МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛАБЫТНАНГИ»

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД**

1. **«СНЕЖИНКА»**
2. (МАДОУ «Снежинка»)

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Педагогическим советом  МАДОУ «Снежинка»  Протокол № 1 от «\_\_ » сентября 2021 г. | УТВЕРЖДЕНО    Приказом директора  МАДОУ «Снежинка»  от «\_\_» сентября 2021 г. № -ОД |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

**«Волшебный мир гимнастики» (для девочек)**

Возраст обучающихся 4-7 лет

Объем курса 204 часа

Срок освоения 3 года

Разработчик: Телепнева Оксана Михайловна

Инструктор по физической культуре

МАДОУ «Снежинка»

Лабытнанги, 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

**I. Раздел. Комплекс основных характеристик**

1.1 Пояснительная записка……………………………………………..…….…………….…. ………………..3

1.2. Цель и задачи программы……………………………………………………………..…………………….5

1.3. Содержание программы……………………..…………………………..………..…….……………….…..6

1.4. Планируемые результаты……………………………………………………………….…………………10

**II. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный план ……………………………………………….……...………………………11

2.2. Условия реализации программы…………………………………….…………………… ……………..24

2.3. Способы определения результативности………………………………………….…………………….25

2.4. Оценочные материалы………………………………………………………………….………………...25

2.5. Методические материалы……………………………………………………….………………………..26

2.6. Список литературы……………………………………………………………………………………….28

**III. Приложения**

3.1. Упражнения с предметами

3.2. Упражнения на фитболе, игры с мячом

**I. РАЗДЕЛ**

# 1.1. Пояснительная записка

***Направленность программы:*** Приоритетным направлением в МАДОУ является физическое развитие и оздоровление детей. Полноценное физическое развитие дошкольника - это своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки.

Настоящая рабочая программа включает в себя упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, знакомит детей с опорно-двигательным аппаратом, формирует умение следить за своей осанкой, приобщает детей к здоровому образу жизни. *Новизна данной рабочей программы состоит в следующем: комплексное использование разных видов элементов гимнастики дошкольников 4-7 лет.*

Содержание рабочей программы реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей среднего и старшего дошкольного возраста, их гендерной направленности, уровнем двигательной активности и спецификой МАДОУ «Снежинка».

**Разработана на 3 года.** (далее Программа).

***Актуальность программы:***

Функциональные нарушения осанки являются одним из самых распространенных отклонений в скелетно-мышечной системе у современных детей старшего дошкольного возраста. Нарушение осанки в детском возрасте в определенной степени связано с целым рядом анатомических и функциональных особенностей опорно-двигательного аппарата, в том числе и позвоночника. Нарушения осанки отрицательно влияют на организм растущего ребенка, оказывают неблагоприятное воздействие на условия функционирования внутренних органов, создают условия для проявления других патологических факторов.

Установлено так же, что дефекты осанки сочетаются с нарушениями физического развития и двигательной функции, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, общей работоспособности организма ребенка.

По свидетельству многих специалистов в этом возрасте нарушения осанки наиболее часто возникают и усугубляются по причине неодновременного развития мышечной системы, костного и связочно-суставного аппаратов, гибкости в целом у детей 6-7лет.

Применение средств элементов художественной гимнастики и фитбол-гимнастики – это новое направление в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Оно является функциональным и многогранным средством физического воздействия, которое максимально эффективно способствует совершенствованию двигательной активности детей, особенно незаменимо в наших суровых климатических условиях Крайнего Севера.

Методически правильное использование средств элементов художественной и фитбол-гимнастики и акробатики способствует укреплению здоровья детей, повышению функциональных возможностей организма, гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, а так же потребности в физическом и духовном совершенствовании.

Таким образом, воспитание двигательной культуры дошкольника начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создание условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения. Основными условиями такого формирования считаются:

* Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
* Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
* Развитие воображения в процессе освоения двигательных действий.
* Создание условий для творчества и преобладание положительных эмоций на занятиях.
* Выполнение детьми движений с установкой на легкость и красоту выполняемых движений.
* Создание оптимальных условий для каждого ребёнка в процессе освоения двигательного опыта.

**Возрастные особенности развития детей среднего возраста 4-5 лет.**

Физическая особенность детей 4 лет ‒ высокая подвижность. Дошкольникам среднего возраста свойственна проверка возможностей своего организма. Поэтому целесообразна для ребенка дополнительная физическая нагрузка: спортивный уголок в квартире, активный отдых на свежем воздухе.

Возросли физические возможности ребёнка на 5-м году жизни: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными.  
Поэтому в среднем возрасте особенно важно организовать разумный двигательный режим,

насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями,

танцевальными движениями под музыку и новыми видами движений.

**Возрастные особенности развития детей среднего возраста 5 -6 лет.**

В данном дошкольном возрасте у детей интенсивно развивается *крупная моторика:*ребенок хорошо бегает на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. В этом возрасте дети имеют представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам. Важным показателем этого возраста 5-6 лет является оценочное отношение ребенка к себе и другим. *Ведущая потребность в этом возрасте*– потребность в общении и творческая активность. Общение детей выражается в свободном диалоге со сверстниками и взрослыми. Творческая активность проявляется во всех видах деятельности, необходимо создавать условия для развития у детей творческого потенциала.

Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

**Возрастные особенности развития детей среднего возраста 6-7лет.**

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка.

•дети способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку в группе детей

• способны освоить и правильно реализовать сложнокоординированные действия при ходьбе на лыжах, катании на коньках, велосипеде и т. п.

• способны выполнять сложнокоординированные гимнастические упражнения.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Основной формой обучения является аудиторное занятие, его длительность регулируется с учетом возраста воспитанниц и в соответствии с нормами СанПиН, также проводятся внеаудиторные (самостоятельные) занятия. Аудиторные занятия по дополнительному образованию проводятся с октября по май включительно, во второй половине дня. Обучение осуществляется в спортивных залах МАДОУ, не используемого в данное время для осуществления основной образовательной программы дошкольного образования. Внеаудиторные (самостоятельные) занятия проводятся с мая по октябрь и включают в себя следующие формы работы (самостоятельные упражнения на развитие гибкости, ритмические упражнения под музыку, упражнения на фитболах со страховкой взрослых; просмотр спортивных соревнований по художественной гимнастике, знакомство с ведущими российскими спортсменками по данному виду спорта).

***Формы обучения:*** очная.

***Способы организации воспитанников:*** *подгрупповой; индивидуальный.*

***Методы и приемы, помогающие осуществлять индивидуальный подход****:* дифференциация заданий, дозировка заданий, ограничение темпа и амплитуды движений.

***Режим занятий:*** 2 раза в неделю.

Программа предполагает "Стартовый уровень" (использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы).

**1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** развивать двигательные и творческие способности детей, сочетая элементы художественной гимнастики, акробатики и упражнений на мяче.

**Задачи:**

1. Обучать умению управлять своим телом и обогащать двигательную культуру детей.

2. Формировать навык правильной осанки, закреплять правильное положение осанки, развивать мышечную систему через упражнения на фитболе, элементы художественной гимнастики и акробатики.

3. Развивать физические качества: *гибкость, координацию движений, равновесие*

4.Воспитывать устойчивую мотивацию к самостоятельным занятиям элементами художественной гимнастики (растяжки, стретчинговые упражнения) и упражнениям на фитболе в домашних условиях (семье).

**Основные принципы**, заложенные в основу программы:

*гендерной* направленности;

*динамичности*(от простого к сложному);

*интегративности* (синтез специализированных упражнений и музыки);

*сотрудничества* (совместная деятельность педагога и детей);

*системности*(педагогическое воздействие выстроено в систему заданий);

*преемственности* (каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках);

*возрастное соответствие* (предлагаемые задания, игры учитывают возможности детей данного возраста);

*здоровьесбережения* ( укрепление опроно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки и плоскостопия);

**психологической комфортности** - заключается в расслаблении и снятия напряжения, как мышечного, так психо-эмоционального.

**Основными средствами занятий являются физические упражнения, выполняемые под музыку**

* - для освоения и совершенствования чувства ритма
* - упражнения для развития гибкости
* - упражнения на растяжку;
* - упражнения на расслабление

**Значимость и эффективность программы:**

***Для воспитанников:***

- развитие качества двигательных навыков;

- оздоровление и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- формирование навыка правильной осанки;

- расслабление и снятие эмоционального напряжения.

**1.3. Содержание программы**

Основные направления гимнастики по разделам.

Основные направления гимнастики:

**I. Спортивная** (Осбщая физическая подготовка (ОФП), элементы художественной гимнастики и элементы акробатики) решают задачи физкультурно-спортивной подготовки девочек 4-7 лет.

**II. Оздоровительная** (фитбол-гимнастика, стрейтчиг) укрепляет здоровье детей, поддерживает физическую и умственную работоспособность и активность

В рабочей программе представлены: тематическое планирование секционной работы, сетка образовательной деятельности по разделам:

1.«Элементы художественной гимнастики»

2. «Элементы акробатики»

3. «Фитбол-гимнастика»

**Методы, используемые при реализации программы**:

1. Словесные: (Беседы, пояснения, объяснения, педагогическая оценка, вопросы и проблемные ситуации, сравнение, анализ действий, анализ сюжета/ситуации).

2. Наглядные: (демонстрация иллюстраций, презентаций; показ способов выполнения действий и движений, звуковые и зрительные ориентиры).

3. Практические: (упражнения – это многократное повторение ребенком умственных или практических действий заданного содержания (подражательно-исполнительского характера, конструктивного или, творческого; выполнение упражнений и композиций из упражнений как по показу взрослого, так и по собственному замыслу).

*Приёмы:*

- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

- Смена способов выполнения упражнений.

***Раздел: Элементы художественной гимнастики.***

*Цель деятельности педагога: - познакомить детей и дать знания об особенностях художественной гимнастики; способствовать обогащению двигательного опыта детей в данной области физического развития.*

*Педагогическая задачи:*

*-* способствовать формированию правильной осанки, красивой осанки, изящества движений.

- развитию гибкости, быстроты, координации движений, прыгучести, чувства ритма, музыкального слуха, двигательной памяти.

- воспитывать эстетический вкус, чувство прекрасного.

Отличительная особенность художественной гимнастики – эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь с музыкой и элементами танца (национального, современного, бального). Органичное сочетание движений с музыкой придает им целостность, слитность и яркую динамическую структуру.

Упражнения с элементами художественной гимнастики делятся на 2 раздела:

*Подготовительный и основной.*

В подготовительный раздел входят: строевые, общеразвивающие, акробатические, прикладные упражнения и элементы классического тренажа.

Упражнения основного раздела делятся на 3 группы:

* Пружинные движения, волны, взмахи, ходьба и бег, прыжки, равновесия, повороты, элементы народного танца и упражнения с предметами.
* Специальные упражнения на согласование движений с музыкой и игры под музыку.
* Комбинация упражнений с предметами и без них.

Наиболее типичные упражнения для художественной гимнастики – это упражнения с предметами (мяч, обруч, лента).

*Упражнения без предметов:*

Акробатические упражнения; ритмика; элементы танца, которые наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием. Выполнение большинства упражнений связно с умением сознательно регулировать степень напряжения мышц, правильно перераспределять это напряжение и использовать действие сил, возникающих при передаче движений из одной части тела в другое. Упражнения требуют систематического развития и совершенствования координации движений, выполняемых с различной скоростью, амплитудой и различным напряжением мышц. В связи с этим на данных занятиях с детьми дошкольного целесообразно использовать элементы художественной гимнастики строго с учетом психофизиологических особенностей детей старшего дошкольного возраста.

*Упражнения проводятся в форме игровых заданий с разнообразным содержанием*. Это могут быть смены поз, сочетание нескольких двигательных действий, позволяющих «рисовать» образы из окружающей среды, например «бабочки». Воспитанникам предлагается «нарисовать» лентой *бабочку, ручеёк, змейку.* Выполняя махи в лицевой плоскости – *радугу, солнышко*.

В содержание занятий с использованием элементов художественной гимнастики включены элементы тренажа классического балета. Позиции ног, существующих в классическом балете, применяются и в художественной гимнастике, но выполняются без строгих требований к выворотности ног.

*Достаточно использовать 3 позиции ног:*

1. позиция – пятки вместе, носки развернуты в стороны. (и.п. О.С)

2. позиция – ноги врозь на расстоянии длины ступни, носки развёрнуты в стороны

3. позиция – пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развёрнуты.

Знакомство детей с техникой выполнения позиций происходит в игровой форме, например: пяточки «дружат» - стоят вместе, а носки «поссорились» - врозь (1 позиция). Находясь в любой из позиций, ноги всегда следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела распределить на обе стопы.

***На I этапе (начальная подготовка),*** используются в основном подготовительные упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, ловкости, формирование правильной осанки, укрепления свода стопы. Разучиваются простейшие танцевальные движения и упражнения с предметами (мячи, обручи и т.д.)

***На II (этапе подготовки)*** ознакомление с элементами художественной гимнастики и элементами ритмики; обучение элементарным движениям с лентой, мячом иобручем. Включаются упражнения по ОФП, направленные на развитие гибкости, выносливости, координации и ловкости.

***На III этапе****,*  совершенствуется техника выполнения специальных упражнений и композиций. Для девочек организуются и проводятся групповые выступления перед сверстниками, перед родителями. Такие выступления воспитывают чувство ответственности, организованности, дисциплинированности дошкольников. В процессе подготовки к выступлениям у детей ярче раскрываются творческие способности и возможности. Интересные композиции, чёткость исполнения, согласованность движений, красивые костюмы способствуют воспитанию любви к прекрасному.

***Раздел: «Элементы акробатики».***

*Цель деятельности педагога: способствовать обогащению двигательного опыта воспитанников посредством использования и освоения ими новых физических упражнений - элементов акробатики*

Педагогические задачи: - способствовать формированию познавательного интереса и желания заниматься спортом;

- продолжать развивать навык правильной осанки, физические качества: гибкость, ловкость, координацию движений.

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, смелость, решительность.

*Акробатика –* система физических упражнений, связанных с вращением и балансированием, выполняемых индивидуально, вдвоём и группами. Занятия акробатикой привлекают детей своей доступностью и своеобразной техникой выполнения упражнений. Данный раздел программы определяет высокий уровень проявления физических качеств, определённый уровень волевого настроя, смелости и настойчивости.

*На I этапе обучения*  используются базовые акробатические элементы, подразделяемые на 3 основные группы: одиночные, парные и групповые.

***Важным условием выполнения акробатических элементов является страховка и самостраховка детей,******соблюдение правил Техники безопасности****.* В связи с этим наиболее сложные элементы парной и групповой акробатики необходимо выполнять только в присутствии и участии руководителя ФВ. Так же на начальном этапе занятий у дошкольников появляется познавательный интерес к занятиям акробатикой и желание заниматься спортом. Продолжаются развиваться физические качества: гибкость, выносливость, координация движений, формируется навык правильной осанки.

**II этап обучения** – это этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков. На занятиях идёт формирование физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой. Дети осваивают технику выполнения акробатических элементов начальной подготовки; продолжают развивать гибкость, ловкость, координацию движений.

**III этап обучения** – этап углубленного освоения акробатических элементов. У детей развивается быстрота выполнения упражнений, силовые способности, формируется правильная осанка, а так же навык самопознания, самостраховки и взаимопомощи.

На занятиях рекомендуется выполнять простые акробатические упражнения: *группировка; перекаты; равновесие; мост; шпагат; Упражнения парной акробатики, групповые упражнения.*

***Раздел: «Гимнастика на мячах» (фитбол-гимнастика).***

*Цели деятельности педагога: способствовать укреплению здоровья детей; создать условия для поведения профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.*

*Педагогическая задача:* - способствовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета, развитию гибкости, выносливости, повышению функциональных возможностей воспитанников.

«Фитбол» в переводе с английского означает – мяч для опоры. Фитбол – гимнастика на мячах, используемых в оздоровительных целях. Мяч предлагается как альтернатива привычному для нас стулу, он дает возможность формировать правильную осанку и выработать навык правильной осанки, а так же проводить коррекцию нарушений опроно-двигательного аппарата. Мяч с ручками – это хоп, используется как опора или тренажер.

Правила выбора мяча: 4-5 лет 45см; 6-7 лет-50 см, *фитболы можно использовать в эстафетах, подвижных и спортивных играх.*

**I этап** это знакомство с мячом-фитболом, объясняетя техника правильной посадки и исходных положений на мяче.

Показ должен быть ярким, выразительным и понятным. Правильный показ создает образ- модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения. Знакомство с техникой безопасти.

На данном этапе дети получают представления о форме и физических свойствах фитбола.

**II этап** это этап углубленного разучивания упражнений. Он характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения упражнений на мяче. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. На данном этапе дети обучаются сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняютс в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаются свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей подгруппы темпе.

**III этап** этап закрепления и совершенствования, он характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

На данном этапе используются общепедагогические методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой метод.

Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений.

Этап совершенствования композиций на мяче можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Структура занятия на гимнастических мячах следующая:

1. *Разминка –* проводится без мячей, включает в себя разные виды ходьбы и бега, упражнений на дыхание.
2. *Основная часть –* обучение технике владения мячом, упражнения на мячах под музыку; подвижные игры на мячах, эстафеты с использованием мячей.
3. *Заключительная часть –* упражнения на расслабление с использованием мячей, визуальная коррекция осанки, различные виды ходьбы, элементы аутотренинга.

Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования детского организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно – воспитательного процесса в двигательной деятельности.

***Особенности проведения упражнений на мячах:***

- познакомить детей с новым спортивным атрибутом мячом – фитболм (хопом). Объяснить технику безопасного его применения, научить самостраховке. Дать возможность самостоятельно поиграть с мячом.

- обучение посадке на мяче и поддерживание равновесия на нем. Педагог обязательно осуществляет страховку сзади или с боку.

- занятия проводятся по подгруппам не более 5-6 человек, обязательно включая мяч в коллективную игру.

- продолжительность занятия первое время не более 5 минут (из-за сильной нагрузки на мышцы спины).

**1.4 Планируемые результаты.**

После изучения данной Программы девочки имеют чёткое представление об олимпийском виде спорта «Художественная гимнастика». Знают ведущих Российских гимнасток. Воспитанницы имеют стойкую мотивацию к самостоятельным (внеаудиторным) занятиям. Проявляют творческую двигательную фантазию – они самостоятельно могут под музыку придумать собственные композиции как с предметами, так и без них. А так же:

* умеют на практике применить полученные знания по теории.
* девочки способны к волевым усилиям, могут следовать социальным нормам поведения и правилам Здорового образа жизни.
* воспитанницы приобретают устойчивую потребность к двигательной активности и мотивацию к профилактическим занятиям и упражнениям по укреплению осанки и профилактике плоскостопия с использованием фитбол-гимнастики и элементов художественной гимнастики.
* тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и физические качества (ловкость, силу, выносливость) через упражнения без устойчивой опоры и элементы художественной гимнастики с использованием фитбол-гимнастики и элементов акробатики.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график (примерный)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание:* | | |
| *1* | *Учебных недель 34* | *Занятия проводятся 2 раза в неделю* | |
| *2* | *Аудиторные занятия*  *(по группам или индивидуально)* | *с 01.10.2019 по 31.05.2020 г.* | |
| *3* | *Количество аудиторных занятий* | | 68 |
| *4* | *Количество недель внеаудиторных занятий* | | 17 |

**Учебный план 1-й год обучения (34 недели, 68 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Кол-во  часов  (теория) | Кол-во  часов  (практика) | Всего  часов |
|  | **Раздел I. Теория** |  | 0 | **8** |
| 1 | Общие вопросы теории и практики  элементов гимнастики, акробатики и гимнастики на мяче. | 2 | 0 | 2 |
| 2 | Знакомство с понятием «осанка», «правильная осанка» | 1 | 0 | 1 |
| 3 | Знакомство с понятием «гимнастика» и «художественная гимнастика» | 1 | 0 | 1 |
| 4 | Знакомство с общей физической подготовкой (ОФП) | 1 | 0 | 1 |
| 5 | Знакомство с классическим тренажом: с опорой и без опоры**.** | 1 | 0 | 1 |
| 6 | Знакомство с фитбол-гимнастикой и техникой безопасности на мячах | 1 | 0 | 1 |
| 7 | Знакомство с понятием акробатика | 1 | 0 | 1 |
|  | **Раздел II. Практика.** |  |  | **60** |
| 8 | Освоение навыков физической подготовки ОФП: (различные виды основных движений: бег, прыжки, равновесие, гибкость, координация движений) | как часть всех занятий | | |
| 9 | Разучивание подражательных акробатических упражнений: «ласточка», «морская звезда», «кобра», «березка», «коробочка» |  | 14 |  |
| 10 | Разучивание 1-й; 2-й и 3-й позиции ног | 0 | 2 |  |
| 11 | Разучивание простых упражнений без предметов, как подводящих элементов художественной гимнастики | 0 | 8 |  |
| 12 | Разучивание простых элементов с предметами (лента, мяч, обруч) | 0 | 20 |  |
| 13 | Разучивание основных упражнений на мячах-хопах. с выполнением самостраховки | 0 | 14 |  |
| 14 | Творческие отчеты и показательные выступления | 0 | 2 |  |

**Тематическое планирование, 1-й год обучения.**

**Раздел I. Теория**

Тема 1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общие вопросы теории и практики элементов гимнастики, акробатики и гимнастики на мяче.  Дать общее понятие о гимнастике в целом. знакомство с терминами: «элемент гимнастики», «Акробатика», «Фитбол-гимнастика».  Тема 2.  Знакомство с понятием «осанка», «правильная осанка». Объяснить значение здоровой осанки в жизни человека.  Тема 3.  Знакомство с понятием «гимнастика» и «художественная гимнастика». просмотр презентации с фрагментами выступлений ведущих гимнасток России.  Тема 4.  Знакомство с общей физической подготовкой (ОФП). Уточнение техники выполнения различных движений: бег прыжки, упражнения на развитие гибкости, равновесия и значение их при выполнении акробатических упражнений, упражнений на мяче и занятиям по художественной гимнастике.  Тема 5.  Знакомство с классическим тренажом: с опорой и без опоры**.** Просмотр презентаций по теме.формировать умение держать правильную осанку.  Тема 6.  Знакомство с фитбол-гимнастикой и техникой безопасности на мячах. Рассмотреть мячи. познакомиться с их свойствами. уделить особое внимание безопасному поведению с мячом. дать понятие о страховке и самостраховке.  Тема 7.  Знакомство с понятием акробатика. просмотр презентаций с выступлением акробатов. рассматривание простых упражнений и знакомство с их названием: «ласточка», «морская звезда», «кобра», «березка», «коробочка»  **Раздел II. Практика.**  *Тема 1*.  Освоение навыков физической подготовки ОФП.  Повторить технику выполнения различных видов основных движений:  Ходьба  - на носочках, на пятках, приставным шагом вперед, приставным шагом назад; приставной шаг вправо/влево, ходьба «змейкой» м/у предметами. ходьба с закрытыми глазами.  Ходьба парами лицом друг к другу, взявшись за руки «лодочка»  Бег  - на носках; подскоками, челночный бег, бег «змейкой»  Бег парами лицом друг к другу, взявшись за руки «лодочка» (боковой галоп правым-левым боком)  Прыжки  - на 2 ногах с продвижением вперед, через 4-5 линий, через стойки.  - на месте ноги вместе-ноги врозь, ноги врозь-ноги скрестно,  На 1 ноге на месте, с продвижением вперед.  Прыжки парами на месте, с продвижением. на 1 ноге на месте и с продвижением.  *Тема 2*  Освоение навыков физической подготовки ОФП.  Повторить технику выполнения различных видов основных движений:  Равновесие  -Закрепить умение стоять на 1 ноге, руки в стороны (30сек).  - ходьба про бревну, руки на поясе, ходьба по наклонной лесенке.  - стойка на балансирах  - подводящие упражнения на скамейках  Гибкость  - упражнения в классической растяжке, с фиксацией до 30секунд.  - выполнение наклонов из И.п стоя; И.п стоя на 1 колене, И.п сидя на полу.  Координация движений  Игры-эстафеты с элементами челночного бега,  кружение на месте в одну, затем в другую сторону.  *Тема 3.*  Разучивание подражательных акробатических упражнений: «ласточка». Побуждать качественно выполнять упражнения по разогреву мышц и подводящие упражнения, для успешного выполнения подражательных акробатических упражнений.  3.1 Разучивание упражнений «морская звезда», «коробочка».  3.2 Разучивание упражнений «кобра», «березка».  3.3 Знакомство с простым перекатом.  3.4 Зачет по умению самостоятельно выполнить изученные акробатические упражнения с использование технологической карты.  *Тема 4.*  Разучивание 1-й; 2-й и 3-й позиции ног.  4.1 Показ и поэтапное разучивание позиций ног, с фиксацией правильной осанки у станка.  4.2 Показ и поэтапное разучивание позиций ног, с фиксацией правильной осанки без станка.  *Тема 5*  5.1 Знакомство с базовыми упражнениями без предметов, как подводящих элементов художественной гимнастики: махи, волны, радуга, вращения.  5.2. Выполнение упражнений с лентами (махи, волны, радуга, вращения).  5.3 Тренировочно-учебные занятия элементов художественной гимнастики с мячом.  5.4 Разучивание простых элементов с предметами: мяч (учить катать мяч правой-левой рукой; перекатывать с одной стороны в другую; вращать мяч правой и левой рукой; подбрасывать его и ловить 2 руками, подбрасывать и ловить 1 рукой – левой и правой.  5.5 Разучивание простых элементов с предметами: обруч ( учить прокатывать обруч вперед как можно дальше: учить вращать его перед собой на полу, наклонившись вперед - 2 руками и 1 рукой.  5.6 Выполнение упражнений с атрибутами под музыку умеренно-среднего темпа.    *Тема 6.*  6.1 Обучение правильной посадке на мяче, с опорой на носки, с сохранением равновесия и фиксацией правильной осанки.  6.2 Разучить основные упражнения на мяче из И.п сидя на мяче:  - покачивания вверх-вниз; повороты вправо-влево; наклоны вправо-влево:  6.3 Знакомство с техникой передвижения на мяче и обязательной самостраховкой.  *Тема 7.*  Творческие отчеты и показательные выступления.  7.1 показательные выступления в МАДОУ на спортивных праздниках.  7.2 показательные выступления перед родителями.  **Учебный план 2-й год обучения (34 недели, 68 часов)**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Тема | Кол-во  часов  (теория) | Кол-во  часов  (практика) | Всего  часов | |  | **Раздел I. Теория** |  | 0 | **10** | | 1 | Общие вопросы теории и практики  элементов гимнастики, акробатики и гимнастики на мяче. | 2 | 0 | 2 | | 2 | Повторить понятие «осанка человека», «правильная осанка» и её значение для организма. | 1 | 0 | 1 | | 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) Повторить технику выполнения основных видов движения. | 1 | 0 | 1 | | 4 | Повторить технику выполнения и названия классических упражнений и элементов художественной гимнастики. | 1 | 0 | 1 | | 5 | Повторить свойства мяча, правила посадки на мяче. правила самостраховки. | 1 | 0 | 1 | | 6 | Повторить правила безопасного выполнений упражнений по акробатике | 1 | 0 | 1 | | 7 | Викторина «Нескучная гимнастика»  (по общим вопросам изученной теории) | 1 | 0 | 1 | |  | **Раздел II. Практика.** |  |  | **58** | | 8 | Освоение навыков физической подготовки ОФП: (различные виды основных движений: бег, прыжки, равновесие, гибкость, координация движений) | как часть всех занятий | | | | 9 | Закрепление акробатических упражнений: «ласточка», «морская звезда», «кобра», «березка», «коробочка» и разучивание новых: «мост». скруты, перекаты |  | 14 |  | | 10 | Повторение и закрепление базовых упражнений без предметов, как подводящих элементов художественной гимнастики, без предметов. | 0 | 4 |  | | 11 | Разучивание простых элементов с предметами (лента, мяч, обруч)обучение слитности композиций | 0 | 21 |  | | 12 | Разучивание основных упражнений на мячах-хопах. с выполнением самостраховки | 0 | 14 |  | | 13 | Мониторинг усвоения программы. Тестовые задания |  | 2 |  | | 14 | Творческие отчеты и показательные выступления | 0 | 3 |  | |
| **Тематическое планирование, 2-й год обучения.**  **Раздел I. Теория**  *Тема 1*  Общие вопросы теории и практики элементов гимнастики, акробатики и гимнастики на мяче. Беседа по теме: «Мой любимые движения в художественной гимнастике». Просмотр фотоколлажа с изображением выполнения акробатических упражнений и упражнений на мяче, воспитанницы озвучивают название движения.  *Тема 2.*  Повторить понятие «осанка человека», «правильная осанка» и её значение для организма. Назвать и показать основные И.п стоя для правильной осанки. (голова прямо, подбородок слегка приподнят, живот втянут).  *Тема 3.*  Общая физическая подготовка (ОФП). Повторить технику выполнения основных видов движения.  Повторить технику выполнения различных видов основных движений:  Равновесие  -Закрепить умение стоять на 1 ноге, руки в стороны (45 сек).  - ходьба про бревну на носочках, руки на поясе, с поворотом на середине.  - кружение в одну сторону, присесть. Повторить в другую сторону.  Гибкость  - упражнения в классической растяжке, с фиксацией до 60 секунд.  - выполнение наклонов из И.п стоя; И.п стоя на 1 колене, И.п сидя на полу.  Координация движений  кружение на месте вправо, присесть, затем кружение влево.- присесть с сохранением равновесия  выполнение комбинаций упражнений с изменением темпа  Силовые упражнения  подводящие упражнения для развития силы мышц плечевого пояса (упр. «кобра», «крокодил», «морская звезда». Облегченные отжимания из И.п стоя на коленях в среднем темпе.  *Тема 4.*  Повторить технику выполнения и названия классических упражнений и элементов художественной гимнастики с использованием викторины: «Помоги Мальвине!»  (вопросы теории пот «Действиям с мячом». «Действиям с обручем». «Действиям с лентой»)  *Тема 5.*  Повторить свойства мяча, правила посадки на мяче. правила самостраховки. Словесная дидактическая игра «Мой мяч» (описательная характеристика мяча - положительная и отрицательная. Почему у мяча есть «плюсы» и «минусы»?)  *Тема 6.*  Повторить правила безопасного выполнения упражнений по акробатике. Беседа: «Кто такие акробаты?» «Почему в гимнастике есть акробатические упражнения?»  *Тема 7.*  Викторина (презентация с вопросами) «Страна - гимнастика» (по общим вопросам изученной теории)  **Раздел II. Практика.**  *Тема 8.*  Освоение навыков физической подготовки ОФП: (различные виды основных движений: бег, прыжки, равновесие, гибкость, координация движений) — как часть всех НОД.  *Тема 8. 1*.  Освоение навыков физической подготовки ОФП.  Повторить технику выполнения различных видов основных движений:  Ходьба  - на носочках, на пятках, приставным шагом вперед, приставным шагом назад; приставной шаг вправо/влево, ходьба «змейкой» м/у предметами. ходьба с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед; ходьба с предметами: мячи, обручи с заданием.  Ходьба парами лицом друг к другу, взявшись за руки «лодочка» с мячом м/у рук, взявшись за обруч.  Бег  - на носках; подскоками, бег с выносом прямых ног вперед, с захлёстом голени назад,  Бег парами лицом друг к другу, взявшись за руки «лодочка» (боковой галоп правым-левым боком)  Прыжки  - на 2 ногах с продвижением вперед, через 5-8 обручей  - на месте ноги вместе-ноги врозь, ноги врозь-ноги скрестно, прыжки с хлопком над головой  -на 1 ноге на месте, с продвижением вперед из обруча в обруч прямо и боком.  - прыжки парами на месте, с поворотом вокруг себя на 180градусов.  - прыжки через скакалку.  *Тема 9.*  9.1.Закрепление акробатических упражнений: «ласточка», «морская звезда», «кобра»,  9.2 Повторить упражнения «березка», «коробочка» и разучивание новых: «мост», скруты, перекаты («пластилиновая колбаска», «пластилиновый комочек», «пластилиновое деревце»)  9.3 Знакомство с техникой выполнения кувырка вперед на мат с правильной группировкой.  9.4 разучивание акробатических композиций с мячом (гелевым).  9.5 Зачет по умению самостоятельно выполнить изученные акробатические упражнения с использование технологической карты.  *Тема 10.*  10.1 Повторить 1-ю; 2-ю и 3-ю позиции ног.(без станка). Тянуть носочки, красивое и правильное положение рук и головы.  10.2 Повторить технику базовых упражнений без предметов, как подводящих элементов художественной гимнастики: махи, волны, радуга, вращения. Под музыку.  10.3 Выполнение упражнений с лентами (махи, волны, радуга, вращения).Под музыку.  10.4 Тренировочно-учебные занятия элементов художественной гимнастики с мячом.  10.5 Повторить простых элементов с предметами: мяч (учить катать мяч правой-левой рукой; перекатывать с одной стороны в другую; вращать мяч правой и левой рукой; подбрасывать его и ловить 2 руками, подбрасывать и ловить 1 рукой – левой и правой.  10.6 Закрепить умение выполнять простые композиции с предметами: обруч ( учить прокатывать обруч вперед как можно дальше: учить вращать его перед собой на полу, наклонившись вперед - 2 руками и 1 рукой.  *Тема 11*  Выполнение простых целостных композиций с атрибутами под музыку умеренно-среднего темпа :  11. 1 с мячом: подбрасывание и ловля 2 руками; 1 рукой. Перебрасывание с одной руки в другую. Игровое упражнение «Удержи не урони!» (мяч лежит на ладони пальцы сомкнуты; мяч поддерживать с боков пальцами обеих рук, не касаясь ладонями; мяч лежит на тыльной стороне ладони, удержать его и не уронить. Подбрасывание мяча и ловля.  11.2 разучивание слитных композиций с обручем. Выполнение захватов обруча. Повороты обруча в вертикальной плоскости правой/левой рукой. Вращение обруча на полу правой/левой рукой. Повороты с обручем, подскоки с обручем. Прыжки из обруча в обруч.  11.3 разучивание композиций с лентами. Действия с лентами на месте:  «волны», «взмахи», «змейки», «воронка». Игровое упр. «Делай как Я!»(по показу педагога). Свободные самостоятельные движения — развитие двигательного творчества и фантазии.  *Тема 12*  Разучивание основных упражнений на мячах-хопах. с выполнением самостраховки.  12.1 разучивание комплекса на мяче «Подружись со Смешариками»:  Упр. «Совунья»; упр. «Нюша загорает»; упр «Ёжик на качелях», упр. «Бараш мечтает»; упр «Весёлый Крош».  12.2 Эстафеты на мячах  12.3 разучивание подвижной игры «Ловишки на мяче» (соблюдать правильное положение тела при посадке на мяче и технику безопасности).  *Тема 13.*  Мониторинг усвоения программы.  - Тестовые задания : теория (по карточкам-схемам).  - Практика квест-игра (с тестовыми заданиями). «В поисках королевы Красоты»  *Тема 14.* Творческие отчеты и показательные выступления перед родителями, для младших воспитанников.  **Учебный план 3-й год обучения (34 недели, 68 часов)**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Тема | Кол-во  часов  (теория) | Кол-во  часов  (практика) | Всего  часов | |  | **Раздел I. Теория** |  | 0 | **8** | | 1 | Общие вопросы теории и практики  элементов гимнастики, акробатики и гимнастики на мяче. | 1 | 0 | 1 | | 2 | Обобщить понятия «Мой организм»; «Что я знаю про мою осанку»; | 0.5 | 0 | 0,5 | | 3 | Общая физическая подготовка (ОФП). Повторить её значение при занятиях разными видами гимнастики .  Викторина «Что для чего?» | 2 | 0 | 2 | | 4 | Повторить технику выполнения и названия классических упражнений и элементов художественной гимнастики.( без предметов и с предметами) | 2 | 0 | 2 | | 5 | Повторить свойства мяча, правила посадки на мяче. правила самостраховки. | 1 | 0 | 1 | | 6 | Повторить правила безопасного выполнений упражнений по акробатике | 1 | 0 | 1 | | 7 | Разгадывание кроссворда (по общим вопросам изученной теории) «Отвечай-ка!» | 0.5 | 0 | 0,5 | |  | **Раздел II. Практика.** |  |  | **60** | | 8 | Совершенствование навыков физической подготовки ОФП: (различные виды основных движений: бег, прыжки, равновесие, гибкость, координация движений) | как часть всех занятий | | | | 9 | Выполнение слитных композиций под музыкальное сопровождение акробатических упражнений: «ласточка», «кобра», «березка», «коробочка» и разучивание новых: «мост», скруты, шпагаты, перекаты, кувырки | 0 | 15 | 1 | | 10 | Повторение и закрепление базовых упражнений без предметов, как подводящих элементов художественной гимнастики, без предметов. | 0 | 1 |  | | 11 | Совершенствование простых элементов с предметами (лента, мяч, обруч)обучение слитности композиций | 0 | 23 |  | | 13 | Совершенствование слитных композиций на мячах-хопах под музыкальное сопровождение. | 0 | 14 |  | | 14 | Мониторинг усвоения программы. Тестовые задания |  | 3 |  | | 15 | Творческие отчеты и показательные выступления | 0 | 4 |  | |

**Тематическое планирование, 3-й год обучения.**

**Раздел I. Теория.**

*Тема 1.*

Общие вопросы теории и практики элементов гимнастики, акробатики и гимнастики на мяче.

Спортивное лото «Что для чего?» выбор карточки и устным объяснением различных атрибутов (ленты, мячи, гимнастические маты, брёвна, обручи, мячи-хопы и т.д)

*Тема 2.*

Обобщить понятия «Мой организм»; «Что я знаю про мою осанку»; уточнить назначение позвоночника в организме человека, повторить функцию мышечного корсета и важность его укрепления .

*Тема 3.*

Общая физическая подготовка (ОФП). Повторить её значение при занятиях разными видами гимнастики. *Викторина «Что для чего?»*

*Тема 4.*

Повторить технику выполнения и названия классических упражнений и элементов художественной гимнастики.( без предметов и с предметами) с использованием презентации.

*Тема 5.*

Повторить свойства мяча, правила посадки на мяче и правила самостраховки.

*Тема 6.*

Повторить правила безопасного выполнения упражнений по акробатике. Уточнить значение слова «акробатика».

*Тема 7.*

Разгадывание кроссворда (по общим вопросам изученной теории) «Отвечай-ка!». Для повышения интереса целесообразно разделить девочек на 2 команды.

***Раздел II. Практика.***

*Тема 8.*

Совершенствование навыков физической подготовки ОФП: (различные виды основных движений: бег, прыжки, равновесие, гибкость, координация движений).

8.1 Освоение навыков физической подготовки ОФП.

Повторить технику выполнения различных видов основных движений:

Ходьба

- на носочках, на пятках, приставным шагом вперед, приставным шагом назад; приставной шаг вправо/влево, ходьба «змейкой» м/у предметами. ходьба с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед; ходьба с предметами: мячи, обручи с заданием.

- Перестроения в движении: «двойками», «тройками», «четверками».

- В круг, в полукруг, по диагонали.

- ходьба с кружением вокруг себя в право/влево с сохранением равновесия. (без предметов; с предметами).

8.2 Бег

- на носках; подскоками, бег с выносом прямых ног вперед, с захлёстом голени назад,

Бег парами лицом друг к другу, взявшись за руки «лодочка» (боковой галоп правым-левым боком).

- бег с подскоком «полушпагат» с мягким приземлением и сохранением равновесия.

- лёгкий бег на носочках с различными предметами (мячи, обручи, ленты) в прямом направлении, по диагонали под ритм музыки (медленный, средний)

Прыжки

- на 2 ногах с продвижением вперед, через 5-8 обручей. Прыжки через обруч как через скакалку.

- на месте ноги вместе-ноги врозь, ноги врозь-ноги скрестно, прыжки с хлопком над головой

-на 1 ноге с продвижением вперед из обруча в обруч прямо и боком.

- прыжки с поворотом вокруг себя на 180- 360 градусов с сохранением равновесия.

- прыжки через скакалку.

*Тема 9.*Выполнение слитных композиций под музыкальное сопровождение акробатических упражнений:

9.1 техника выполнения знакомых упражнений:«ласточка», «кобра», «березка», «коробочка»

9.2 разучивание новых: «мост», скруты, поушпагаты и шпагаты, перекаты, кувырки

9.3 разучивание слитных комбинаций из знакомых движений.

9.4 совершенствование акробатических композиций с мячом (гелевым), с обручем.

9.5 Зачет по умению самостоятельно выполнить изученные акробатические упражнения с использование технологической карты.

*Тема 10.*

10.1 Повторение и закрепление базовых упражнений без предметов, как подводящих элементов художественной гимнастики, без предметов.

10.2 Повторить технику базовых упражнений с предметами, как основных элементов художественной гимнастики: махи, волны, радуга, вращения. Под музыку.

10.3 Выполнение упражнений с лентами (махи, волны, радуга, вращения).Под музыку.

10.4 Тренировочно-учебные занятия элементов художественной гимнастики с мячом.

10.5 Совершенствовать действия с предметами: мяч (учить катать мяч правой-левой рукой; перекатывать с одной стороны в другую; вращать мяч правой и левой рукой; подбрасывать его и ловить 2 руками, подбрасывать и ловить 1 рукой – левой и правой.

10.6 Совершенствовать умение выполнять простые композиции с предметами: обруч ( учить прокатывать обруч вперед как можно дальше: учить вращать его перед собой на полу, наклонившись вперед - 2 руками и 1 рукой. Побуждать выполнять действия грациозно, легко.

*Тема 11*

Совершенствование слитности и целостности композиций с атрибутами под музыку различного темпа и ритма :

11. 1 с мячом: подбрасывание и ловля 2 руками; 1 рукой. Перебрасывание с одной руки в другую. Игровое упражнение «Удержи не урони!» (мяч лежит на ладони пальцы сомкнуты; мяч поддерживать с боков пальцами обеих рук, не касаясь ладонями; мяч лежит на тыльной стороне ладони, удержать его и не уронить. Подбрасывание мяча и ловля.

11.2 разучивание слитных композиций с обручем. Выполнение захватов обруча. Повороты обруча в вертикальной плоскости правой/левой рукой. Вращение обруча на полу правой/левой рукой. Повороты с обручем, подскоки с обручем. Прыжки из обруча в обруч.

11.3 разучивание композиций с лентами. Действия с лентами на месте:

«волны», «взмахи», «змейки», «воронка». Игровое упр. «Делай как Я!»(по показу педагога). Свободные самостоятельные движения — развитие двигательного творчества и фантазии.

*Тема 12*

Совершенствование знакомых упражнений на мячах-хопах. с выполнением самостраховки.

12.1 Совершенствование навыка выполнения знакосмых упражнений с техникой выполнения: комплекса на мяче « Смешарики делают зарядку!»:

Упр. «Совунья»; упр. «Нюша загорает»; упр «Ёжик на качелях», упр. «Бараш мечтает»; упр «Весёлый Крош».

12.2 использование мяча в разных подвижных играх и эстафетах. (соблюдать правильное положение тела при посадке на мяче и технику безопасности).

12.3 самостоятельное придумывание новых движений, развивать двигательное творчество и фантазию.

*Тема 13.*

Мониторинг усвоения программы.

13.1 Тестовые задания: теория (по карточкам-схемам).

13.2 Практика (в виде соревнований) (с тестовыми заданиями). «Олимпийские надежды»

13.3 Показательные выступления для родителей

**2.2 Условия реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение***

Оборудование: компьютер с доступом к сети Интернет, принтер, музыкальный центр, подборка музыкальных композиций.

- ленты для художественной гимнастики (20),

- мячи гелевые (15),

- обручи Д=60см (15),

- гимнастические палки (10),

- фитболы Д=45см; Д=55см (по 10)

- скакалки (10)

- профилактическая дорожка (2),

- гимнастические коврики (15),

***Информационное обеспечение***

- Фотоальбомы, презентации с выступлением Российских гимнасток в разных видах соревнований: с лентами, булавами, обручем, мячом, скакалкой.

- Презетации выступления акробатов, гимнасток.

- аудио композиции различного жанра и характера.

**2.3 Способы определения результативности усвоения программы.**

**Формы подведения итогов реализации Программы:** выступления на спортивных праздниках, развлечениях. Показательные выступления для родителей, соревнования, Дни открытых дверей.

Педагогический мониторинг, он проводится 2 раза в год в форме наблюдения за детьми в процессе дополнительной образовательной деятельности и индивидуальной работы, а так выполнение тестовых заданий, позволяющих оценить уровень овладения навыков на вводном и итоговом этапах.

**Индивидуальная карта**

физического развития ребёнка

Фамилия:……………………………………………………..

Имя…………………………………………………………...

Дата рождения………………………………………………

Группа здоровья……………………………………………..

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Показатели физического развития | Октябрь | | Апрель | |
| параметры | уровень | параметры | уровень |
| 1 | Рост |  |  |  |  |
| 2 | Вес |  |  |  |  |
| 3 | Уровень развития |  |  |  |  |

**2.4 Оценочные материалы.**

**Мониторинг физической подготовленности**

уровня усвоения программы дополнительного образования

по физическому воспитанию для девочек

«Волшебный мир гимнастики»

**Блок элементы «Акробатики»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя ребёнка | Знание названий упражнений, способов их выполнения. (теория) | | | | | Выполнение базовых упражнений: *ласточка, коробочка, перекат, кувырок, шпагат* (практика) | | | | | | | Самостоятельное двигательное творчество (придумывание упражнений, композиций) | | | | | | | Общий результат | | | | |
| Анна М | Н.г | К.г | | | | | Н.г | | К.г | | | | | Н.г | К.г | | | | | | Н.г | | К.г | |
|  |  |  | | | | |  | |  | | | | |  |  | | | | | |  | |  | |
|  |  |  | | | | |  | |  | | | | |  |  | | | | | |  | |  | |
| **Блок элементы «Художественной гимнастики»** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Знание названий упражнений, способов их выполнения. (теория) | | | | | Выполнение базовых упражнений: *волна, зигзаг, змейка, воронка* (практика) | | | | | | | Самостоятельное двигательное творчество (придумывание упражнений, композиций) | | | | | | | Общий результат | | | | |
|  | н.г | | к.г | | н.г | | | | | к.г | н.г | | | | | к.г | | н.г | | | | | | к.г |
| **Блок элементы «Фитбол гимнастика»** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Имя ребёнка | Знание названий упражнений, способов их выполнения. (теория) | | | | | Выполнение базовых упражнений: *правильная посадка на мяче, умение держать равновнсие и осанку, выполнение упражнений* (практика) | | | | | | | Самостоятельное двигательное творчество (придумывание упражнений, композиций);  Использование мяча в играх и эстафетах | | | | | | | Общий результат | | | | |
|  | Н.г | | | К.г | | Н.г | | К.г | | | | | Н.г | | | | К.г | | Н.г | | | К.г | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | **Общий показатель:** | | | | | | |  | | | | | |

**2.5 Методологический базис программы:**

Программа разработана на основе учебного пособия: ***«Гимнастика для детей 5-7 лет. Программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации», /*** авторы-составители Л.Г. Верхозина, Л.А. Заикина. – Волгоград : Учитель, 2013.- 126с.

Дополнительно использовано пособие: ***«Формирование двигательной сферы детей 3-7лет:фитбол-гимнастика: конспекты занятий»,*** / автор-составители Н.М. Соломенникова, Т. Н. Машина. – Волгоград : Учитель, 2013. – 159с.

а так же пособие «***Организация двигательной деятельности детей» образовательная область «Физическое развитие». Фитбол-гимнастика, художественная гимнастика. планирование.*** ***Занятия»./*** авторы-составители: Н.М. Соломенникова, Т. Н. Машина. – Волгоград : Учитель, 2015. – 122с.

Данные пособия допущены к использованию в образовательном процессе Приказом Министерства образования и науки РФ №16 от 16.01.2012, и соответствуют требованиям ФГОС ДО.

**алгоритм занятия для среднего возраста:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема, содержание | время | примечания |
| 1. | Разминка | 5 мин | Включает подготовительные упражнения, различные виды ходьбы и бега |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 6 мин | С предметами или без них, обязательно музыкальное сопровождение |
| 4. | Основные виды движений:  - Акробатика  - Элементы художественной гтимнастики  - Гимнастика на фитболе | 15 мин | Согласно тематическому планированию |
| 5. | Релаксационные упражнения | 3 мин | Включает упражнения, проводимые между тренажерами и в конце занятия и музыкальное сопровождение |
| 6. | Итог занятия | 1 мин | Поощрение успехов каждого ребёнка, отметить, где необходимо ещё поработать. |
| 7. | Итого: | 30 мин |  |

**алгоритм занятия старший возраст 5-6 лет:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема, содержание | время | примечания |
| 1. | Разминка | 6 мин | Включает подготовительные упражнения, различные виды ходьбы и бега |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 8 мин | С предметами или без них, обязательно музыкальное сопровождение |
| 4. | Основные виды движений:  - Акробатика  - Элементы художественной гтимнастики  - Гимнастика на фитболе | 18-20 мин | Согласно тематическому планированию |
| 5. | Релаксационные упражнения | 2 мин | Включает упражнения, проводимые между тренажерами и в конце занятия и музыкальное сопровождение |
| 6. | Итог занятия | 1 мин | Поощрение успехов каждого ребёнка, отметить, где необходимо ещё поработать. |
| 7. | Итого: | 35 мин |  |

**алгоритм занятия подготовительная группа (6-7лет):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема, содержание | время | примечания |
| 1. | Разминка | 6 мин | Включает подготовительные упражнения, различные виды ходьбы и бега |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 6 мин | С предметами или без них, обязательно музыкальное сопровождение |
| 4. | Основные виды движений:  - Акробатика  - Элементы художественной гимнастики  - Гимнастика на фитболе | 20 мин | Согласно тематическому планированию |
| 5. | Релаксационные упражнения (стретчинг) | 2 мин | Включает упражнения, проводимые после тренировки, в конце занятия |
| 6. | Итог занятия | 1 мин | Поощрение успехов каждого ребёнка, оценивание друг друга: качества выполнения упражнений. |
| 7. | Итого: | 35мин |  |

Занятия поизучению теориипроводятся в виде викторин, познавательно-обобщающих квестов (с использование карточек-схем, кроссвордов).

**2.6. Литература:**

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребёнка /-М., 2013

2. Артемьева Е.В. Движение в игре, игра с движением для детей от года и старше: метод.указания / ЧГИФК,2010

3. Белкина С.И. Музыка и движение /М.: Просвещение, 2009

4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в ДОУ/ М:Физкультура и спорт 2011

5. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания /Учитель, 2013

6. Нечитайлова А.А Фитнес для дошкольников. - Спб.:ООО «Издательство «Детсво-Пресс», 2016

7. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике./- М.:Музыка, 2012

8. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушения осанки./- СПб.: Корона-принт, 2010

9. Колодницкий Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры.: методическое пособие, ./- М.: Дрофа 2014

10. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: практическое пособие./- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2015

11. Решетнева Г. А. Эффективность применения художественной гимнастики для профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста. /- М.: 2012

12. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика./- М.: Просвещение, 2009

13. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006

14. Сулим Е.В Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет — М.: ТЦ Сфера, 2018

15. Юнусов Ф.А. Организация и проведение занятий с использованием больших гимнастических мячей: методические рекомендации.- Ангарск, 2011

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.1.

**Комплекс№ 1 с большими мячами Д=20см**

*«Мяч вверх, носок назад*»

и.п.: ноги на ширине плеч, мяч впереди в опущенных руках.

1- мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок;

2- в и.п. (4-5 раз каждой ногой)

*«Вертушка*»

и.п.: то же, мяч в руках перед грудью, локти в стороны;

1- поворот туловища вправо,

2- поворот влево. (8-10 раз)

*«Потягушечки*»

и.п.: сидя на пятках, мяч за головой (держим пальцами, голова прямо, локти в стороны).

1- встать на колени, руки с мячом — вверх;

2- сесть вправо от ног, руками с мячом потянуться влево;

3- вернуться на колени, мяч — вверх,

4- в и.п. (4-5 раз в каждую сторону)

«Рыбка»

и.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки с мячом впереди.

1- приподнять ноги и плечевой пояс вверх,

2-3- держим, смотрим на мяч;

4- в и.п. (8-10 раз)

*«Ноги вверх*»

и.п.: лежа на спине, мяч между ступнями ног, руки за головой.

1- поднять ноги вверх,

2- в и.п. (8-10 раз)

*Приседания «Мяч вперед*»

и.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в опущенных руках.

1- присесть, мяч вперед;

2- в и.п. (8-10 раз)

*Прыжки ноги вместе, ноги врозь.*

(30 прыжков по 3раза), усложнение- ноги скрестно.

**Комплекс №2 сколючими (массажными) мячами**

*«Крепкий орешек»* и.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди, пальцы вверх, локти в стороны.

1-3- давим на мяч ладонями;

4- в и.п. (4раза).

*«Мяч по кругу»* и.п.: то же, мяч в руке.

1- передать мяч спереди в другую руку (на уровне груди, руки прямые);

2- передать мяч за спиной в другую руку (8-10 раз).

*«Наклон 3 раза до мяча»* и.п.: руки на пояс, мяч между ступнями.

1-3- пружинистые наклоны вперед, стараясь дотронуться до мяча; 4- в и.п. (8-10 раз).

*«Мяч на пятки по кругу»* и.п.: стоя на коленях, пятки и колени вместе, руки с мячом за головой.

1- поворот на право, прогнув спину назад, положить мяч правой рукой на пятки,

2- в и.п.,

3- поворот налево, левой рукой забрать мяч;

4- в и.п. (4-5 раз в каждую сторону)

*«Играем лежа»* и.п.: лежа на животе, руки— вдоль тела, ноги вместе.1- приподнять плечевой пояс, разводим руки в стороны и передаем мяч прямыми руками из руки в руку 3 раза, на 4- в и.п. (8раз).

*«Передай мяч за ногой».*И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч— в левой руке, ноги вместе.

1- поднять вверх правую ногу и плечевой пояс, передать мяч в правую руку за ногой;

2- в и.п., 3- поднять вверх левую ногу и плечевой пояс, передать мяч в левую руку за ногой;

4- в и.п. (8-10 раз).

*7.«Приседания мяч вверх»* и.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом за головой.

1- присесть, руки с мячом поднять вверх,

2- в и.п. (8-10 раз)

*8. Прыжки на одной ноге*.

По 15прыжков на каждой ноге. (30 прыжков по 2 раза), третий раз 30прыжков на творчество.

**Комплекс №3 с обручами**

*«На носочки, обруч вверх»*

и.п.: пятки вместе, носки врозь. Обруч в опущенных руках.

1- вставая на носки, поднять обруч вверх. Посмотреть в него.

2- в и.п. (8-10 раз)

*«Обруч за спину»*

И.п.: ступни параллельно, обруч внизу, хватом изнутри,

1- обруч вверх, 2- опустить за спину,

3- снова вверх, 4- в и.п. (8-10 раз)

*«Юла»*

И.п.: о.с., обруч стоит ободом на полу, придерживать сверху рукой. 1-8- вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси, не выпуская его из рук.

1-8- то же другой рукой.

*«В норку»*

И.п.: стоя на коленях в обруче (задний край обруча ободом за коленными впадинами, руки на пояс).

1- встать на четвереньки, руки под обруч на ширине плеч,

2- проползаем головой под обруч, затем всем телом, касаясь грудью пола, выпрямляем руки, прогнув спину;

3- возвращаемся назад в обруч, 4- в и.п. (6-10 раз)

 «Рыбка»

и.п.: лежа на животе, ноги (пятки и носки) вместе, руки с обручем впереди (хват с боку).

2- приподнять ноги и плечевой пояс вверх,

2-3- держим, смотрим на обруч;

4- в и.п. (8-10 раз)

*«Ноги в обруч»*

и.п.: Лёжа на спине, обруч в руках на полу.

1- поднять прямые ноги вверх и руки с обручем, продеть через обруч ноги, 2- опустить ноги и обруч вниз.

3- снова ноги и руки с обручем вверх,

4- ноги из обруча в и.п. (8-10 раз)

*«Турецкие приседания»*

И.п.: ноги крестом, с опорой на внешнюю сторону стоп, руки на пояс. 1- сесть в обруч, лежащий на полу, руки вперёд. 2- встать, руки вперёд и на пояс (8-10 раз)

*Прыжки боком из обруча в обруч (по 2 прыжка на месте)* (30 пр.-3 раза).

**Комплекс № 4 с обручами**

*1. «Едем на машине»*

И.п.: ноги слегка расставлены, обруч перед собой, хват сбоку.

Не отрывая носков, поочерёдное поднимание пяток, крутим обруч, как руль, влево — вправо: «Едем, едем к бабе, к деду. Все би — би — б!» (3 раза)

*2. «Обруч вверх, носок — назад»*

И.п.: пятки вместе, носки врозь, обруч в опущенных руках.

1- отводим назад носок правой ноги и одновременно поднимаем обруч вверх, смотрим на него.

2- в и.п.; 3- то же с другой ноги; 4- в и.п.(4-5 раз каждой ногой)

*3. «Гуси»*

и.п.: широкая стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках.

1-наклон вперёд, прогнув спинку, обруч вытягиваем перед собой, смотрим в него, (не сгибаем колени)

2- в и.п. (8-10 раз)

*4. «Наклоны в сторону, посмотри на обруч»*

и.п.: широкая стойка, обруч на плечах, в согнутых руках.

1-наклон в правую сторону, выпрямляем руки, смотрим на обруч,

2- в и.п., 3- то же в левую сторону, 4- в и.п. (4-5 раз в каждую сторону)

*5. «Ноги в обруч»*

и.п.: лёжа на спине, обруч в руках вверху на полу, ноги вместе.

1- поднимаем прямые ноги и одновременно руки с обручем вверх, надеваем обруч на ноги, 2- опускаем ноги, держа руками обруч, вниз, 3- то же, 4- в и. (8-10 раз)

*6. «Кошка тянет ножку»*

и.п.: сидя на корточках, на носках, в упоре на кисти рук, обруч на полу впереди.

1- отвести правую ногу вправо, посмотреть на носок; 2- в и.п.; 3- то же в левую сторону, 4- в и.п. (4-5 раз в каждую сторону)

*7. Прыжки «1,2,3, 4-в обруч» (из обруча в обруч, как цирковые собачки) (30 прыжков 2 раза)* + 30 прыжков на творчество*.*

*8. Ходьба по обручу приставными шагами*(опираясь на обруч серединой ноги) (10 шагов в одну сторону и 10 в другую)

9. Покрути обруч на руке. По очереди крутим обруч па левой и правой руке.

**Комплекс № 5 с лентами**

Исходное положение: основная стойка, в ряд. «дрессировщик тигров»-резкие взмахи сбоку (в нижнем положении ленты при правильном исполнении слышится хлопок.)

**1-«вертолет»:** ручка зажата в кулаках вытянутых вперед рук, повороты ручки влево- вправо, руки выпрямлены в локтях; ноги попеременно чуть сгибаются в колене.

**1 «самолет»:**половина ленты зажата жестко в вытянутых вперед руках, повороты туловища влево- вправо со меной рук в вертикальном положении вверх-вниз.

**2 «ступеньки»:** раз-половина натянутой ленты в опущенных вниз руках, реб. в приседе;, два - встали; три - вперед; четыре- вверх; пять- за голову на плечи; шесть- вниз за спиной; семь- присесть. (то- же в обратном порядке.)

**3 «крыло птицы»:** прохождение тех - же движений в плавном режиме без приседа.

**4 «цапля»:** переступить ногой через натянутую в руках ленту, выпрямиться (то же другой ногой)

**5 «паучок»:** ленту опустить так, чтобы она собралась «кучкой», и отвести «хвостик»30-40см в сторону. Прыжки на двух ногах через «хвостик» вперед-назад.

**6 «бег по кругу со сменой направления»:** лента в руке, выходящей на внешнюю сторону круга (чтобы последующий реб. не наступил на ленту, делают «змейку»)

Исходное положение - по кругу лицом внутрь, ленты располагаются ручками в центр. -«солнышко»

- «цветочек» и «змейка»: «цветочек»- дети подходят к середине, заполняя ее ленточками-«паучками»; «змейка» - дети, пятясь назад, мелкими движениями руки делают «змейку»

- «солнышко»: дети стоят сбоку от конца ленты, боковые прыжки через «хвостик» ленты.

- «привет - пока»: привет - идем на носочках по ленте к центру, выдерживая равновесие; пока - возвращаемся «задним ходом» полной ступней на конец ленты.

Исходное положение - в шахматном порядке.

«маленькая змейка»: держать пальчиками за конец ручки на уровне плеча (хвостик свисающей вниз ленты на полу, мелкие движения только кистью прямой руки. Противоположная нога отставлена в сторону на носочек.

«большой круг»: махи по кругу впереди себя прямой рукой. (Те же упражнения в другой руке.)

«паучок» с «хвостиком»: ноги - одна за лентой, другая перед лентой - прыжки со сменой положения ног.

Игровые упражнения.

«салют»: дети выстраиваются в ряд у одной из стен зала, на счет- «123-салют»- метают ручку как самолетик, на команду «собери» - подбирают ленты.

**Комплекс № 6 с лентами**

***Все движения с лентой разделяются на махи, круги восьмерки и змейки.***

**Махи**. Махи выполняются в различных плоскостях, дугами книзу и кверху. Вот некоторые из них:  
правую руку с лентой вытянуть вбок и сделать прямой рукой мах вверх и обратно. Выполнить то же движение, держа ленту в левой руке;  
правую руку с лентой вытянуть вбок и сделать прямой рукой мах вниз и обратно. То же левой рукой;  
сочетание обоих предыдущих движений. Рука с лентой делает мах вверх и из этого положения мах вниз;  
мах лентой снизу вверх. Лента должна описать в воздухе петлю. Упражнение выполняется из различных начальных положений руки с лентой: рука вытянута вбок, опущена, вытянута вперед и так далее.

**Круги**

Их тоже существует очень много. Опишем только самые основные:

большие круги в разных плоскостях. Рука при этом прямая, осью вращения является плечевой сустав;

малые круги в разных плоскостях. Выполняются движением кисти, ось вращения находится в запястье. Рука с лентой при этом вытянута вбок или вперед;

нарастающие круги типа спирали. Начиная с малого круга, постепенно увеличивать радиус вращения и довести его до большого круга.

**Восьмерки**

Они могут быть горизонтальные и вертикальные:

малая горизонтальная восьмерка. Выполняется только движением кисти;

большая горизонтальная восьмерка. Выполняется всей рукой, с большой амплитудой, в различных плоскостях;

вертикальная восьмерка. Выполняется взмахом ленты снизу вверх, кисть при этом описывает цифру «8».

**Змейки**

Могут так же, как и восьмерки, быть горизонтальные и вертикальные:

вертикальная змейка выполняется равномерными движениями кисти вверх и вниз на различной высоте, локоть свободен. Рука с лентой вытянута вперед и немного опущена:

горизонтальная змейка выполняется движениями кисти вправо и влево. Положение руки такое же, как и в предыдущем упражнении;

горизонтальная змейка снизу вверх. Выполняется с опущенной рукой, которая постепенно поднимается вверх;

горизонтальная змейка сверху вниз. Рука с лентой вытянута вперед и постепенно опускается вниз.

**Комплексы с фитболами**

*В целях обеспечения безопасности, охраны жизни и здоровья детей, во время образовательной деятельности я соблюдаю основные правила использования фитболов с детьми дошкольного возраста: (5-7лет)*

Подбираю фитбол каждому ребёнку по росту так, чтобы при посадке и небольших покачиваниях угол между бедром и голенью был не меньше 90 градусов. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу располагаются на ширине плеч.

Дистанция между занимающимися не менее 1 метра.

Перед занятием с фитболом убеждаюсь, что на детях надета удобная одежда, без металлических предметов, застёжек, молний.

Слежу за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорт.

Исключаю во время занятий с фитболами быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, а так же интенсивное напряжение мышц шеи и спины.

При выполнении упражнений лёжа на животе, слежу за тем, чтобы дети не задерживали дыхание. Не злоупотребляю статическими упражнениями в и.п. лёжа животом на фитболе, т.к. дл

ительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает общее кровообращение.

**Комплекс № 1**

1.Упр: «Маятник».

Качаться я весь день подряд

Для вас, ребята, очень рад.

Я – маятник – трудяга,

Хоть и устал, бедняга.

И.п.:Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые  две строчки, мяч  в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.

(при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

2.Упр.: «Лисичка».

Рыжая лисичка

По лесу бежала,

Хитрая лисичка

Хвостиком махала.

А за ней собаки,

Злые забияки,-

Хвостиком вильнула,

Собак обманула.

И.п.:Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.( при выполнении упр.следить. чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

Упр. «Змея»:

По делам змея ползет.

Говорят, ей не везет.

Все в лесу ее боятся,

Лучше вовсе не встречаться.

И.п.:Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч , руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую –потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п.(голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

4.Упр.: «Гусеница».

Медленно гусеница

По листочку ползет,

Из пушинок путаницу

На спине везет.

И.п.:Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п.

(упр. Выполняется с попеременным движением рук.)

**Комплекс № 2**  
1.«Буратино».

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах.  
Выполнение: 1 - поворот головы вправо; 2-3 - медленно поворачивая голову влево, описать

носом полукруг от правого плеча к левому; 4 - и.п. (5 раз)

2.«Колеса».

И.п.: сидя на мяче, руки согнуть в лок­тях перед грудью.  
Выполнение: вращение согнутых рук, одна вокруг другой (10 секунд).

3.«Часики».

И.п.: сидя на мяче, руки держать на поясе.  
Выполнение: 1 -наклон вправо (вле­во); 2 - ил. (6 раз)

4.«Черепашка».

И.п.: лежа на живо­те на мяче с опорой на стопы и ладони.  
Выполнение: 1 -медленно поднять прямую правую (ле­вую) ногу; 2 - и.п. (3 раза).  
5.«Пловец».

И.п.; стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой.  
Выполнение: 1 - прокатить мяч впе­ред, выполнив руками движения плов­ца; 2-и.п. (6 раз)  
6.«Мячики».

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах.  
Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20 секунд).  
  
**Комплекс № 3**  
1.«Болит голова»

И.п.: сидя па мяче, ноги расставить шире плеч.  
Прыгать, держась руками за голову и качая ею то в одну, то в другую сторону (8-10 раз).

2.«Едет поезд»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.  
Выполнение прыжков на мяче, имити­руя руками движение поезда (8-10 раз).

3.«Покажи ладони»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.  
Выполнение прыжков на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки (10-12 раз).

4.«Потанцуем»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.  
Выполнение прыжков на мяче, вы­ставляя левую и правую ноги (поочередно) вперед и разводя в стороны руки (10-12 раз).

5.«Мы самолеты»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч. Руки в стороны.  
6. Прыжки на мяче (8-10 раз).повт.2-3

**Комплекс № 4**  
Задачи: Укреплять дыхательную сис­тему, развивать координацию движе­ний, мышечную систему.  
Оборудование: Гимнастические мя­чи.  
1.«Потянемся к солнышку».

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.  
Выполнение-. 1 -2 - руки вверх, потя­нуться; 3 - и.п. (6 раз).

2.«Хлопки под ногами»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.  
Выполнение прыжков, поднимая как можно выше ноги (поочередно) и делая под ними хлопки (10—12 раз).

3.«Мы медведи»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить ши­ре плеч, руки вдоль туловища. Перевали­ваемся с одного бока на другой, имити­руя движения медведей (10-12 раз).

4.«Погреемся»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками, при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать (6-8 раз).

5.«Зайчики».

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах.  
Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20 секунд).  
  
**Комплекс № 5**

1.«Трубач».

И.п.; сидя на мяче, ладони рук сложить «тру­бочкой».  
Выполнение: 1 - вдох; 2 - выдох, по­дуть в «трубочку-» (4 раза).

2.«Каша кипит».

И.п.; сидя на мяче , одну руку положить на грудь, другую - на живот.  
Выполнение: 1 - выдох, грудь расши­ряется, живот втянуть; 2 - выдох (3 раза).

3.«Наклоны головы».

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах. Выполнение: 1-2 - наклон головы вправо (влево); 3 - и.п. (6 раз).  
4.«Незнайка».

И.п.: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: 1-2 - подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3 - и.п. (7 раз).

5. «Потянемся к солнышку».

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.  
Выполнение-. 1 -2 - руки вверх, потя­нуться; 3 - и.п. (6 раз).

6.«Флажок».

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах.  
Выполнение; 1-4 - поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5 - и.п. (3 раза).

7.«Весы».

И.п.: лежа (животом) на мяче, опира­ясь на ладони и стопы.  
Выполнение: 1-4 - медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги при­поднять с пола; 5 - и.п. (6 раз).

**Комплекс № 6 (средний возраст)**

1.«Пузырь».

И.п.: лежа на живо­те на мяче с опорой на стопы и ладони.  
Выполнение: 1-2 - вдох, надавить жи­вотом на мяч; 3 - выдох, живот втянуть; 4 - и.п. (4 раза).

2.«Покачайся».

И.п.: лежа (на спине) на мяче, руки опустить.  
Выполнение: 1 -2 - сгибая ноги в ко­ленном суставе, покачаться на мяче впе­ред-назад; 3 - и.п. (8 раз).

3. «Мост».

И.п.: лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.  
Выполнение; 1-2 - приподнять чудо­вище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 - и.п. (6 раз).

4.«Передам мяч».

И.п.: лежа (на спине) на полу, мяч за­жать между ног, руки вверх.  
Выполнение: 1-2 - поднять мяч нога­ми, перехватить его руками; 3-4 - руки опустить на пол за головой, то же в об­ратном порядке (4 раза).

5.«Ленивец».

И.п.: сидя (на пятках) перед мячом, ру­ки па мяче (ладонь па ладонь).  
Выполнение-. 1 - лечь грудной клет­кой на мяч, подбородком опереться на ладонь; 2 - покачиваться вперед-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз).

**Комплекс № 7 (старший возраст)**

1.«Правильная осанка».

И.п.; сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая.  
Выполнение, сохранять правильную осанку, голову не опускать (15 секунд).  
2.«Наклонись и потянись».

И.п.: сидя на мяче, руки за спину.  
Выполнение: 1 - наклон вправо (вле­во), левую руку вверх, потянуться; 2 -и.п. (4 раза).

3.«Посмотри на ладошки».

И.п.: лежа (на спине) на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.  
Выполнение. 1 - поднять руки, посмо­треть на ладошки; 2 - и.п. (8 раз).

4.«Петрушка». И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах.  
Выполнение: 1 - выставить ноги впе­ред на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести; 2 - и.п. (7 раз).

5.«Колечко».

И.п.: лежа (на животе) на полу перед мячом, кисти руки на мяче.  
Выполнение: 1 - прогнуться, согнув ноги, и дотянуться носками до головы; 2 - и.п. (6 раз).

6.«Мячики».

И.п.: сидя на мяче, руки опустить.  
Выполнение: легкие подпрыгива­ния на мяче с движениями рук в сторо­ны - вверх с хлопком, с подъемом по­очередно колен; I - и.п. (30 секунд).

**Комплекс № 8 (старший возраст)**

1. «*Сядем смирно, без движенья»*  
Сядем смирно, без движенья,  
Начинаем упражненье,   
*(Выпрямиться, подбородок поднять, лопатки соединить.)*  
Руки поднимем,   
*(Руки дугами внутрь вверх — вдох.)*  
Потом разведем   
*(Руки в стороны — выдох.)*  
И очень глубоко   
Всей грудью вздохнем.  
*(Руки вниз, потом за голову.)*  
Дышим раз и дышим два,  
За работу нам пора.  
2.«Рывки руками»

И.п.: сидя па мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью, выполнять рывки. На счет 1-2 -согнутыми в локтях руками, на счет 3-4 - прямыми руками (12-15 раз).  
3.«Пловцы» И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить,  
Выполнение прыжков на мяче, ими­тируя движения пловцов (10-12 раз).  
4.«Поворотики» И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч; руки держать на поясе. Прыжки с поворотами в стороны, ставя (поочередно) ноги на пятку (10-12 раз).  
5.«Подними ноги»

И.п.: лежа (на спине) на полу, руки держать за головой, ноги на мяче. По­очередно поднимаем то одну ногу, то другую (12 раз).

6.«Боксеры»

И.п.: сидя на мяче. Прыжки, ноги слег­ка шире плеч, имитация руками движе­ний боксера (10-12 раз).

7.«Покажи носок»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки держать на поясе. Прыжки на мяче, при этом выставляем вперед то один, то другой носок ноги (10-12 раз).

8.«Покачивания»

И.п.: сидя на мяче. Легкие покачива­ния вверх-вниз, не отрывая ног от пола (7 раз).

9.«Обопрись на мяч»

И.п.: стоя на коленях. Лечь на мяч гру­дью, живот свободен, подбородок ле­жит на скрещенных перед собой (на мя­че) руках. Покачиваясь на мяче, рассла­биться (5-6 раз).

***Игры с фитболами для детей дошкольного возраста.***

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.

2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.

3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.

4. «Толкай ладонями» -толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.

5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.

6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.

8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.

9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.