 1-2 – выпрямляя ноги, выгнуть спину, голову на грудь, локти вперед – выдох; 3-4 – и.п. – вдох.
5. И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 – согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав; 2-3 – с помощью рук, потянуться вверх; 4 – и.п. Голову не отпускать.
6. И.п. лежа на спине. Поднять согнутые в колене ноги. Имитировать движения велосипедиста.
7. и.п.: прыжки на двух ногах. 1 – ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой; 2 – и.п.

Комплекс №2

1. И. п: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1- руки в стороны: 2- руки вверх, подняться на носки: 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (7-8 раз).
2. И. п: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
3. И. п: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. И. п: основная стойка, 1, руки на поясе. 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в исходное положение (6-8 раз).
- 5: И. п: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2- правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
6. И. п: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4- вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 -8 раз).
7. И. п: основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза. Выполняется в среднем темпе под счет или музыкальное сопровождение.

С флажками

Комплекс №1

1. И.п.: о.с. флажки в опущенных руках. 1 – поднять через стороны руки над головой сделать с крестное движение руками правая рука впереди, 2 – и.п.; 3 – то же движение впереди левая рука; 4 – и.п.
2. И.п.: то же. 1, 3 - поднять перед собой руки вверх, вдох; 2, 4 – наклониться руки вниз и назад, выдох.
3. И.п.: руки вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч. 1 – махнуть прямой правой ногой к левой ноге; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – и.п.
4. И.п. ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 3 – присесть руки вытянуть перед собой; 2,4 – и.п.

5. И.п. лежа на спине, руки вытянуты над головой. 1, 2 – поднять ноги, вытянуть вверх, флажками постараться дотронуться до носочков ног; 3,4 – и.п.
6. И.п. лежа на спине руки вытянуты перед собой. 1 - 4 – приподнять одновременно руки и ноги над полом, взгляд направлен на руки; 1 - 4 – и.п.
7. И.п. ноги расставлены, руки в стороны. Прыжки со скрещиванием рук и ног

Хатха-йога

Комплекс №1

Поза «Зародыша»: Налаживает пищеварение, укрепляет мышцы спины и живота.

1. Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите ее верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируйте на правой стороне живота. Удержите, позу 5-6 сек,

2. Прижать согнутую левую ногу к животу. Внимание на левой стороне живота. Держать позу 5-6 сек, вернуться в и.п.

3. Прижать обе ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Внимание при этом сосредоточить на области пупка. Удерживать 5-6 сек и спокойно опустить обе ноги, расслабляясь. Продолжить в той же последовательности 2-3 раза или один раз, но с более продолжительной задержкой.

Поза «Угла»: помогает при запорах. При вздутии кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет мышцы.

Лежа на спине. Руки вдоль туловища. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Поднимите, прямые ноги на 5-6 сек над уровнем поверхности, на которой лежите. Удержите угол столько, сколько сможете без особых усилий. Сначала 5 секунд, затем постепенно прибавляя по 1-2 секунды каждый последующий день. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Мостик»: увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице.

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, приподнять таз, опираясь на ступни ног, лопатки, затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник, а можно положить их вдоль туловища. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на пояснице, сохранение положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное, не допуская резких движений, на выдохе опуститься медленно. Вытянуть ноги и отдохнуть в течении нескольких секунд (2 раза).

Поза «Ребенок»: улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление.

Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе поклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки вдоль тела, ладони вверх. Расслабить плечевой пояс, в позе 5-10 секунд. Дыхание произвольное, спокойное.

Поза «Горы»: Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевого суставов, увеличивает объем грудной клетки. Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх, и как следует, потянитесь к потолку. Спина прямая. Чувствуйте, как ваш позвоночник растёт, вытягивается вверх. Разверните грудную клетку, шею не напрягайте, дыхание спокойное.

Комплекс №2

Поза «Кошки»: упражнение придает гибкость, силу позвоночника, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.

Поза «Добрая кошка» встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову. Внимание-позвоночник. Плавно

максимально прогнуться в пояснице. Удерживать позу 10-15 секунд. Дыхание спокойное, мысли добрые.

Поза «Сердитая кошка» И.п., то же. Голову опустить, а спину прогнуть плавно вверх. Внимание- позвоночник. Дыхание произвольное. Думайте, что ваша спина сильная, крепкая, позвоночник гибкий. Оставайтесь в этом положении 10-15 секунд. Затем плавно переходите к следующему варианту позы.

Поза «Ласковая кошка»: И.п., то же. Медленно наклоняя корпус, положите предплечья на пол, локтями в стороны. Подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижать к полу, спину плавно прогнуть. Бедрa при этом должны быть перпендикулярны полу. Внимание- позвоночник. Дыхание спокойное, вдыхая медленно, посылайте струю воздуха по позвоночнику сверху вниз. Это упражнение можно выполнять и с вытянутыми вперед руками. При этом лбом касайтесь пола. Удерживайте позу 10-15 секунд. Затем отдохните, лежа на животе, пока не пройдет напряжение мышц.

Поза «Бриллиант»: развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательные пальцы (символ концентрации внимания). Дыхание спокойное. Думайте о положительных качествах, которые хотите в себе развить. Само название позы «бриллиант» - прекрасный камень, сверкающий, притягивающий взгляд, - вызывает у вас ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах. Удержите позу 20-30 секунд, затем посидите на корточках, давая отдохнуть голеностопному суставу.

Поза «Горы»: Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевого суставов, увеличивает объем грудной клетки. Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх, и как следует, потянитесь к потолку. Спина прямая. Чувствуйте, как ваш позвоночник растет, вытягивается вверх. Разверните грудную клетку, шею не напрягайте, дыхание спокойное.

С гимнастическими палками

Комплекс №1

1. «Палка вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на голову; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. «Наклон» И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (6 раз).
3. «Повернись» И. п. — сидя на коленях, палка перед собой у груди. 1 – поворот вправо; 2 – исходное положение; 3 – влево; 4 – исходное положение (6 раз).
4. «Птичка на веточке» И. п. — лежа на животе, руки впереди, палка в обеих руках, ноги вместе. 1 – поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды; 2 – исходное положение; 3 - поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды; 4 – исходное положение (5-6 раз).
5. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (6 раз)
6. «Массаж» И. п. — сидя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (6 раз).

Комплекс № 2

1. И. п. — о. е., палка внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться и посмотреть на палку (вдох); 3—4 и.п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

2. И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.
3. И. п.— о. е., палка внизу. 1 — 4—поднимая руки вперед, сесть на пол произвольным способом и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола; 5—8 — встать без помощи рук в и. п. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
4. И. п.— то же. 1 — наклон вперед, палку положить на пол (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох); 3—наклон вперед; взять палку (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.
5. И. п.—о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 — толчком возвратиться в и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе.
6. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс, палка на полу между ногами. Прыгать вперед вдоль палки. Выполнить до 20 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

Комплекс №3

1. «Лягушонок спешит на зарядку» И.п.: руки с палкой за головой, на плечах. Ходьба на месте.
2. «Оглянись». И.п. то же. 1 - поворот корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
3. «Неваляшки». И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх. 1 – наклон корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п.
4. И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой перед собой. 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – И.п.
5. «Силачи». И.п. о.с. палка в согнутых руках перед грудью. 1, 3 - присели руки разогнули; 2, 4 – и.п.
6. «Прокати». И.п.: сидя. Катать палку по ногам взад, вперед с наклоном.
7. «»Перепрыгни». И.п. о.с. палка на полу. Прыжки через палку боком на двух ногах и ходьба.

Упражнения в парах

Комплекс №1

1.«Пружинка».

И.П.: стоя лицом друг к другу на дистанции согнутых рук, упираясь друг в друга ладонями. На каждый счёт осуществлять сгибание и разгибание правой, а затем левой руки.

2. «Качели».

И.П.: стоя друг напротив друга и взявшись за руки, выполнять по очереди приседания.

3. «Велосипед».

И.П.: сидя, согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера. На каждый счёт поочередно выполнять сгибание и разгибание ног.

4. «На лодочке».

И.П.: сидя, согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера, взяться за руки. 1 — упираясь в стопы партнера, потянуть его на себя, отклоняя корпус назад; 2 — то же самое выполняет партнер.

5. «Ласточка».

И.П.: стоя друг напротив друга на дистанции шага, взяться за руки. Удерживая равновесие на одной ноге, отвести назад другую. Упражнение можно усложнить, выполняя его одновременно, а не по очереди.

6. «Вертолёт».

И.П.: сидя ноги вместе лицом друг к другу, стопы на одной линии. Поднимая прямые ноги вверх по кругу, пронести их над стопами партнера и опустить, с другой стороны. Затем партнер выполняет то же самое. Упражнение можно выполнять, не останавливаясь, описывая поочередно круг в воздухе.

Комплекс №2

1. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1-4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. То же сидя скрестно.
2. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — и.п.; 3-4 — то же в другую сторону.
3. И.п.: стоя на коленях, держась за руки. 1-2 — сесть в одну сторону, держась за руки; 3 — 4 — и.п.. То же в другую сторону.
4. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав. 1-2 — стоящий поднимает ноги вверх; 3-4 — и.п. Затем меняются местами.
5. И.п.: сидя. 1-2 — скользя пятками по полу, упираясь ступнями, ноги врозь, как можно шире; 3-4 — и.п. То же приподнимая ноги от земли из положения лежа на спине.
6. И.п.: о.с. взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.

С гантелями

Комплекс №1

1. И. п.— основная стойка руки на пояс, гантели в руках.
1 —руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх;
3 —опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение. (6-7раз)
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями на пояс.
1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх;
3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с гантелями внизу.
1 — правую руку отвести назад, коснуться пятки;
2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз)
4. И. п.— лежа на животе, руки с гантелями прямые.
1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение. (6-7раз)
5. И. п.— основная стойка руки на пояс.
1—2 —присесть, руки с гантелями вперед;
3—4 — вернуться в исходное положение (6-7раз)
6. И. п. — основная стойка, руки с гантелями на пояс.
1—мах правой ногой вперед, вверх;
2 —исходное положение. То же левой ногой. (8 раз)

Комплекс № 2

1. И.п. - основная стойка, руки с гантелями вдоль туловища.
1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам;
3 – руки в стороны; 4 – и.п. (6-7раз)
2. И.п. – основная стойка, руки с гантелями на поясе.
1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо;
3 – выпрямиться; 4 – и.п. (6-7раз)
3. И.п. ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам;
1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед;
3 – руки в стороны; 4 – и.п. (6-7раз)
4. И.п. – лежа на животе, руки с гантелями перед собой;
1 – прогнуться, поднять вверх руки и ноги;
2 – вернуться в исходное положение (6-7раз)
5. И.п. стоя, пятки вместе носки врозь; руки с гантелями внизу присесть, вынести руки вперед
вернуться в исходное положение (6-7раз)
6. И.п. – основная стойка, руки на поясе.
Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой
Повторить 2-3 раза

С косичкой

Комплекс №1

1. И. п.— основная стойка, косичку хватом сверху обеими руками вниз.
1— косичку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок;
2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)
2. И. п.— стойка ноги врозь, косичка в обеих руках вниз. 1—поднять веревку вверх; 2 — наклон;
3-выпрямиться, поднять косичку вверх;
4-вернуться в исходное положение. Повторить (6-7раз)
3. И. п. — стойка на коленях, косичка в двух руках внизу
1-2 руки вперед, поворот вправо, коснуться пятки
3-4 – вернуться в исходное положение (6-7раз)
- 4 И. п.— лежа на животе, руки вытянуты вперед
1-2 - косичку вверх - вперед;
3-4-вернуться в и.п. (6-7раз)
- 5.И. п.— основная стойка, косичку хватом обеими руками у груди.
1-2 -присесть, косичку вынести вперед
3-4 -вернуться в исходное положение. (6-7раз)
6. И. п. – косичка на полу, стоя боком к веревке справа и слева.
Прыжки через косичку в чередовании с ходьбой – 2 раза

С обручем

Комплекс №1

1. И. п.— основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков.
1—обруч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально;

- 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков.
1 — поворот туловища вправо, руки прямые;
2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.
1 — поднять обруч вверх; 2 — наклон вправо, руки прямые;
3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение.
То же влево (8 раз).
4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.
1-2 — наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног;
3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. — основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс.
1 — присесть, взять обруч с боков; 2 — выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты;
3 — присесть, положить обруч;
4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу.
Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).

Комплекс №2

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке.
1 — обруч вперед; 2 — обруч назад;
3 — обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку.
То же левой рукой. (6-7раз)
2. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз.
1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо;
3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз)
3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.
1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше).
3-4 - вернуться в исходное положение (6-7раз)
4. И. п. — основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков.
1—2 — присесть, обруч вынести вперед.
3-4 - вернуться в исходное положение (6-7раз)
5. И. п. — основная стойка, обруч на полу.
На счет воспитателя 1-7— прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч.
Повторить 2—3 раза.
6. И. п. — основная стойка, обруч вниз.
1 —2 — обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок;
3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

Танцевальные упражнения

Комплекс №1(под восточную музыку)

1. «Листья падают». И.п. о.с. руки вверх. Под музыку плавно вращаем кисти рук (пальцы вместе), опуская их вниз. Мышцы рук напряжены, кисти расслаблены.
2. «Китайский болванчик». И.п.: сидя по-восточному, руки на плечах. 1, 3 – поворот вправо, вдох; 2, 4 – влево, выдох.
3. «Птичка». И.п. то же. 1,3 – голову подняли лицом вверх, плечи развели, локти назад, грудь вперед – вдох; 2,4 – голову опустили, локти вперед, спину выгнули назад – выдох.
4. «Бочка». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение тазом по кругу в одну и в другую сторону по 6-8 раз. В умеренном темпе.

5. «Боец Сумо» И.п. ноги широко расставлены, согнуты в коленях, колени развернуты вперед, руки на бедрах. 1 - приподнять правую ногу, перенести тяжесть тела на левую; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой; 4 – и.п..
6. «Мостик». И.п. сидя, ноги согнуть, упор на руки сзади. 1, 2, 3 – приподнять таз, опираться на руки и ноги. 4 – и.п.
7. Пружинка на широко расставленных ногах, руки на коленях и ходьба.

На гимнастической скамейке

Комплекс №1

1. «Потянулись». И.п. сидя верхом, ноги согнуты, руки «в замок» за головой. 1 – поворачивая ладони наружу, выпрямляя руки, потянуться вверх – вдох; 2 – и.п. – выдох.
2. «Наклонились дружно». И.п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки на плечах впереди сидящего. 1 – наклон вправо (влево) – выдох; 2 – и.п. – вдох.
3. «Сядем на пол». И.п. сидя на скамейке, держась за нее руками, ноги прямые. 1 – не сдвигая ног, сгибать их в коленях, сесть на пол; 2 – и.п.
4. «Мост». И.п. сидя на полу, упор руками сзади, ноги на скамейке. 1,3 -приподнять ягодицы от пола опираясь на руки и ноги; 2,4 – и.п.
5. «Поднимись». И.п. стоя перед скамейкой, руки на поясе. 1- поставить правую ногу на скамейку; 2- подняться на скамейку на две ноги; 3 – опустить левую ногу на пол; 4 – и.п.
6. «Подскоки». И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Подскоки вокруг скамейки и ходьба на месте.

С канатом (в кругу)

Комплекс №1

1. И.п.: о.с. 1- канат вверх, посмотреть на него – вдох; 2 – и.п. выдох. То же, поднимая руки вверх, подняться на носки.
2. И.п.: стоя боком к канату, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 – наклон вправо, ногу за канат - выдох; 2 – и.п. – вдох; 3-4 – то же, в другую сторону.
3. И.п.: канат лежит на полу, 1 – сесть-взять канат; 2 –и.п.
4. И.п.: сидя ноги ровно, руки вверх. 1 – потянуться вперед, положить канат на пол, как можно дальше, не сгибая ног – выдох; 2 – выпрямиться – вдох; 3 – взять канат; 4 – и.п.
5. И.п.: лежа на спине, руки вверх. 1 – ноги вверх, канатом коснуться ног; 2 – и.п. То же перенести ноги за шнур.
7. И.п.: о.с. канат на полу, прыжки по кругу с ноги на ногу со взмахом рук. Повторить 4 раза по 20-30 подскоков, чередуя с ходьбой.

Со скакалкой

Комплекс №1

1. И.п. о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – руки вверх, посмотреть на руки; 2 – скакалку на лопатки за спину; 3 – руки вверх; 4 – и.п.
2. И,п. ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной. 1-2 – наклоны вперед, прогибаясь в спине, руки назад –вверх; 3-4 – и.п.
3. И.п. стоя на коленях, руки со скакалкой вверху. 1 – сесть на пятки, одновременной руки опустить за плечи; 2 – И.п.
4. И.п. лежа на животе, скакалка сложенная вдвое в прямых руках. 1-3 – прогибаясь назад, поднять скакалку вверх; 4 – и.п.
5. И.п. сидя, ноги прямые вместе, скакалка сложенная вдвое за головой. 1 – наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног; 2 – и.п. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.
6. Прыжки через скакалку, чередуя с ходьбой.

Комплекс №2

1. И.п.: ноги на ширине плеч, скакалка, сложенная вдвое, 1- скакалка вверх, подняться на носки; 2 – скакалка за голову; 3 - скакалка вверх, подняться на носки; 4 – и.п.
2. И. п. – ноги вместе, скакалка, вчетверо, внизу
 - 1- левая нога назад на носок, скакалка вверх, прогнуться; 2- и.п.
 - 3 – правая нога назад на носок, скакалка вверх, прогнуться; 4 – и.п.
3. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое внизу
 - 1-2 – круговое движение руками назад
 - 3-4 – круговое движение руками вперед.
4. И. п. – ноги вместе, скакалка вчетверо за спиной
 - 1 – 3 – наклоняясь вниз, опустить скакалку до середины голени, выполнить три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам; 4 - и. п.
5. И. п. - стойка ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги, концы в руках
 - 1 - сгибая руки в локтях, натягивая скакалку, поднять левую, согнутую в колене ногу;
 - 2- разогнуть левую ногу вперед; 3 – согнуть левую ногу; 4 – и.п.
 - 5-8 – то же с другой ноги.
6. И. п. - ноги врозь на скакалке, концы ее в руках
 - 1 - наклон вниз, левой рукой коснуться носка правой ноги, правую руку в сторону; 2 и. п.;
 - 3 - наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги, правую руку в сторону; 4 - и. п.
7. Прыжки на скакалке, чередуя с ходьбой.

С малым мячом

Комплекс №1

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (6 раз).
5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).
6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2—3 раза.
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Комплекс №2

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2- руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4- опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5-7 раз).
2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2-поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4- вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).
3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4-взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).
5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1-2-поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4— вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5-6 раз).
6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2-3 раза).
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет педагога 1-8 (3-5 раз)

С платочком

Комплекс №1

- 1.И.п.: ноги на ширине ступни, руки с платочками за спиной.
1-руки в стороны; 2-вперед; 3-в стороны; 4-и.п. (8-10 раз)
2. И.п.: ноги на ширине ступни, правая рука сверху, левая внизу.
1-через стороны правую руку опустить, а левую поднять одновременно
2-и.п. (6-8 раз)
- 3.И.п.: ноги на ширине плеч, правая рука с платочком сверху левая на поясе.
1-3-наклон влево; 4-поменять руки (8-10 раз)
4. И.п.: ноги шире плеч, руки впереди; 1-3-наклон, платочком коснуться пола
4-и.п. (6-8 раз)
- 5.И.п.: сидя на пятках, руки на коленях; 1-встать на колени, поднять руки вверх; 2-и.п. (8-10 раз)
6. И.п.: о.с.; 1-полуприсед, взмах платочками вперед
2-и.п. (8 раз)
7. И.п.: о.с. прыжки ноги вместе-ноги врозь, руки повторяют движения ног.

С ленточкой

Комплекс №1

1. И.п.: о.с.
1-2-руки через стороны вверх, переложить ленточку в другую руку
3-4-и.п. (8-10 раз)
- 2.И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе.
1-поднять колено, переложить ленточку в другую руку под коленом
2-и.п. (6-8 раз);
3. И.п.: ноги шире плеч, руки в стороны.
1-наклониться к правой (левой) ноге, переложить за ногой ленточку в другую руку; 2-и.п. (6-8 раз)
- 4.И.п.: лежа на спине, руки над головой.
1-2-поднять правую (левую) ногу, переложить ленточку в другую руку
3-4-и.п. (8 раз)
5. И.п.: сидя, ноги врозь, руки у груди
1-2-наклониться вперед, коснуться руками пола
3-4-и.п. (8-10 раз)
6. И.п.: о.с.
1-пружинка, руку вперед, взмах ленточкой, другая рука вниз-назад; 2-поменять руки (8-

10 раз)

7. И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя и взмахом рук.

Приложение 2. Здоровьесберегающие технологии.

Психогимнастика

Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Игры на развитие внимания

1. «Что слышно?»

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться. Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2. «Слушай хлопки!»

Цель игры. Развивать активное внимание. Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Игры на развитие памяти

3. «Запомни движения». Цель игры: развивать моторно-слуховую память. Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

Игры на преодоление двигательного автоматизма

1. «Запрещенное движение» Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку И. Дунаевского «До чего же хорошо кругом» на начало каждого такта они выполняют руками движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

2. «Противоположные движения» Дети становятся в две шеренги друг против друга. Под музыку «Канадской народной песни» на начало каждого такта вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой. Если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает.

Упражнения для развития мышц лица

1. «Плакса» - зажмуривание глаз
2. «Надуем шарик» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием;
3. «Мы удивились» - поднять брови, широко раскрыть глаза;
4. «Тигренок» - оскалывание зубов;
5. «Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться;
6. «Солнышко дразнится» - высовывание языка и т.д.

Гимнастика для глаз.

Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

1. *«Моторчик»*

Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами)
И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом) Поднимаюсь ввысь,
лечу. (встают на носочки)
Возвращаться не хочу!

2. *«Мой веселый, звонкий мяч»*

Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево – вправо)
Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо)
Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх)
Не угнаться за тобой. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз) Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

3. *«Стрекоза»*

Вот такая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают очки) Влево – вправо, назад – вперед – (глазами смотрят вправо- влево)
Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз)
Мы летаем высоко. (смотрят вверх)
Мы летаем низко. (смотрят вниз)
Мы летаем далеко. (смотрят вперед)
Мы летаем близко. (смотрят вниз)

4. *«Дождик»*

Дождик, дождик, пуще лей. (смотрят вверх)
Капель, капель не жалей. (смотрят вниз)
Только нас не замочи. (делают круговые движения глазами)
Зря в окошко не стучи.

5. *«Буратино»*

Буратино потянулся, (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев)
Вправо – влево повернулся, (не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево)
Вниз – вверх посмотрел.
И на место тихо сел.

6. *«Теремок»*

Терем – терем – теремок! (движение глазами вправо – влево)
Он не низок, не высок. (движение глазами вверх – вниз)
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит. (моргают глазами)

7. *«Ветер»*

Ветер дует нам в лицо. (часто моргают веками)

Закачалось деревцо. (не поворачивая головы, смотрят вправо – влево) Ветер тише, тише, тише... (медленно приседают, опуская глаза вниз) Деревца все выше, выше. (встают и глаза поднимают вверх)

8. *«Лучик солнца»*

Лучик, лучик озорной, (моргают глазами)
Поиграй-ка ты со мной. (делают круговые движения глазами)
Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
Взгляд я влево отведу, (отводят взгляд влево)
Лучик солнца я найду.
Теперь вправо посмотрю, (отводят взгляд вправо)
Снова лучик я найду.

Дыхательная гимнастика

1. *«Часики».*

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз,

2. *«Трубач».*

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять их вверх, медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

3. *«Петух».*

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз

4. *«Каша кипит».*

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 34 раза.

5. *«Паровозик».*

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми руками и приговаривая на выдохе: «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

1. *«Яблочко по блюдечку покатилося».*

Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

2. *«Качели».*

Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается.

3. *«Тряпичная кукла».*

Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

4. *«Мельница».*

Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

5. *«Часы».*

Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

6. *«Колеса».*

Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

7. *«Карусели и качели».*

Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо.

8. *«Цапля».*

Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

9. *«Маятник».*

Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

10. *«Часики».*

Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.