

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 города Белогорск»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1
«24» августа 2021г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ДС №11
_____ А.А. Тимошенко
приказ № 54
от «24» августа 2021г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Крепыши»**

Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 36

Программу разработал:
Карпова Наталья Викторовна
старший воспитатель
высшей квалификационной категории

г.Белогорск
2021г

Пояснительная записка

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье.

В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья, формирования тела, необходимых навыков и привычек закладывается уже в дошкольном возрасте, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и соответственно, состояние мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях. Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности, которые положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. Используются как простейшие тренажеры, так и тренажеры сложного устройства.

Современные детские тренажеры являются эффективным и многофункциональным помощником при решении не только ряда задач направленных на укрепление физического развития, но и коррекцию имеющихся нарушений у воспитанников. Так как нарушение осанки и степень ее выраженности в значительной степени обусловлена наличием различных зрительных диагнозов и слабым развитием глазодвигательных функций, то

выполняя упражнения на тренажерах, ребенок непроизвольно сосредотачивается и прослеживает траекторию движения, тем самым активизируя зрительные функции, тренируя глазодвигательные мышцы. Таким образом, многофункциональность, доступность, инновационность тренажерного оборудования обуславливает необходимость и эффективность применения его на практике. Ведь занятия физическими упражнениями на детских тренажерах, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ преодоления гиподинамии (недостаточность двигательной активности) и на этой основе формирования у детей необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья. А охрана здоровья дошкольников – одно из приоритетных направлений государственной политики, в том числе и политики в сфере образования, что отражено в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ. Поэтому, забота о здоровье ребенка, направленная на гармоничное развитие и познание радости движения.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей среднего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие.

Цели и задачи программы

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

Задачи программы:

- Обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
- Удовлетворение естественной потребности ребёнка в разных формах двигательной активности;
- Обогащение двигательного опыта детей через занятия на различных детских тренажерах и развитие двигательных умений и навыков;
- Укрепление мышц позвоночника, стоп, диафрагмы, опорно – двигательного аппарата;
- Развитие у детей основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- Совершенствование у детей таких качеств личности, как дисциплинированность, выдержка, ответственность, инициатива, самостоятельность, уважение к товарищам, умение правильно оценить свои действия;
- Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью.

Принципы и подход к формированию программы

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, уровня их знаний, умений и навыков.

В программу внесены здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, корригирующая гимнастика, психогимнастика, босохождение, релаксация и т.д.). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, которая в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Эффективность оздоровительной тренировки сопряжена с последовательностью применения физических упражнений на тренажерах и постепенным увеличением физической нагрузки, особое внимание уделяется чередованию физических нагрузок с отдыхом. Нагрузка на занятия с тренажерами должна быть прерывистой (интервальная): чередование интенсивной непрерывной работы на сложных тренажерах (2-3 минуты) с активными упражнениями на простых тренажерах (2-3 мин.), во время которых идет восстановление ЧСС.

Самостоятельная двигательная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Поэтому на занятиях отводится специальное время для самостоятельной деятельности, возникающей по инициативе детей. Процесс обучения не разрушается, а становится более доступным и увлекательным.

Игровой метод придает тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию воображения, творческих двигательных способностей ребенка. Предлагаемая программа в своей основе гибка и рассчитана на то, чтобы не утомлять ребенка скучной одинаковостью занятий.

Основные принципы программы:

- Учёт индивидуальных особенностей детей:
 - возраста;
 - физического развития (гармоничность развития);
 - группы здоровья (наличие хронических заболеваний);
 - самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющие дети и т.д.);
 - уровня двигательной активности;
 - уровня физической подготовленности.
- Занятия строятся с постепенным уменьшением нагрузки за счёт уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажерах;
- Занятия носят систематический характер (проводятся два раза в неделю);

- Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа:

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю и используется при организации кружковой работы. Общее количество учебных занятий в год – 36 ч. Общая длительность занятий по физической культуре на тренажёрах составляет 20 минут.

Целевые ориентиры по реализации программы

- Укрепление здоровья и осознанное отношение детей к собственному здоровью;
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности и повышение ее уровня;
- Формирование двигательных умений и навыков
- Укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях;
- Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.);
- Умение владеть тренажерами на достаточно высоком уровне

Дети должны иметь представление:

- Об основах здорового образа жизни;

- О способах укрепления своего здоровья;
- О многообразии физических и спортивных упражнений.

Дети должны знать:

- Назначение тренажерной зоны и правила поведения в ней;
- Назначение различных тренажеров;
- Правила безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

Дети должны уметь:

- Ориентироваться в тренажерной зоне;
- Самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания;
- Выполнять задания на тренажерах;
- Владеть страховкой и страховать товарища.

Формы организации занятий

Формы организации занятий на тренажерах являются гибкими и разнообразными (групповые, подгрупповые, индивидуальные, а также по методу круговой тренировки).

Для проведения занятий на тренажерах, в спортивном зале оборудовано место с разнообразными тренажерами.

Учебный план реализации программы

Направление развития детей	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
Физкультурно - оздоровительное	1	4	36

Календарно-тематический план

Месяц	Блок	Цели и задачи	Содержание занятий
Сентябрь	1.	1.Выявить уровень физической подготовленности детей на начало года. 2. Обучить правилам безопасности и нормам поведения при	1-4 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ без предметов; - Работа на тренажерах; - Сдача нормативов:

		выполнении физических упражнений, занятий на тренажерах. 3. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.	➤ Прыжок в длину с места; ➤ Бросок набивного мяча; ➤ Челночный бег; ➤ Равновесие; ➤ Наклон вперед из положения стоя. <i>Заключительная часть:</i> - Упражнения на расслабление, снятия напряжения и усталости; - Самомассаж.
Октябрь	2.	1. Расширять представление о многообразии физических упражнений на тренажерах. 2. Расширить знания у детей о значении физкультуры и закаливания в оздоровлении своего организма. 3. Развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.	5-8 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Ладони», «Маятник». <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах - Работа на тренажерах; - Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Вороны и гнезда», «У медведя во бору», «Зайцы и медведь» <i>Заключительная часть:</i> - Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
Ноябрь	3.	1. Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий. 2. Побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах. 3. Формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.	9-12 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через гантели на двух ногах вправо-влево. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Насос», «Кошка». <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ с гантелями (вес 0,5 кг) - Работа на тренажерах; - Подвижные игры: «Салки с мячом», «Удочка», «Хитрая лиса». <i>Заключительная часть:</i> - Релаксация «Котята отправляются в путешествие»

Декабрь	4.	1. Формировать потребность в движениях. 2. Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества. 3. Поддерживать уверенность в себе и в своих силах.	13-16 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух и на одной ногах с продвижением. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Погончики», «Обними плечи». <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ с косичкой - Работа на тренажерах - Подвижные игры: «Волк во рву», «Ловишка с ленточками», «Самолеты». <i>Заключительная часть:</i> - Релаксация «Снежная баба»
Январь	5.	1. Формировать основы здорового образа жизни, путем использования разнообразных физических упражнений и физической нагрузки. 2. Побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах. 3. Воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.	17-20 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Прыжки с подскоками. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Большой маятник». <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ у шведской стенки - Работа на тренажерах; - Подвижные игры: «Мы – веселые ребята», «Мороз – Красный нос», «Водяной, водяной». <i>Заключительная часть:</i> - Релаксация «Птички»
Февраль	6.	1. Учить регулировать ЧСС, чередуя интенсивные движения и отдых. 2. Формировать правильную осанку и умения выполнять упражнения на координацию движения. 3. Воспитывать самостоятельность, инициативу, ответственность.	21-24 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (Зайчики) и длинные (Кенгуру). Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Маятник», «Насос». <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ с гимнастической палкой - Работа на тренажерах; - Подвижные игры:

			«У медведя во бору», «Зайцы и медведь», «Вороны и гнезда» <i>Заключительная часть:</i> - Релаксация «Замедленное движение»
Март	7.	1. Формировать интерес к активной двигательной деятельности, потребности в физическом самосовершенствовании. 2. Развивать общую выносливость и физические качества. 3. Воспитывать, целеустремленность, ответственность за товарища, коллективизм.	25-28 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Прыжки из обруча в обруч с продвижением. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Шарик», «Ладоски». <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ с обручем - Работа на тренажерах; - Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Рыбаки и рыбки», «Мы – веселые ребята». <i>Заключительная часть:</i> - Релаксация «Летний денек»
Апрель	8.	1. Развивать двигательные умения и навыки в процессе выполнения физических упражнений. 2. Развивать мелкую мускулатуру рук. 3. Формировать у детей потребность в ЗОЖ:	29-32 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Погончики», «Обними плечи». <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см - Работа на тренажерах; - Подвижные игры: «Перелет птиц», «Найди себе пару», «Хитрая лиса» <i>Заключительная часть:</i> - Релаксация «Бубенчик»
Май	9.	1. Выявить уровень физической подготовленности детей на конец года. 2. Формировать двигательные умения и навыков. 3. Воспитывать стойкий интерес к самостоятельным занятиям физической	33-36 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Дыхательная гимнастика Стрельниковой : «Большой маятник», «Насос». <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ на гимнастических скамейках - Работа на тренажерах; - Сдача нормативов:

		культурой закаливанию.	и	➤ Прыжок в длину с места; ➤ Бросок набивного мяча; ➤ Челночный бег ; ➤ Равновесие; ➤ Наклон вперед из положения стоя. <i>Заключительная часть:</i> - Упражнения на расслабление, снятия напряжения и усталости; - Самомассаж.
--	--	---------------------------	---	---

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала в детском саду необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов и должна быть:

- содержательно-насыщенной;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

3.2. Материально-техническое обеспечение.

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
Тренажеры простейшего типа	- детские гантели - детский эспандер - диск «Здоровье» - малый мяч-массажер - большой мяч-массажер	– для укрепления мышц рук и плечевого пояса – для развития мышц плечевого пояса – для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата – для массажа кистей рук – для массажа мышц разных частей тела

Гимнастический комплекс.	- канат - верёвочная лестница - перекладина - кольца	для развития мышц рук, ног, координационных способностей и используются для упражнений с лазанием
Массажные тренажеры	- коврик массажный - тренажер «Каток» - мяч-ёжик - тренажер «Ступня» - массажная дорожка (деревянная) - массажная дорожка кожаная - набор «Камешки» - коррекционные ступни (резиновые) - доска ребристая - валики пластмассовые, деревянные	для массажа ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия.
Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ и подвижных игр.	- мячи разных размеров; - гимнастические палки; - гимнастические ленты; - кегли; - обручи; - флажки;	для укрепления мышц всего организма в целом.
Разное	- «сухой» бассейн - мяч «Антистресс» - батут - фитбол-мяч - мячи-хоппы - мягкие модули	для снятия мышечного, психоэмоционального напряжения для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008

2. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
3. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
4. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
5. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
6. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
7. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009
8. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
9. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
10. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
11. Общероссийский общественный Фонд «Социальное развитие России».
12. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.

Приложение

Приложение 1.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см:

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)
3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)
4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)
5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза.

Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах:

1. «Пружинка» - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.
2. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком.
3. «Бокс» - имитация движений рук при боксе.
4. «Хлопки» - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе.
5. «Юла» - переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону.
6. «Рыбка» - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются.
7. «Помашем хвостиком» - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).

8. «Паук» - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.

Комплекс ОРУ с гантелями:

1. И.п. – о.с., гантели к плечам. 1-2-встать на носки, гантели вверх; 3-4-и.п.
2. И.п. – о.с., гантели к плечам. 1-выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и.п.; 3-4-то же с левой ноги.
3. И.п. – о.с., гантели вверх. 1 - 3 – пружинистые наклоны вперёд, гантели к плечам; 4 – и.п.
4. И.п. – о.с., гантели вниз. 1-согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2-и.п.
5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 - 2 – лечь, гантели к плечам; 3 - 4 –и.п.
6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1-2 – гантели вперед; 3 - 4 – и.п.
7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

Комплекс ОРУ с косичкой:

1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

Комплекс ОРУ у шведской стенки:

1. И.п. – упор стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.
1-3 – сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые наклоны туловищем.
4 – и.п. (6-8 раз)

2. И.п. – упор стоя, хват за рейку на уровне плеч, поочерёдные махи ногами назад. То же в стороны. (6-8 раз)

3. И.п. – стоя вплотную спиной к стенке, держать хватом на уровне таза.

1-2 – упор стоя, сзади прогнувшись.

3-4 – вернуться в и.п.

Это же упражнение можно выполнять со сгибанием одной ноги, с махом прямой ноги, с выпадом, а также держась за рейку на уровне плеч или головы (6-8 раз)

4. И.п. – вис лицом к стенке хватом за рейку на уровне головы.

1 – поворот туловища в стороны с отведением руки в сторону. 2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону. (6-8 раз)

5. И.п. – упор стоя на расстоянии шага, хват за рейку на уровне груди.

1-2 – согнуть руки до касания стенки грудью, 3-4 – разогнуть руки, и.п. (6-8 раз)

6. И.п. – вис на стенке, хват на уровне плеч, на каждый счёт сгибание и разгибание рук

7. И.п. – вис стоя лицом к стенке на расстоянии одного шага и держась на уровне плеч. 1-2 – опуститься на колени, 3-4 – вернуться в и.п.

8. И.п. – вис стоя лицом к стенке на нижней рейке на согнутых руках.

1 – поворот туловища с переходом в вис стоя на одной руке, 2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону.

9. И.п. – вис лицом к стенке.

1 – согнуть ноги назад до отказа, 2 – и.п.

10. И.п. – вис стоя ноги врозь на стенке согнув руки, хват на уровне плеч.

1 – выпрямляя руки, согнуться в тазобедренных суставах, 2 – и.п., 3 – выпрямляя руки, прогнуться, 4 – и.п.

11. И.п. – стоя на одной ноге на расстоянии шага от стенки, другая нога на третьей или четвёртой рейке, руки за головой.

1-2 – сгибая стоящую на стенке ногу наклон вперёд, 3 – 4 – и.п. Поочерёдная смена ног.

12. И.п. – упор стоя спиной к стенке, хват на уровне таза.

1-2 – наклон прогнувшись, 3-4 – и.п.

То же упражнение можно выполнять до касания головой коленей.

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой:

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5- 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5–6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7–8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка сверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4–6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4–6 раз.

Комплекс ОРУ с обручем:

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. (6-7 раз)

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 ОРУ на гимнастической скамейке:

1. И. п. - стойка ноги врозь, скамейка между ног. 1-2 - дугами наружу руки вверх - вдох; 3-4 - и. п. - выдох.

2. И. п. - о. с, руки на пояс, скамейка впереди. 1-2 - присед, руки на край скамейки - выдох; 3-4 - встать, и. п. - вдох.

3. И. п. - о. с, руки за голову, скамейка впереди. 1 - наклон, ладони на скамейку; 2-3 - сгибая руки, пружинящие наклоны; 4 - и. п.

4. И. п. - сед продольно, держась руками за дальний край скамейки. 1-2 - сгибая ноги, стараться пятками коснуться переднего края скамейки; 3-4 - и. п.

5. И. п. - сед поперек, ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища направо; 2 - и. п.; 3-4 - то же, поворот налево.

6. И. п. - левая нога на скамейке, руки на пояс. 1-7 - прыжки на правой; 8 - прыжком сменить положение ног; 9-16 - то же на левой ноге.

Упражнения на снятие усталости и напряжения.

Релаксация «В кукольном театре»

Инструктор: Бом-бом-бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют 12, все куклы оживут. Здесь светло, задуйте свои свечи и поставьте на стол, возьмем их на обратном пути. Встаньте в круг подальше друг от друга, чтобы не мешать увидеть сказку. Покажите, как двигаются стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так. «Бом,бом!»-забили часы. Давайте вместе сосчитаем до 12. Первыми ожили куклы би-ба-бо, которые одевают на руку. Давайте я каждому надену на руку веселого петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы задвигались руки и голова у петрушки. Какой веселый петрушка! А теперь вы сами стали куклами би-ба-бо (инструктор имитирует). Наклоните голову, поздоровайтесь, как это делает Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на нем голова куклы. Разведите прямые, напряженные руки в стороны. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует. Поклонитесь зрителям. Петрушка кланяется низко. Тело, как из тряпочки. Наклонитесь, руки и голова повисли, расслабились.

Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»

Инструктор: Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево-вверх на ветки деревьев – вниз на траву. Опять что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще взглянем, посмотрим: кто же там? Интересно, выходите, не бойтесь, здесь никого нет. Это ветер играет листвой. Какой шалун! Расслабьте шею, покатайте голову по плечам. Шея, как ниточка болтается, легкая, легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник на котором в скорлупке грецкого ореха спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими как Дюймовочка. И спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно, подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспишь, руки и ноги затекут. Потянитесь хорошо, еще раз, еще. Выпрямите затекшие руки и ноги и спину. Вставайте, хватит спать. Скорлупка дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь по парам за руки, как будто вы колыбелька и покачивайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька качается то тихо, то сильно. Колыбелька так сильно раскачалась. Что закрутилась на одном месте. То в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук Ж-ж-ж! Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Шевелит лапками быстро-быстро,

часто-часто. Но вот жуку удалось перевернуться и он полетел жужжа. Легко, свободно летит жук, громко жужжит. Летает по всей площадке.

Релаксация «Котята отправляются в путешествие».

Инструктор: Сейчас я дотронуся до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вот теперь я вижу, что вы готовы к путешествию. Но впереди забор, и нам надо через него перепрыгнуть. Только тихо, чтобы мама кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем ручей по камешкам. Шагайте за мной. Следите внимательно. Наступайте только на камешки. Все, перебрались. Обрадовались котята, что перебрались через ручеек. Расслабили усталые лапки. Спинку. Как ниточки висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь. А на пути большая гора! Как же нам пройти? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первая, а вы за мной. Как струна, все натянулись, чтобы пролезть, а то можно застрять. Какие вы все молодцы, котята, все перешли на другую сторону горы! Но что здесь нас ждет? Надо быть осторожными. Давайте встанем на все четыре лапки и подкрадемся. Ступайте мягко. Лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам, что же там такое? Любопытные котята. Все им интересно. Какой то шорох. Кто же там в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шеи, наострите уши. Тссссс. Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква. Да это же страшная большая жаба. Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте расслабимся, посмотрим, ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то, она ускакала, и можно спокойно осмотреться.

Релаксация «Снежная баба».

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекающуюся по земле.

Релаксация «Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к

самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Релаксация «Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

Релаксация «Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

Релаксация «Бубенчик».

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

Релаксация «Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».