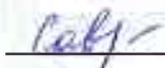


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества»

Рассмотрено
на Педагогическом совете
протокол от «28 »августа 2024 г. № 1

Утверждаю

И.о. директора

 С.В. Савинова

Приказ от «02» сентября 2024г. № 34

Дополнительная общеразвивающая программа
«Родничок здоровья»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Программу реализует педагог
дополнительного образования
Пежемская А.Н.

2024 г.
п. Жигалово

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Тематический план.....	9
III. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Родничок здоровья».....	12
IV. Список литературы.....	14
V. Приложения	15

Пояснительная записка

«Береги здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же, здоровья. В то же время отсутствие эмоционально-психического благополучия в ДООУ может вести к деформации личности ребенка, к уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающим, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям. Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание.

Современная ритмическая гимнастика (аэробика) – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Нормативно-правовые основы дополнительной общеразвивающей программы «Родничок здоровья»:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 №1115;

Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.1. 3049-13;

Приказом от 30.08.2013года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

Дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста «Родничок здоровья» включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки детей старшего дошкольного возраста в области физической культуры, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Актуальность. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия ритмической гимнастики. Ритмическая гимнастика включает в себя самые прекрасные виды спорта и искусства: акробатику, художественную гимнастику, аэробику, элементы танцевального искусства.

Анализ практической работы в детском саду показывает, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими. Известно, что в течение 5-7-го года жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной деятельности увеличиваются, мотивация к освоению нового повышается. Таким образом, появляются предпосылки для включения в образовательный процесс более сложных в техническом и координационном плане упражнений. Именно в этом возрасте детей начинают готовить ко многим видам спорта. Данная программа предназначена для детей с высоким уровнем физического развития и физической подготовленностью, при отсутствии медицинских противопоказаний в здоровье, по желанию детей и их родителей.

Аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы «Родничок здоровья» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по аэробике, акробатики, художественной гимнастики ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Дополнительная общеразвивающая программа «Родничок здоровья» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающих технологиях; оздоровительную аэробiku, акробатику в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

В основу программы положена идея Яковлевой Л.В., Юдиной Р.А., которые рассмотрены в пособии «Физическое развитие здоровье детей. Программа «Старт».

Отличительные особенности программы по аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким дополнительным разделам («Ритмическая гимнастика», «Акробатика», «Оздоровительная гимнастика хатха-йога»).

Методологические положения. Программа «Родничок здоровья» соответствует уровню дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности, а также учитывает принципы построения содержания:

- *доступность:*
 - учёт возрастных особенностей;
 - адаптированность материала возрасту детей.
- *систематичность и последовательность:*
 - постепенная подача материала от простого к сложному;
 - частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.
- *наглядность;*
- *динамичность:*
 - интеграция программы в разные виды деятельности.
- *дифференциация:*
 - учёт возрастных особенностей;
 - учёт по половому различию;
 - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень: Дошкольное образование.

Срок реализации: 2 года.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Родничок здоровья» - углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной, оздоровительной гимнастики хаха-йоги и аэробики.

Задачи программы:

- **Оздоровительные:** сохранить и укрепить здоровье; укрепить мышечный корсет; формировать правильную осанку; профилактика плоскостопия; укрепить мышцы дыхательной системы; снять психологическую напряженность; воспитывать сознательную дисциплину, волю.

- **Образовательные:** обучить акробатическим упражнениям, формировать двигательные навыки и совершенствовать двигательные способности – ловкости, силу, гибкость, быстроту реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата; обучить детей владеть своим телом.
- **Развивающие:** развивать творческие способности детей; совершенствовать духовное, нравственное и физическое развитие.
- **Воспитательные:** формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям.

Дополнительная общеразвивающая программа «Родничок здоровья» рассчитана на два учебных года при двухразовых занятиях в неделю (144 ч.): первый год обучения для детей 5-6 лет и второй год обучения для детей 6-7 лет по 72 часа. Наполняемость группы - 10-12 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня. Дни занятий выбираются в зависимости от образовательной нагрузки и в соответствии с расписанием основной непосредственно образовательной деятельности.

Продолжительность занятий с детьми 5-6 лет - 25 мин.; с детьми 6-7 лет - 30 минут.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений по акробатики, аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Структура занятия состоит из трех частей:

- подготовительной или вводной (строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, танцевальные комбинации, состоящие из основных ранее изученных элементов, которые сопровождаются музыкой);
- основной (упражнения ритмической гимнастики, хатха-йоги);
- заключительной (различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, короткие беседы, аутотренинг, релаксация).

Формы проведения занятий: теоретические (рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений инструктором, беседы с детьми) и практические (выполнение упражнений, разучивание спортивных танцев, акробатических композиций, выступления на праздниках).

Ожидаемые результаты:

- овладение детьми акробатическими упражнениями;
- соблюдение правил безопасности на занятиях акробатикой;
- выявление и осознание ребенком своих способностей;
- умение владеть своим телом;
- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно;
- умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям;
- появление устойчивого интереса к занятиям акробатикой, аэробикой, хатха-йогой;
- повышение уровня физической подготовки;
- уменьшение процента заболеваемости дошкольников.

Формы подведения итогов:

- выступления детей (спортивные танцы, аэробика, акробатические композиции) на праздниках ДОУ, районном фестивале для дошкольников «Ленские звездочки», дне здоровья «Будь здоровым, будь веселым!», на родительских собраниях и т.д.

- отчеты о результатах освоения дополнительной общеразвивающей программы «Родничок здоровья» на районных методических объединениях, педагогических советах, методических семинарах ОУ.

Мониторинг овладения детьми акробатическими упражнениями предполагает диагностику 2 раза в год: в сентябре и мае. Диагностика сформированности физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной Н.Н. Кожуховой, Л.А. Рыжковой, М.М. Борисовой, “Обследование уровня развития физических качеств”. Методика включает семь тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности физических качеств. Позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

Тематический план
для детей 5-6 лет
(старшая группа)

№	Раздел. Тема	Количество часов		Общее количество часов
		Теоретическая часть	Практическая часть	
1.	Введение	0,5	0,5	1
2.	Мониторинг	0,5	3,5	4
3.	Как-то вечером на грядке	-	2	2
4.	Волшебные яблоки	-	2	2
5.	Цирковые лошадки	-	2	2
6.	Шаловливые котята	-	2	2
7.	У нас на птичьем дворе	-	2	2
8.	По лужайке скачут зайки	-	2	2
9.	Улетели птицы в дальние края	-	2	2
10.	В здоровом теле здоровый дух	0,5	1,5	2
11.	Новоселье	-	2	2
12.	Зимние забавы	-	2	2
13.	Что за чудо - Новый год	-	2	2
14.	На машине, самолете	-	2	2

15.	Что купили в магазине	-	2	2
16.	Все работы хороши	-	2	2
17.	Аты-баты, шли солдаты	-	2	2
18.	Бодрость, грацию и пластику дарит нам гимнастика	0,5	1,5	2
19.	Букет	-	2	2
20.	На поляне кутерьма	-	2	2
21.	Мама, папа, я - спортивная семья	-	2	2
22.	Ой, блины, блины, блины.	-	2	2
23.	У Федоры мы гостили	-	2	2
24.	Строили, строили - наконец построили	-	2	2
25.	Будем мы Весну встречать	-	2	2
26.	В космос мы лететь готовы	-	2	2
27.	Путешествие по весеннему лесу	-	2	2
28.	В гости к радуге	-	2	2
29.	Во саду ли, в огороде	-	2	2
30.	Живёт повсюду красота	-	2	2
31.	Путешествие в королевство мячей	0,5	1,5	2
32.	Мониторинг	0,5	3,5	4
33.	Выступление юных акробатов	-	1	1
34.	Итоговое занятие		2	2
	Итого:			72

Тематический план

для детей 6-7 лет

(подготовительная группа)

№	Раздел. Тема	Количество часов		Общее количество часов
		Теоретическая часть	Практическая часть	
1.	Введение	0,5	0,5	1
2.	Мониторинг	0,5	3,5	4

3.	Лебеди и гуси	-	2	2
4.	Как-то вечером на грядке	-	2	2
5.	Цирковые лошадки	-	2	2
6.	Щенячий футбол	-	2	2
7.	На деревенском дворе	-	2	2
8.	У белки в дупле	-	2	2
9.	Улетели птицы в дальние края	-	2	2
10.	В здоровом теле здоровый дух	0, 5	1,5	2
11.	Новоселье	-	2	2
12.	Зимние забавы	-	2	2
13.	В гостях у Белоснежной Зимы	-	2	2
14.	На машине, самолете	-	2	2
15.	Что купили в магазине	-	2	2
16.	Все работы хороши	-	2	2
17.	Ловкие солдаты	-	2	2
18.	Бодрость, грацию и пластикударит нам гимнастика	0, 5	1,5	2
19.	Букет	-	2	2
20.	На поляне кутерьма	-	2	2
21.	Мама, папа, я - спортивная семья	-	2	2
22.	Ой, блины, блины, блины.	-	2	2
23.	У Федоры мы гостили	-	2	2
24.	Путешествие в сказку	-	2	2
25.	С утра сияет солнышко	-	2	2
26.	Разноцветные планеты	-	2	2
27.	Путешествие по весеннему лесу	-	2	2
28.	В гости к радуге	-	2	2
29.	Под солнышком весенним	-	2	2
30.	Живёт повсюду красота	-	2	2
31.	Прыгалки-скакалки	0, 5	1,5	2
32.	Мониторинг	0,5	3,5	4
33.	Выступление юных акробатов	-	1	1
34.	Итоговое занятие		2	2
	Итого:			72

Содержание дополнительной образовательной программы «Родничок здоровья»
Старшая группа (5-6 лет)

Раздел 1. Введение. Правила поведения в физкультурном зале. Просмотр видеофильма «Что такое аэробика?» с последующей беседой.

Мониторинг.

Диагностика физического развития: быстроты, силы кисти рук (динамометрия), скоростно-силовых качества (прыжки в длину, в высоту, метание), гибкости (наклон туловища вперёд на гимнастической скамейке), выносливости (бег на 120м), ловкости (бег на 10 м между предметами), статического равновесия (удержание равновесия на одной ноге).

Раздел 2. Ритмическая гимнастика. Аэробика – система физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность (ходьба, бег, танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, современного) Степ-аэробика.

Раздел 3. Акробатика. Упражнения развивающие у детей мышечную силу, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность, формирует правильную осанку.

Раздел 4. Оздоровительная гимнастика хатха-йога – оздоровительная система упражнений (динамические, статические, дыхательные упражнения, релаксация, игры-медитации), оказывающие целенаправленный оздоровительный эффект на организм ребёнка с учётом характера патологического процесса.

Раздел 5. Игровые упражнения и игры. Игры, образные упражнения, музыкально-ритмические задания; этюды, игры на развитие мышления, памяти (психогимнастика).

Подготовительная группа (6-7 лет)

Раздел 1. Введение. Правила поведения в физкультурном зале. Просмотр видеофильма «Что такое силовая акробатика?» с последующей беседой.

Мониторинг.

Диагностика физического развития: быстроты, силы кисти рук (динамометрия), скоростно-силовых качества (прыжки в длину, в высоту, метание), гибкости (наклон туловища вперёд на гимнастической скамейке), выносливости (бег на 120м), ловкости (бег

на 10 м между предметами), статического равновесия (удержание равновесия на одной ноге).

Раздел 2. Ритмическая гимнастика. Аэробика – система физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность (ходьба, бег, танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного). Стретчинг. Степ-аэробика.

Раздел 3. Акробатика. Упражнения силовой акробатики, развивающие у детей мышечную силу, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность, формирует правильную осанку.

Раздел 4. Оздоровительная гимнастика хатха-йога. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, рук, кистей и пальцев, игровой самомассаж, дыхательные упражнения (с задержкой дыхания), релаксация, игры-медитации.

Раздел 5. Игровые упражнения и игры. Игры, образные упражнения, музыкально-ритмические задания, элементы актерского тренинга, психогимнастики и сказкотерапии.

Материально – техническое обеспечение программы

№	Материально-техническое оснащение	Количество
1	Музыкальный центр	1 шт.
2	Спортивная форма	по кол-ву детей
3	Спортивные снаряды: <ul style="list-style-type: none"> • канат 	1 шт.
4	Атрибуты для упражнений: и игр: <ul style="list-style-type: none"> • обручи, кольца разных размеров • кегли • гимнастические палки • мячи • скакалки • ленточки • гантели 	по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по две на каждого по две на каждого ребёнка

Список литературы

1. Бойко В.В., Бережнова О.В. «Малыши-крепыши». Программа физического развития детей 3-7 лет и комплект методических пособий для старшей и подготовительной к школе групп детского сада. – М.: Цветной мир, 2016.
2. Голомидова С. Оздоровительные игры. Подготовительная группа. – М: Корифей, 2014.
3. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ сост. Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.
4. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий»// Науч.рук. Л.Г. Петерсон, под общей редакцией Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой. М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016.
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – М: Детство-Пресс, 2012.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М: Мозаика-Синтез, 2013.
7. Потапчук А.А. Гимнастика и массаж. Для малышей 3-7 лет. – М:Азбука-классика, 2009.
8. ХарченкоТ.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. - М.: Детство-Пресс, 2010.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. - Физическое развитие здоровье детей. Программа «Старт». - С-Пб.: Владос, 2004.

Мониторинг

Диагностика физической подготовленности старших дошкольников 5-7 лет

Тесты для определения скоростных качеств

- Бег на 10 м с хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «На старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель исключает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

- Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина — 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5—7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3—5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется наилучший результат.

Внимание*. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

- Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на который нанесена разметка через каждые 10 см). Тестирование проводят два человека — первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «Прыжок»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Второй воспитатель измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Внимание! Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15—20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

- **Прыжок вверх с места**

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки. (Например, воспитатель держит флажок над головой ребенка.) Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

- **Прыжок в длину с разбега** (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость).

Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие.

Даются две попытки, между ними отдых (3—5 мин). Фиксируется лучший результат.

- **Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя** (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности)

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно, дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола (земли).

Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

- **Бросок теннисного мяча удобной рукой** (тест позволяет определить скоростную реакцию ребенка).

Метание мяча производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке шириной 4—5 м, длиной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 м.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

- **Челночный бег 3 раза по 10 м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

- **Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

Ребенок встает в стойку: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги — и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

- **Подбрасывание и ловля мяча** (тест на ловкость и координацию). Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15—20 см как можно большее количество раз.

Ребенку предлагается сделать две попытки. Фиксируется лучший результат.

- **Отбивание мяча от пола** (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Даются две попытки. Фиксируется лучший результат.

- **Прыжки через скакалку** (тестируются ловкость, гибкость, выносливость).

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

- **Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тесты для определения выносливости

- **Бег на выносливость** (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата).

Тест проводится с небольшой подгруппой (5—7 человек), сформированной с учетом уровня ДА детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее, отметив линию старта и половину дистанции. Дорожка может быть расположена вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

Тесты для определения силы и силовой выносливости

- **Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра**

Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором (динамометром) и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку, поднять «сетку картошки» — сильно сжать прибор.

Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1—2 мин отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.

Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости).

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Ожидаемые результаты

Ориентировочные показатели
физической подготовленности детей 5—7 лет

№	Наименование	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10м с ходу (сек.)	мал.	2.8-2.7	2.5-2.1	2.3-2.0
		дев.	3.0-2.8	2.6-2.2	2.5-2.1
2	Время бега на 30м со старта (сек.)	мал.	8.5-8.1	8.0-6.5	7.2-6.0
		дев.	8.5-8.2	8.1-6.5	7.2-6.1
3	Время челночного бега (3x10м) (сек.)	мал.	12.8-11.1 12.9-11.1	11.2-9.9	9.8-9.5
		дев.		11.3-10.0	10.0-9.9
4	Вег на выносливость: дистанция (м)	мал.дев.	500-750	750-1500 750-1500	1500-2000 1500-1800
			500-750		
	продолжительность (мин)	мал.	3.0-5.0	5.0-10.0	10.0-14.0
		дев.	3.0-5.0	5.0-10.0	10.0-13.0
5	Длина прыжка с места (см.)	мал.	85-130	100-150	130-155
		дев.	85-125	90-140	125-150
6	Длина прыжка с разбега (см.)	мал.	120-145	130-180	180-210
		дев.	120-145	130-170	150-200
7	Высота прыжка вверх с места (см.)	мал.	14-20	17-30	22-32
		дев.	14-20	16-30	18-31
8	Прыжки через скакалку (кол-во)	мал.	1-3	3-15	7-21
		дев.	2-5	3-20	15-45
9	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см)	мал.	160-230	175-300	220-350
		дев.	150-225	170-280	190-330
10	Дальность броска теннис, мяча (м)	мал.	5-9	7-12	11-15
		дев.	4-9	6-10	8-11
11	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал.	15-25	26-40	45-60
		дев.	15-25	26-40	40-55
12	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал.	5-10	11-20	35-70
		дев.	5-10	10-20	35-70
13	Статическое равновесие (сек.)	мал.	12-20	25-35	35-42
		дев.	15-28	30-40	45-60
14	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал.	11-17	12-25	15-30
		дев.	10-15	11-20	14-28

Распределение часов

для детей 5-7 лет

Раздел	Этапы обучения			Всего
	I.	II.	III.	
	октябрь, ноябрь, декабрь	январь, февраль, март	апрель, май	
1.Акробатика	18	18	14	50
2. Ритмическая гимнастика	16	16	12	44
3.Оздоровительная гимнастика хатха-йога	12	14	8	34
4.Игровые упражнения и игры	6	6	4	16
Всего часов	52	54	38	144

к разделу III «Содержание дополнительной
образовательной программы

«Родничок здоровья»

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Конспект занятия с элементами акробатики

для детей 5-6 лет

З а д а ч и : Определить степень умения ориентироваться между спортивными снарядами и умения преодолевать препятствия. С целью выявления интересов предложить детям самостоятельно выбрать снаряды. Познакомить детей с правилами соревнования, учить быть внимательными и качественно выполнять движения. Развивать быстроту реакции и смелость при ловле летящего сверху мячи. Учить детей прокатывать мяч, не отрывая рук от мяча, расслабленными и широко расставленными; успевать за движением мяча.

О б о р у д о в а н и е . Музыка: марш; плоская доска шириной 30 см; гимнастическая скамейка высотой 30 см; возвышенная доска шириной 50 см с бортами высотой 10 см; маты; медболы; гимнастические палки; наклонная доска, мячи диаметром 15—20 см, 6 см.

Х о д з а н я т и я

Дети под марш входят в зал колонной за ведущим. Ходьба змейкой между плоской доской, скамейкой и возвышенной доской. Бег в колонне с пробеганием под возвышенной доской, перепрыгиванием через скамейку, по доске, лежащей на полу. Ползание между данными предметами; по доске, по скамейке; под возвышенной доской, под горкой-лесенкой. «Котята» — ползание с опорой на руки и колени; «коровки» — ползание с опорой на руки и стопы; «жучок» — с опорой на стопы впереди и руки сзади за спиной; «лягушки» — прыжки в приседе, соединив руки между широко разведенными в стороны коленями и носками; «белка» — прыжки в приседе на двух ногах, руками изобразить движения лап белки; «утята» — ходьба в приседе; «зайка» — прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Игровые упражнения «Волшебные фигурки». На указанных снарядах дети выполняют акробатические упражнения: 1) «петушок»; 2) выпад; 3) «самолет»; 4) стойка на одном колене; 5) «ласточка» с колена; 6) «кольцо» в положении лежа; 7) выпад; 8) «петушок».

Эстафета «Переправа» (2 команды). Правила: передача эстафеты осуществляется хлопком по руке; первые игроки, получив хлопки *И.*, начинают движения по сигналу: 1) «Подлезь и перелезь» — и. п. стоя лицом к широкой стороне скамеек. Подлезать под первую скамейку прямо, под вторую — боком; обратно — перелезть боком через скамейку; 2) «Проползи, как мышь» — и. п. стоя лицом к торцу длинной скамейки. Туда — пробежать по скамейке, перешагивая медболы, обратно — рядом; 3) «Пробеги» — и. п. то же. Бегут друг за другом сразу обе команды (не толкать друг друга); 4) «Пройди по узенькой дорожке» — и. п. то же, но скамейки перевернуты вверх узкой стороной. Туда — быстрая ходьба по скамейке, обратно — бег рядом со скамейкой; 5) «Подтянись на животе» — и. п. лежа на скамейке. Туда — подтягиваться на животе с помощью рук, обратно — бежать вдоль скамейки; 6) «Проползи, как мышь» — и. п. то же. Пройти в приседе между двумя скамейками шириной 50 см, под палками, обратно — перешагивать через палки; 7) «Пройди, как утка» — и. п. то же. Туда — ходьба по скамейке в приседе, обратно — бег.

Подвижная игра «Кого назвали, лови мяч», пользуясь разными мячами.

Малоподвижная игра «Прокати мяч». Дети идут друг за другом по гимнастической скамейке, наклонной и плоской доскам, манипулируя мячом диаметром 6 см. Широко расставив ноги, прокатывают мяч по возвышенной доске широко расставленными и расслабленными пальцами рук. Затем меняют свой мяч на мяч большего диаметра — 15 см, 20 см. Правила: прокатывать мяч одной рукой, продвигаться вперед, наклонив туловище (3—5 мин).

Конспект занятия
с элементами спортивной, художественной гимнастики
и цирковой акробатики
для детей 6-7 лет

З а д а ч и : Определить качество техники разных видов ходьбы; степень умения сохранять правильную осанку и осуществлять координацию движений; владеть своим телом, группироваться и сохранять группировку на протяжении всего полета в кувырке; степень гибкости и пластики. Упражняться в расслаблении.

О б о р у д о в а н и е . Музыка маршевая, веселая, медленная; коврики; маты; снаряды; пособия; ковровые дорожки.

Х о д з а н я т и я

И/у «Барабанщики». Под речевку «Барабанщик» дети идут спортивной ходьбой со сменой ведущего и перестроениями в движении, с изменением направления движения. Под веселую музыку выполняют разнообразные подражательные движения.

«Сделай, как все, и придумай свое» — комплекс упражнений на свободное творчество выполняется в рассыпную фронтально.

Соревнования по акробатическим кувыркам (и/п): 1) перекаты из разных группировок; 2) кувырок-перекат, плавный перекал через голову с выпрямлением ног в полете, переход в группировку; 3) несколько кувырков вперед; 4) кувырок с прыжком и подпрыгиванием до и после кувырка (по 3—4 ребенка); 5) кувырок с разбега (разбег, подпрыгивание, кувырок, подпрыгивание); 6) кувырок через обруч с разбега; 7) кувырок назад

И/у «Цирковые акробаты». Дети выступают подгруппами, по желанию выполняют упражнения на снарядах с элементами спортивной гимнастики и цирковой акробатики; на ковре — с элементами художественной гимнастики

Занятие заканчивается спокойной ходьбой.

Конспект занятия
с элементами хатха - йоги
для детей 6-7 лет

Задачи: Продолжать учить детей подражанию животным, их повадкам, расслабляться и сосредотачиваться на определенных участках тела, выполнять дыхательные упражнения, развивать память, внимание.

Оборудование: 1. Коврики по кол-ву детей.

2. Запись музыки оркестра Поля Мориа.

I часть. Ходьба парами перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Ходьба со сменой темпа (медленный, быстрый). Бег. Построение в круг.

Игра-медитация "Солнышко"

Дети стоят в кругу, тянутся к солнцу руками, щедро солнце дарит каждому ребенку по солнечному зайчику, которые поселяются в сердцах детей. Затем дети из груди посылают солнечный свет всем существам вокруг.

Общеразвивающие упражнения:

Комплекс асан.

- Поза горы.

Стоя прямо, пятки и носки соединены вместе, руки опущены. Выпрямить спину слегка сблизив лопатки и подтянув живот. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Руки начинают самопроизвольно подниматься вверх. Представить себя в образе горы с прочным основанием и вершиной далеко уходящей в облака.

- Поза дерева.

Принять Тадасану. Поднять правую ногу, прижав ее подошвой к внутренней поверхности левого бедра. С вдохом поднять руки вверх, соединив ладони. Дыхание глубокое. Удерживать равновесие, стоя на левой ноге. Представить себя в образе дерева: ноги как корни, глубоко уходящие в землю; руки и ладони, как ветки и листья дерева. Аналогично выполняется упражнение с другой ногой.

- Наклон к коленям.

Принять Тадасану, с выдохом наклониться вперед, коснуться пальцами рук пола перед ногами (постараться не сгибать колени).

- Поза кошки

Стоя на четвереньках, ладонями упереться на пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнув, прогнуть позвоночник как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх (3-4 раза).

- Поза лука

Лежа на животе, согнуть ноги в коленях, захватить пальцами лодыжки, оторвать бедра от пола, стараясь прогнуться в спине. В этом положении задержаться несколько секунд, покачиваясь вперед-назад.

- Поза кобры

Лежа на животе, руки поставить около плеч ладонями на пол, очень медленно поднять голову и отрывая грудную клетку от пола, прогнуться, смотря вверх (как кобра). Задерживаясь в этом положении можно пошипеть. Медленно вернуться в И.п.

- Поза льва

Сидя на пятках, колени развести в стороны, ладони положить на колени, пальцы широко расставить (как когти льва) как можно шире открыть рот, вдохнуть, высунув язык вперед (как можно дальше), шумно выдохнуть, ощущая напряжение в области мышц глотки (рычащий лев) (2-3 раза)

Упражнение на дыхание: очистительное дыхание "Ха"

Игра-медитация "Жизнь моря"

Максимально отождествляется с образами морских рыбок, звезд морских, крабов, медуз, дельфинов, плавающих в морской воде среди солнечных лучиков.

Игра "Художники"

Детям предлагают внимательно посмотреть на своего товарища в течение нескольких секунд и закрыть глаза (в это время ребенок прячется). Открыв глаза, каждый должен описать внешность спрятавшегося товарища ("написать портрет").

Акробатические упражнения

Техника выполнения акробатических упражнений

- **Самолет.** И. п. — лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед.

Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой — под коленями или потянуть за носки; вытягивая и выпрямляя ноги.

- **Колечко.** И.п. — лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо.

Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину.

Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой — ноги около носков, не применяя физических усилий.

- **Корзинка.** И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища.

Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Помочь детям руками захватить носки и потянуть ноги вверх.

- **Ласточки с колена или Кошка хвостик подняла.** И.п. — упор на руках и коленях.

Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх и прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

- **Мостик.** И.п. — лежа на спине; ноги, согнутые в коленях с упором на ступни; упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам.

Техника выполнения. Сначала пытаться приподнимать таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, далее и ноги.

Усложнения. 1. Пытаться переносить вес тела на прямые руки, не сгибая колени.

2. Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.
3. Поочередно поднимать одну руку.
4. Пытаться передвигаться на мостике вперед-назад.
5. Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками.

Примечание. Возвращаться в и.п. плавно, без резких движений.

- **Мостик.** И.п. — о. с.

Техника выполнения. Стоя спиной к гимнастической стойке, отойти от нее на шаг. Ноги поставить на ширину плеч. Захватив двумя руками рейку над головой, медленно и поочередно переставлять руки вниз по рейкам (кто сколько сможет). Затем подниматься по рейкам вверх. Вернуться в и.п.

Усложнения. 1. Стоя спиной к сплошной стенке, спускаться с помощью рук по стенке.

2. С поддержкой взрослого. Дуга с поролоном подставляется под спину ребенка, во время прогибания назад он может опереться о поролон. Этот способ эффективен для индивидуального обучения.

Страховка. Поддержать ребенка под спину. Предупредить, чтобы он не попадал головой между реек.

Каждый ребенок спускается вниз настолько, чтобы потом суметь подняться вверх.
На пол стелить маты.

Когда ребенок самостоятельно встает на мостик, он может стоять босиком (чтобы не скользили ноги), при этом используя 3—4 мата, положенные друг на друга. Затем постепенно уменьшать количество матов.

3. Самостоятельное выполнение мостика. И.п. — стоя на мате, ноги на ширине плеч; руки подняты вверх.

Техника выполнения. Постепенно прогибаться назад до полного касания прямыми руками мата. При этом стоять на всей ступне. Возвращаться в.п. с помощью взрослого с небольшим давлением на ступни ног. Вернуть туловище в вертикальное положение.

Страховка. Для того чтобы помочь ребенку встать с мостика, можно поддержать его за поясницу. Или помочь сделать взмах одной ногой вверх с переворотом через себя и перейти в основную стойку.

- **Березка.** И.п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки.

2. Стараться приподнять таз от мата, как бы опираясь на руки и на лопатки.

3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т. е. вернуться в.п.

Усложнения. 1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги.

2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.

3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Страховка. Помочь детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки вверх. Помогать правильно ставить

руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки ви.п.

- **Лебедь** или **Выпад**. И.п. — основная стойка.

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2—3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая — вниз, обе руки направлены назад за спину.

Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад.

Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

- **Улитка** или **Полушпагат**. И.п. — стоя на двух коленях.

Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку.

Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна сверху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

- **Улитка в домике.** Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

Страховка. Помочь детям сесть ягодицами на пятку. Помочь согнуть ногу в колене, удерживая равновесие.

- **Улитка на замке.** Согнутую к голове ногу отвести назад и взяться одноименной рукой за носок. Другая рука поднята вверх.

Страховка. Одной рукой поддерживать ребенка подмышку поднятой руки, а другой — соединять одноименную руку с носком поднятой ноги.

- **Птичка.** И.п. — лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть.

Усложнение. Одну ногу поднять или согнуть к голове.

Страховка. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

- **Стрела.** Из положения «птичка» одну ногу согнуть в колене, а другую выпрямить и положить на ступню согнутой ноги. При этом опора переходит на локти рук.

Усложнения. 1. Ногу согнуть в колене и направить к голове. 2. Вообще убрать опору, т. е. руки вытянуть назад-вверх.

Страховка. Помочь ребенку положить на ступню согнутой ноги другую прямую.

- **Стульчик** или **Стойка на одном колене.** И.п. — о.с.

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед. Присесть на колено другой ноги, одновременно сгибая в колене выставленную ногу. Положение рук разное: на поясе, обе вверх, одна вверх, другая вниз.

Усложнение. **Спящий лебедь.** Не меняя положения ног, садиться на пятку ноги, которая находится сзади, выставленная нога при этом выпрямляется, носок тянется вперед. Туловище, голова и руки тянутся к вытянутому носку.

Страховка. Помочь ребенку поставить ноги на одной линии. Помочь плотно сесть на пятку одной ноги и сильно наклониться к носку другой ноги.

- **Верблюд** или **Мостик с двух колен.** И.п. — стойка на двух коленях.

Техника выполнения. Прямыми руками дотянуться до пяток и опереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед-вверх, а голову вниз, к пяткам.

Мостик с двух колен выполняется при хорошей гибкости позвоночника. Ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его за пояс, а он, подняв руки вверх, начинает прогибаться назад, к пяткам.

Усложнения. 1. Одну руку поднять вверх.

2. Сгибаться вперед-назад.

3. Попытаться самостоятельно выполнять мостик, стоя на коленях спиной к стенке. Перехватывать руками рейки.

Страховка. Поддерживать ребенка под спину при прогибании на мостик.

- **Ласточка (на одной ноге).** И.п. — о.с., при этом прогнуть грудь и голову, как лебедь (сделать «лебединую грудь»), т. е. грудь вперед, голова назад, к спине.

Техника выполнения. Одну ногу отвести назад. Обе руки отвести в стороны назад, как крылья ласточки. Обязательно зафиксировать положение «лебединой груди».

Только после этого медленно поднимать вверх ногу, которая находится сзади, не меняя положения груди и головы. Сначала чуть-чуть приподнять ногу. Когда ребенок сможет удерживать равновесие с чуть приподнятой ногой, он должен поднимать другую ногу до уровня головы и выше.

Положение рук разное: обе в стороны, одна вперед, другая назад, обе назад и др.

Страховка. Помочь ребенку выгнуть грудь вперед, голову назад. С выгнутой вперед грудью и отведенной назад головой помочь удерживать прямую ногу с вытянутым носком навису, сохраняя равновесие. Помочь удерживать равновесие в положении «ласточка». При этом одной рукой поддерживать ребенка под грудью а другой — под колено поднятой ноги.

- **Кольцо (стоя).** И.п. — о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

Техника выполнения. Принять положение основной стойки: одной рукой держаться за опору выше головы, одну руку вытянуть. Другой рукой захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх-назад, при этом грудь выгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

Страховка. Помочь ребенку захватить рукой ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце в положении стоя без опоры, поддерживая ребенка одной рукой под грудью, а другой — под коленом.

- **Замок (стоя у стены).** И.п. предыдущего упражнения. Из данного положения поднятую ногу притянуть рукой к голове.
- **Аист.** Когда ребенок научится выполнять без опоры «кольцо» (стоя) и «замок», можно предложить ему из основной стойки поднять одну ногу назад, согнув в колене; захватить сзади за спиной стопу двумя руками, поднимая ее до уровня

головы и выше.

- **Замок** (лежа). И.п. — лежа на спине.

Техника выполнения. Одну ногу отвести в сторону, сгибая ее в колене, захватить стопу согнутой ноги одноименной рукой и тянуть ее к голове. Другую руку отвести за голову или поднять. Другая нога прямая или согнутая в колене.

Страховка. Помочь ребенку подтянуть ногу к голове, поддерживая его одной рукой под грудью, другой — за стопу или под коленом. В «аисте» помочь захватить ногу двумя руками и удерживая одной рукой под грудью, другой подтянуть ногу вверх под коленом.

- **Стрела** (стоя). И.п. — о.с.

Техника выполнения. Рукой взять за носок одноименную ногу и отводить ее в сторону до полного выпрямления. Но сначала это упражнение, как и «кольцо» (стоя), выполнять у стены с опорой.

- **Стрела** (лежа на боку). И.п. — лежа на боку, ноги вытянуть, опора на локте.

Техника выполнения. Поднять одну ногу вверх перпендикулярно другой. Вытянуть ее в колене и стопе носком вверх, придерживая одноименной рукой.

Страховка. Сначала можно предложить ребенку поднять одну ногу в сторону и захватить ее под коленом одноименной рукой. При этом выполнять другой хват за опору выше головы. Обе руки выпрямлены.

Поддержать под коленом и за стопу, поднимая ее до уровня головы и выше.

- **Шпагат** (прямо). И.п. — о.с.

Техника выполнения. Медленно расставлять прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на двух руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

(Полный шпагат — это раздвинутые прямые ноги на одной прямой линии.)

Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» — как бы поднимаясь и опускаясь.

- **Шпагат** (боком). (Это упражнение дается детям тяжелее.) И.п. — одна нога впереди, другая сзади.

Техника выполнения. Поставить руки с двух сторон около ноги, которая выставлена вперед для опоры. Продолжать раздвигать ноги (одну вперед, другую назад).

Страховка. Помочь выпрямлять колени и вытягивать носки, далее ребенок пружинистыми движениями самостоятельно садится на боковой шпагат.

- **Стойка** (на голове). И.п. — стоя лицом к мату.

Техника выполнения. Присесть, кисти рук поставить на край мата на ширине плеч, а голову на лобную часть в центре между рук; но дальше от края мата и рук на целый шаг. Получается треугольник. Затем медленно поднимать таз (ноги, пока согнутые в коленях, поднимаются за тазом). Когда ребенок научится поднимать и удерживать свой таз вертикально, он поднимает и выпрямляет соединенные ноги с вытянутыми носками.

Выход из положения стойки: ребенок сгибает ноги в коленях, опуская ступни, затем таз. Приземляться на ступни и возвращаться в.п.

Усложнения. 1. Одну ногу согнуть в колене.

2. Выполнять различные движения ногами.

Страховка. Помочь ребенку держать руки и голову. Помочь поднять таз, поддерживая двумя руками с боков, и сохранять равновесие, затем выпрямить ноги.

- **Колесо.** Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь. Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку — ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

- **Стойка на руках** (у стены). И.п. — о.с. лицом к стенке на расстоянии одного шага.

Техника выполнения. Одновременные маховые движения двумя руками вперед-вверх и мах одной ногой. Толчок другой ногой, рывком согнувшись вперед, руки поставить на ширине плеч, пальцы широко разведены, плечи над кистями рук, спина слегка прогнута в поясничной части; смотреть на кисти.

Выход из стойки: опустить прямые ноги вперед и встать в.п.

Усложнение. Со стойки перейти на мостик.

Страховка. Ловить ребенка за ноги и помочь ему устоять на прямых руках несколько секунд и плавно опуститься на ноги. Помочь в выполнении перехода со стойки на мостик (стоять сбоку, поддерживать под спину одной рукой и под грудь — другой).

Комплексы гимнастических упражнений

Гимнастическое упражнение «Девочка с мячом»

Мяч резиновый диаметром 12 или 20 см. Форма: гимнастический костюм, белые гольфы, чешки. Выход: легкий бег, на бегу отбивать мяч от пола или просто бежать с мячом.

1. «Ласточка» — мяч вперед.
2. Подбросив мяч вверх, выполнить пружинистое полуприседание и поймать мяч.
3. Выпад с упором на одну ногу. Сильно прогнуться назад.
4. С мячом пробежать по кругу под музыку, подбросить его вверх, подпрыгнуть и поймать, продолжать бег.
5. Стать на оба колена, затем одну ногу вытянуть в сторону. Выполнить круговое движение и вернуться в и. п.
6. Стать на оба колена, нагнуться вперед, медленно подняться и прогнуться назад, коснуться мячом пола, вернуться в и. п.
7. Мяч оставить на полу, свободно встать, сделать шаг вперед, сделать «мостик», поднять одну ногу вверх, оттянуть носок, вернуться в и. п.
8. Пробежать на носках под музыку вокруг мяча, встать на оба колена, сделать «мостик» и взять мяч в руки, поднять его вверх.
9. Перейти на полушпагат.
10. Положить мяч перед собой на пол, сделать «кольцо».
11. Перейти на «стрелу».

12. Взять мяч, поднять вверх, перейти на выпад. Уходить подскоками.

Упражнения с лентой в паре или соло

Длина ленты — 3—4—5 м.

Ширина — 3 см.

Форма: гимнастический костюм, белые гольфы, чешки.

Упражнения могут выполняться в паре, соло.

Музыка — вальс.

1. Выход: лента змейкой горизонтально.
2. «Спираль» — круговые движения кистью. Легкий бег назад.
3. «Колесо» над головой. Легкий бег по кругу.
4. Змейка горизонтальная. Легкий бег назад.
5. Змейка горизонтальная. Лента сзади. Легкий бег вперед с прыжком вверх, лентой выполнить взмах вперед и назад. Легкий бег вперед.
6. «Колесо» над головой: из и. п. стоя на коленях прогнуться назад.
7. «Восьмерка» из и. п. полушпагат или шпагат.
8. Змейка из и. п. выпад (сильно прогнуться назад).
9. Уход: змейка, прыжки с махом лентой.

Групповое упражнение с лентой

Выход колонной, легкий бег на носках, левую руку на пояс (вниз), правую с лентой — вверх; горизонтальная «змейка».

Пробегают круг и останавливаются шеренгой, в две колонны или в круг.

1. Змейка вертикальная. И. п.: руку с лентой вперед-книзу, другую вниз, колебательные движения кистью в стороны.
2. «Восьмерка» — плавно выполнять движения рукой вверх и вниз, рисуя изображение восьмерки перед собой немного приподнятой рукой.
3. «Колесо» над головой. И. п.: руку с лентой вверх, рисуя круги диаметром 70—50 см.
4. Змейка вертикальная. Из и. п. руку с лентой вперед-книзу, другую — в сторону. Легкий бег назад, выполняя колебательные движения кистью вверх и вниз, рисуя изображение змейки высотой в 50—70 см на полу.

5. Змейка горизонтальная. Правая рука с лентой вверху, немного отведена назад. Легкий бег вперед.

5. «Колесо» над головой из и. п. стоя на колене.

6. «Восьмерка» из и. п. полушпагат.

7. Уход: змейка горизонтальная.

Шуточный номер с мячом «Мишка с куклой»

Кукла — девочка. Форма: гимнастический костюм, пышная короткая юбочка, пышный бант на всю голову. Мишка — мальчик. Форма: костюм мишки. Мяч большой надувной. Музыка — полька.

1. Под музыку подскоками с мячом, поднятым вверх, выбегает кукла, останавливается в центре зала и любуется мячом, рассматривая его. Под медленную музыку вразвалку входит мишка, рассматривая мяч. Кукла его дразнит, а мишка, приставив руку ко лбу, думает, как отнять мяч.

2. Мишка встает на одно колено и протягивает руки вперед к мячу. Кукла подает ему мяч, выполняя «ласточку». Встают — мяч у мишки.

3. Мишка ложится на спину, поднимает ноги вверх, мяч в вытянутых руках за головой. Кукла из и. п. стоя спиной к ногам мишки, упираясь на его ноги, прогибается назад, забирает мяч у мишки. Мишка, вытягивая руки вверх, подает мяч кукле. Кукла возвращается в и. п. стоя, а мишка переворачивается на живот.

4. Кукла встает на два колена, делает «мостик», касаясь мячом пола. Мишка, делая «самолетик», вытягивает руки вперед и забирает мяч у куклы. Возвращаются в и. п. стоя. Кукла отворачивается, протирает глаза. Мишка подает ей мяч, кукла подскоками кружится на месте, мяч в вытянутых руках вверху. Мишка выполняет кувырок вперед по кругу.

5. Мяч между куклой и мишкой на полу. Кукла выполняет «кольцо» на полу. Мишка выполняет полушпагат, руки в стороны.

6. Кукла выполняет «стрелу», а мишка — «березку». Возвращаются в и. п. стоя.*"ф

7. Кукла шепчет мишке на ухо и предлагает игру «Найди то, что на полу». Завязывает мишке глаза платком, считает до 5, убирает мяч немного в сторону, а мишке приносит бочонок с медом. Мишка стоит, ждет команды «Бери!». В это время мишка протягивает руки, а кукла развязывает платок.

8. Мишка берет бочонок и кружится с ним, а кукла кружится с мячом.

9. Подскоками (мишка — по-медвежьи) проходят круг и уходят. Мишка успевает на ходу есть мед деревянной ложкой.

Соло с обручем для детей 6—7 лет

1. Девочка выбегает с обручем (можно катить его или прыгать, как через скакалку).
2. Кружить обруч вокруг талии.
3. «Ласточка» — обруч на полу.
4. «Кольцо» стоя.
5. Обруч крутить вокруг себя руками.
6. Обруч кладет на пол, в центре обруча делает «мостик», поднимает вверх одну ногу, согнутую в колене.
7. Переход на «березку».
8. Переворачивается через плечо на «полушпагат».
9. Поднимает обруч вверх, смотрит на него.
10. Ложится на живот, поднимает обруч двумя руками, а ноги сгибает в коленях. Обручем обхватывает ноги.
11. Обруч кладет на пол, сама остается в обруче.
12. «Кольцо».
13. «Шпагат» или «полушпагат».
14. «Выпад».
15. Вращает обруч на талии.
16. Убегает с обручем.

Групповое упражнение с обручами для детей 6—7 лет

Выполняется под музыку вальса.

1. Выход: обручи поднять вверх над головой; перестроение в круг, обручи опустить вниз.
2. Медленно поднимать обручи вверх и опускать вниз (3 раза).
3. «Ласточка» — обруч поставить на пол, держа его правой рукой. Сделать «ласточку». Левую руку отвести назад.
4. «Выпад». Переход на «выпад», обручи вверх. Встать в и. п. основная стойка.

5. «Цветок» — и. п. стоя на двух коленях, обруч наклонить вперед, руки вытянуты вперед, медленно подниматься вместе с обручем, прогнуться назад, касаясь обручем пола (повторить 3 раза).

6. «Самолет» — и. п. лежа на животе, обруч на полу. Поднять обруч двумя руками, оторвать от пола ноги и грудь.

7. «Кольцо» — обруч на полу, прогнуться в «кольцо».

8. «Стрела».

9. «Полушпагат» — обручи поднять двумя руками вверх.

10. И. п. стоя, обруч в вытянутых руках над головой. Покружиться на месте.

11. Уход: такой же, как и выход.

Примечание. Во время выполнения упражнений смотреть за движением обруча. Носки ног должны быть вытянуты.

Комплекс № 2 «На лесенке». (*Упражнения на гимнастической стенке*)

Цель: тренировать мышцы сокращаться и растягиваться; укреплять мышечный тонус туловища; корректировать осанку и опорно-двигательный аппарат.

Примечание. После закрепления техники выполнения упражнений на гимнастической стенке данный комплекс можно использовать во время оздоровительной гимнастики, но в упрощенной форме. Все упражнения проводятся в образно-игровой форме (без счета). Необходимо фиксировать внимание детей на вытягивании, прогибании, растягивании с паузой высшей точке исполнения. Все упражнения выполняются медленно, спокойно, без резких движений.

Для того чтобы заинтересовать детей, используются разнообразные игрушки и куклы.

1. Волшебные крылья. И.п.— о. с.

Техника выполнения. Взрослый говорит: «Представьте, что ваши руки, как волшебные крылья, сейчас будут творить чудеса и помогать вам выполнять различные гимнастические фигуры, чтобы вы стали умными и сильными. Поднимаем волшебные крылья вверх, тянемся на носках, смотрим на свои волшебные крылья, соединяем их над головой и тихо опускаем вниз».

Выполнять 4—5 раз.

2. Стрела. И.п. — стоя, пятки вместе, носки врозь; захват рейки левой рукой выше головы.

Техника выполнения. Взрослый говорит: «Правую руку потяните вперед вниз и захватите ею пятку правой ноги. Поднимая руку вверх, попробуйте вытягивать прямую ногу в правую сторону до уровня головы и выше». Обращает внимание детей на коленный сустав, так как важны не высота подъема, а выпрямление ноги в колене и вытягивание носка в сторону. После того как данное положение ноги будет зафиксировано, дети возвращаются в и.п., затем прыжком на двух ногах выполняют поворот кругом и повторяют упражнение с левой ноги, захватив пятку левой рукой.

Выполнить 1раз.

3. Кольцо. И.п. то же.

Техника выполнения. Правую руку отвести назад, захватить ею носок правой ноги и потянуть его вверх-назад до уровня головы и выше. То же повторить с левой ноги.

Выполнить 1раз.

4. Замок. Из положения «кольца» потянуть носок к голове и попытаться их соединить.

5. Птичка на ветке. И.п. — стоя лицом к стенке; захват рейки двумя руками выше головы.

Техника выполнения. Попытаться подтянуться вверх с помощью сгибания рук в локтях. При подтягивании голова прогибается назад, прямые соединенные ноги вытягиваются назад, особенно носки, и получается небольшой прогиб в позвоночнике.

6. Самолет летит вверх. И.п. — стоя лицом к стенке; захват рейки двумя руками на уровне груди.

Техника выполнения. Одну ногу поднять вверх между руками, попытаться вытягивать ее как можно выше, при этом обе ноги должны быть выпрямлены в коленном суставе. Вернуться в и.п.

7. Мостик. И.п. — стоя спиной к стенке; захват рейки двумя руками (около плеч или около головы), ноги на ширине плеч.

Техника выполнения. Из и.п. попытаться прогнуться вперед. Сохраняя крепкий захват, выпрямить руки и ноги в коленном суставе, голова на уровне выпрямленных рук, ноги с упором на всю стопу.

8. Уголок. И.п. — стоя спиной к стенке; захват рейки двумя руками выше головы.

Техника выполнения. Из и.п. поднимать прямые ноги вперед-вверх, вытягивая носки, и удерживать (кто сколько сможет) «уголок».

9. Отдыхаем. «Ш-ш-ш». И.п.— о. с.

Техника выполнения. На вдох поднять расслабленные руки через стороны вверх; на звук [ш] вернуться в и.п. Выполнять 4—5 раз.

Комплексы ритмической гимнастики

Ритмическая гимнастика «Карапузы»

Выход подскоками с махами рук в стороны и перестроение в три колонны.

Шалуны. И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны, согнутые в локтях вверх, пальцы широко расставлены.

Техника выполнения. Покачивание в стороны с наклоном головы и полуприседанием, сгибая ноги в коленях.

Карапузы. И.п. — пятки вместе, носки врозь, щеки надуты, указательные пальцы у щек. Пружинка.

Лошадки. И.п. — выпад, руки вытянуты вперед.

Техника выполнения. Пружинка, имитация верховой езды.

Затем поворот кругом и снова пружинка.

Фонарики. И.п. — стойка на одном колене, руки в стороны.

Техника выполнения. Приплясывать одной ногой (той, которая впереди). Руки с вибрацией кистей поднимаются вверх и опускаются в стороны.

Ножницы. И.п.— ноги немного приподняты от пола, руки вытянуты вперед.

Техника выполнения. Руки и ноги раздвигать стороны и соединять крестообразно.

Самолет. И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед.

Техника выполнения. Прогнуться, приподнимая от пола голову, руки и ноги.

Корзина. И.п. лежа на животе.

Техника выполнения. Руками взять ноги и приподнимать их вверх. Голову наклонять в стороны в такт музыки.

Ласточка. И.п. — упор на кисти рук и колени.

Техника выполнения. Поочередно поднимать прямую ногу и голову вверх.

Петрушка. И.п. сидя, ноги широко расставлены, руки согнуты в локтях в стороны и разведены.

Техника выполнения. Наклониться в сторону с упором на локоть, другую руку на пояс, нижняя нога прямая, а верхнюю сгибать и разгибать в колене. Затем перейти на другой локоть.

Верблюд. И.п. — стойка на коленях, ступни ног с опорой на носки, пальцы.,

Техника выполнения. Прогнуться назад, руки поставить на пятки ног. Поворачивать голову в стороны в такт музыки.

Ракета. И.п. — стойка на коленях.

Техника выполнения. Подпрыгнуть, переходя из и.п. на ступни ног.

Маугли. Прыжки с разведением рук и ног в стороны в высшей точке полета.

На припев: подскоки с передвижением по кругу.

Буратино. Подскоки с имитацией Буратино (кисти рук развернуты к носу).

Заяц. Подскоки с имитацией ушей зайца (кисти на макушке, локти отведены в стороны).

Козлик. Подскоки с имитацией рожек козлика (указательные пальцы на макушке).

Вертушка. Подскоки с кружением.

В конце снова перестроиться в три колонны подскоками. Закончив, развести руки и ноги в стороны.

Элементы йоги для детей

Гимнастика «Маленькие волшебники»

Массаж живота

«Скульптор замешивает глину»

И.п. лёжа на спине, ноги прямые. Поглаживание живота по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком.

Массаж области груди

И.п. сидя, ноги согнуть, скрестить «по-турецки». Поглаживаем область грудной клетке ладонями со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».

«Лебединая шея»

И.п. тоже. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку, вытягивая шею, похлопывая по подбородку.

«Чебурашка»

И.п. тоже. Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри по бороздкам, растираем за ушами, «промазываем» глину, чтобы ушки не отклеились.

Массаж головы

И.п. сидя. Сильным нажатием пальцев прорабатываем активные точки на голове (моем голову). Как граблями ведём к середине головы, затем расчёсываем пальцами волосы, спиральными движениями от висков к затылку.

Лепим красивое лицо

И. п. тоже. Поглаживаем лоб, щёки, крылья носа. Надавливаем пальцами активные точки переносицы, середину бровей, разглаживаем брови, веки, похлопываем по щекам, подёргиваем нос.

Игра «Буратино»

И.п. на пятках. Лепим красивый нос для Буратино. Затем, Буратино рисует носом «солнышко», «морковку», «домик».

Упражнения ХАТХА - ЙОГА

ПОЗА ГОРЫ. Стоя прямо, пятки и носки соединены вместе, руки опущены. Выпрямить спину, слегка сблизив лопатки и подтянув живот. Вес тела распределён равномерно на обе ноги. Руки начинают самопроизвольно подниматься вверх. Представить себя в образе горы с прогнутым основанием и вершиной, далеко уходящей в облака.

ПОЗА ДЕРЕВА. Поднять правую ногу, прижав её подошвой к внутренней поверхности левого бедра. С вдохом поднять руку вверх, соединив ладони. Дыхание глубокое. Удержать равновесие, стоя на левой ноге. Представить себя в образе дерева: ноги как корни, глубоко

уходящие в землю; руки и ладони как ветки и листья дерева. Аналогично выполняется упражнение с другой ногой.

НАКЛОН К КОЛЕНЯМ. Принять Тадасану, с выдохом наклониться вперёд, коснуться пальцами рук пола перед ногами (постараться положить ладони на пол), не сгибая коленей.

ПОЗА КОШКИ. Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнув, прогнуть позвоночник как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх. Повторить 3-4 раза.

ПОЛОВИННАЯ ПОЗА САРАНЧИ. Лёжа на животе, руки вытянуть вдоль тела, ладони на полу. Поднять правую ногу, стараясь не сгибать в колене, затем опустить. Поднять левую ногу, опустить. Полная поза саранчи: поднять обе ноги вместе, опираясь о пол руками, опустить ноги и расслабить мышцы тела.

ПОЗА ЛУКА. Лёжа на животе, согнуть ноги в коленях, захватить пальцами лодыжки, оторвать бёдра от пола, стараясь прогнуться в спине. В этом положении задержаться несколько секунд, покачиваясь вперёд - назад.

ПОЗА КОБРЫ. Лёжа на животе, руки поставить около плеч ладонями на пол, очень медленно поднять голову и, отрывая грудную клетку от пола, прогнуться, смотря вверх (как кобра). Задерживаясь в коленном положении можно пошипеть. Медленно вернуться в И.п.

РОЛИК (Качалка). Сидя на ягодицах, согнуть ноги в коленях и обхватить их руками, опустить голову как можно ближе к коленям, откинуться назад и покачаться на округленной спине 8-10 раз.

ПОЗА ЛЬВА. Сидя на пятках, колени развести в стороны, ладони положить на колени, пальцы широко расставить (как когти льва) как можно шире, открыть рот, вдохнуть; высунув язык вперёд (как можно дальше) шумно выдохнуть, ощущая напряжение в области мышц глотки (рычащий лев). Повторить 2-3 раза.

РЕЛАКСАЦИЯ - РАССЛАБЛЕНИЕ. ПОЗА КРОКОДИЛА. Лёжа на животе, поставить локти на пол впереди головы, положить подбородок на ладони и расслабить мышцы тела. Согнуть колени, поднять голени вверх, раскачивая ими в воздухе.