

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №75  
Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом № 111 от «08» 09 2020 г.  
Заведующий ГБДОУ детским садом №75  
Невского района Санкт-Петербурга  
О.О. Сергеева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Фитбол–гимнастика»  
Возраст: 4- 7 лет.  
Срок реализации: 3 года.

Разработчик:  
Карпова Ю.А.,  
Инструктор по физической культуре,  
инструктор по детскому фитнесу  
ГБДОУ №75 Невского района

## **Содержание:**

1. Введение.
2. Пояснительная записка.
  - 2.1. *Основные характеристики разделов программы.*
  - 2.2. *Актуальность.*
  - 2.3. *Отличительные особенности программы.*
  - 2.4. *Адресат программы.*
  - 2.5. *Цель и задачи программы.*
  - 2.6. *Условия реализации программы.*
  - 2.7. *Форма подведения итогов.*
3. Планируемые результаты.
4. Учебно-тематический план.
5. Календарный учебный график.
6. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.
7. Список используемой литературы.

## **8. Приложение**

- 8.1. Комплексы дыхательной гимнастики
- 8.2. Комплексы фитбол – гимнастики и самомассажа, I год обучения
- 8.3. Комплексы фитбол – гимнастики и самомассажа, II год обучения
- 8.4. Комплексы фитбол – гимнастики и самомассажа, III год обучения
- 8.5. Аэробика по сказкам.
- 8.6. Примерный комплекс упражнений с фитболами.
- 8.7. Упражнения для релаксации.
- 8.8. Гимнастика для пальчиков.
- 8.9. Подвижные игры с фитболами.

## **Введение.**

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика» и др.

Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой. К одному из таких видов относится «фитбол -гимнастика». **Фитбол**, в переводе с английского, означает «**мяч для опоры**», который используется в оздоровительных целях.

Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им.А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Гимнастические мячи большого размера появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений.

## 2. Пояснительная записка

### 2.1. Основные характеристики разделов программы:

В структурную основу программы по фитбол- гимнастике входят 2 блока: *основы знаний и учебно-практический материал* (умения, навыки и развитие двигательных способностей).

*Практическая часть программы состоит из пяти разделов:*

«Фитбол- гимнастика» ( общеразвивающая направленность);

«Фитбол- танец» (танцевально-ритмическая направленность);

«Фитбол- атлетика» (общеукрепляющая направленность);

«Фитбол- коррекция»( коррекционно- профилактическая направленность);

«Фитбол - игра» (креативно- игровая направленность).

«Основы знаний» - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным.

Весь учебный материал распределен на три года обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии.

Содержание тем включает в себя характеристику фитбол - гимнастики и описание её влияния, на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни. «Учебно-практический материал» включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены:

«Фитбол -гимнастикой»,

«Фитбол -танцем»,

«Фитбол -атлетикой»,

«Фитбол - коррекцией»,

«Фитбол-игрой»,

а так же самостоятельными заданиями для детей, которые могут служить дополнением к изучению программного материала.

Упражнения раздела «**Фитбол-танец**» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может само реализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел **«Фитбол-атлетика»** имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Креативно-игровой раздел **«Фитбол-игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность. При проведении занятий по фитбол-гимнастике используются игровой и соревновательный методы, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей дошкольного возраста.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности, занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

**2.2. Актуальность.** Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения, сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

### **2.3. Отличительные особенности программы.**

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач.

Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность.

*Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.*

#### ***Педагогическая целесообразность.***

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями.

При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

### ***Принципы построения программы.***

При разработке программы базовой основой послужили теория и методика физического воспитания, оздоровительной физической культуры, детского фитнеса, учебно-педагогический контроль.

Логику построения данной программы, её особый приоритет и перспективу обеспечивает соответствие принципам дидактики и специальным требованиям:

- непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
- целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования;
- личностно-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;
- наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы).

### ***Новизна.***

Программа по фитбол-гимнастике является авторской, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

### ***2.4. Адресат программы.***

Анализируя уже существующие программы по фитбол - гимнастике мы заметили, что все программы рассчитаны на занятия с детьми 6 лет и старше. Данная программа, рассчитана на занятия начиная с 4 летнего возраста.

### ***2.5. Цель и задачи программы.***

#### ***Цель программы:***

Содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

### **1. Образовательные (обучающие) задачи.**

- вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
- формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

### **2. Оздоровительно – коррекционные (развивающие) задачи:**

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- развивать мелкую моторику рук.

### **3. Воспитательные задачи.**

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

### **2.6. Условия реализации программы.**

- работа рассчитана на учебный год (октябрь-май);
- занятия проводятся 1 раз в неделю не более 30 минут;
- форма занятий - групповая, подгрупповая.

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся;
- принадлежность к медицинской группе;
- психофизиологические особенности ребенка.

Преподавателю, ведущему занятия, необходимо изучить медицинскую карту каждого ребенка и вести педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группы занимающихся желательно формировать средней наполняемости — от 10 до 15 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек), а также персонально.

#### ***Материально-техническое обеспечение программы.***

- Учебно – тематический план
- Современное спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, степ – платформы, тренажеры.
- Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия
- Картотека комплексов специального воздействия
- Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения

***Формы проведения занятий:*** игра, эстафета, творческое задание, концерт, праздник.

#### ***2.7. Форма подведения итогов***

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов;
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;
- Видеоматериал;
- Фотоотчет;
- Интернет ресурсы.

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

### **3. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования.**

#### **I год обучения**

На конец I года обучения воспитанник умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

#### **II год обучения**

В конце II года обучения воспитанник умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

Наконец II года обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

➤ разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

### III год обучения

В конце III года обучения образования воспитанник:

➤ владеет элементами ритмической гимнастики, выполняет движения в разном ритмическом темпе;

➤ владеет элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);

➤ самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;

➤ выполняет с помощью педагога упражнения хатха-йоги («Приветствие солнцу»), знают названия поз, стремится контролировать движения и дыхание;

➤ использует различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность

#### 4. Учебно-тематический план

Раздел программы	Количество часов								
	I год обучения			II год обучения			III год обучения		
	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
<b>1. Основы знаний</b>	1	1		1	1		1	1	
<b>2. Гимнастические упражнения</b> (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).	В течение года			В течение года			В течение года		
<b>3. Упражнения общеразвивающего воздействия:</b>									
а) игровой стретчинг	5		5	5		5	5		5
б) суставная гимнастика									
в) дыхательные упражнения	5		5	5		5	5		5
г) приемы массажа и самомассажа	3		3	1		1	1		1
д) упражнения на расслабление	3		3	1		1	1		1
	3		3	2		2	2		2
<b>4. Упражнения специального воздействия:</b>									
а) упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)	2		2	4		4	4		4
б) основные базовые шаги фитбол – аэробики	3		3	5		5	5		5
в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фито мячами)	5		5	7		7	7		7
<b>5. Подвижные игры и эстафеты.</b>	В течение года			В течение года			В течение года		
<b>Всего</b>	30	1	29	31	1	30	31	1	30



### 5. Календарный учебный график.

месяц	Раздел	I год обучения		II год обучения		III год обучения	
		Название	Цель	Название	Цель	Название	Цель
Сентябрь-октябрь	Гимнастические упражнения	«Степ марш» –	Развитие мышечной силы ног	«Прыгалка» «Солдатики»	Развитие координации движений. Формирование правильной осанки.	«В небе облака» «По ниточке»	Формирование правильной осанки
	Суставная гимнастика	«Джазовая разминка»	Развитие подвижности различных суставов	«Модница»	Развитие гибкости суставов.	«Горошины цветные»	Развитие подвижности (гибкости) различных суставов
	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой)	«Кошка»	Усиление вентиляции и чистоты легких	«Малый маятник»	Усиление вентиляции и чистоты легких	«Насос»	Улучшение работы органов ЖКТ
	Упражнения с мячом	«Перекаты»	Учить перекачивать и передавать мяч в парах.	Жонглирование мячом		Элементы баскетбола	Обучение проходу, броску мяча в корзину.
	Подвижные игры	«Подбрось - поймай»		Эстафеты с мячом «Целься вернее»	Развитие глазомера.	Эстафеты с элементами баскетбола.	

Ноябрь - декабрь	<b>Гимнастические упражнения</b>	«Шалуныя»	Развитие двигательной активности.	«Солдатики»	Формирование правильно осанки.	«Петухи запели»	Мобилизация занимающихся.
	<b>Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги)</b>	«Рыбка» «Колечко» «Лягушка» «Плуг»	Растяжение и укрепление мышц ног, спины.	«Кручу-кручу»	Укрепление мышц брюшного пресса.	«Приветствие солнцу»	Сосредоточение внимания, установка на эмоциональный психологический настрой.
	<b>Упражнения на расслабление</b>	«Медузы» «Шалтай – Болтай»	Расслабление мышц	«Дельфин»	Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки.	«Жаворонок»	Расслабление мышц
	<b>Упражнения с мячом</b>	«Жонглирование мячом»	Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.	«Ладушки» на фитболах.	Развитие ловкости, координации движений.	«Силач» - на фитболах с гантелями.	Укрепление мышц, стабилизация позвоночника.
	<b>Эстафеты с мячом</b>	Разнообразные сочетания бросков, перекатов, передач.		«Сбей грушу» - подвижная игра			
	<b>Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко</b>	«Гуси шипят»	Развитие продолжительности выдоха	«Дровосек»	Развитие дыхательной системы	«Ёжик» «Шар лопнул»	Развитие дыхательной системы

Январь – февраль - март	<b>Гимнастические упражнения</b>	«Трамплин»	Развитие координации движений.	«Шалуныя»	Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание	«Брови»	Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы
	<b>Суставная гимнастика</b>	«Танго сидя»	Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.	«Рыба – пила»	Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.	«Танго сидя»  Комплекс с лентой.	Развитие подвижности суставов и силы мышц туловища. Развитие координации движений, мышц кисти.
	<b>Приемы массажа и самомассажа</b>	«Разотру ладошки сильно» -	Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах)	«Игромассаж» - сустава.	Обучать приемам поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава.	«Я в ладошки хлопаю»	Следовать словам стихотворения
	<b>Упражнения с мячом</b>	«Белочка»	Совершенствование работы пальцев рук, точности движений при	_____	_____	_____	_____

			бросках и ловле мяча.				
<b>Упражнения на фитболах.</b>	«Воробьиная дискотека»	Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче.	«Марыся»	Укрепление свода стопы и профилактика плоскостопия.	«Фея моря»	Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений.	
<b>Упражнения на расслабление</b>	«Чебурашка»	Расслабление мышц и восстановление дыхания.	«Чебурашка»	Расслабление мышц и восстановление дыхания.	«Сосулька»	Расслабление мышц рук и ног.	

Апрель - май	<b>Гимнастические упражнения</b>	«Бег по кругу» «Летка – енька»	Укрепление свода стопы.	«Чарли Чаплин»	Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия.	«Рок-н-рол»	Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.
	<b>Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа.</b>	«Приветствие солнцу» (разминка детской йоги)	Развитие внимания.	«Кручу-кручу»	Укрепление мышц брюшного пресса и профилактика лордоза.	Элементы детской йоги	Развитие внимания
	<b>Дыхательные упражнения</b> (методика М.Лазорева)	«Шуршащая змея». Игромассаж.	Развитие носового дыхания.	«Поехали» «Дрова»	Развитие носового дыхания.	«Вороны» «Шары летят»	Развитие носового дыхания.
	<b>Упражнения на фитболах</b>	«Часики»	Совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче.	«Цапля»	Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.	«Грозы»	Развитие силы мышц рук.
	<b>Подвижные игры.</b>	«Мой веселый звонкий мяч»	Развитие координации движений.	«Ловишка с мячом» Эстафеты и подвижные игры с мячом	Развитие двигательной активности, спортивного азарта.	«Вышибалы»	Развитие ловкости, умения работать в команде



## 6. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

### Показатели динамики формирования интегративного качества

#### «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения фитболом	Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа,	Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга
1						
2						
3						

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

**Высокий** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого;

**Средний** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого;

**Низкий** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной с взрослым деятельности.

## **7. Список используемой литературы**

- 1.** Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
- 2.** Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
- 3.** Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
- 4.** Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
- 5.** Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Арки,2007г.
- 6.** Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
- 7.** Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
- 8.** Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2008г
- 9.** Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
- 10.** Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
- 11.** Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

# **ПРИЛОЖЕНИЕ**

## 8. 1. Комплексы дыхательной гимнастики.

### Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой

#### Комплекс дыхательных упражнений

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой состоит из 14 упражнений: 3 упражнения для головы; 4 упражнения для туловища; 4 упражнения для ног; 3 упражнения — на расслабление.

#### *Упражнения для головы*

- \* «Кошка» — повороты головой в стороны — вдох. *И. П.* — выдох.  
Например: 1 — поворот головы направо — вдох; 2—4 — поворот головы прямо — выдох.
- \* «Малый маятник» — наклоны головы вперед-назад — вдох. *И.П.* — выдох.  
Например: 1 — наклон головы вперед — вдох, 2—4 — голову прямо — выдох и т. д.
- \* «Ушки» - наклоны головы в стороны — вдох. *И. П.* -выдох.  
Например: 1 — наклон головы вправо — вдох; 2—4 — голову прямо •— выдох.

#### *Упражнения для туловища*

- «Кошка» — повороты туловища в стороны с полуприседанием.  
Например: 1 — поворот туловища направо, «царапнуть пальцами» — вдох; 2—4 — туловище прямо — выдох.
- «Обнять плечи» — наклон туловища назад, обнимая плечи руками.  
Например: 1 — небольшой наклон назад, руки с крестно — на плечи — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.
- «Насос» — наклоны туловища вперед.  
Например: 1 — наклон туловища вперед — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.
- «Большой маятник» - сочетание упражнений «Обнять плечи» и «Насос».

#### *Упражнения для ног*

- ✓ «Полуприсядь» на левой вперед. Нужно сделать небольшой шаг левой ногой вперед, перенести на нее вес тела и, выполняя небольшие приседы на ноге, одновременно делать вдохи и сводить руки навстречу друг другу.  
Например: 1 — с шагом полу присед на левой ноге вперед, руки с крестно перед собой — вдох; 2—4 — разогнуть левую ногу, локти в стороны — выдох.
- ✓ «Полуприсядь» на правой ноге вперед.
- ✓ «Полуприсядь» на левой ноге назад. Перенести вес тела на сзади стоящую ногу, выполнить полу приседы одновременно со вдохами.
- ✓ «Полуприсядь» на правой ноге сзади.

#### *Упражнения на расслабление*

- «Рок-н-ролл» — колени вперед. Поднять колено вперед и расслабленно опустить.  
Например: 1 — согнуть ногу вперед — вдох; 2—4 — разогнуть ногу в *И.П.* — выдох.
- То же, расслабленно забрасывая голень назад.

- «Шаги». Переступить с ноги на ногу на месте или ходить и выполнять дыхательные упражнения, постепенно замедляя темп шагов.

Например: 1 - шаг — выдох; 2—3 — пауза; 4 — вдох. Выполнять эту дыхательную гимнастику нужно два раза в день: утром до еды, вечером до еды или через \—1,5 часа после еды. Заниматься можно детям с 3—4 лет и далее без ограничений возраста. Рекомендуется никогда не бросать дыхательную гимнастику.

# Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко

## Упражнения дыхательной гимнастики для детей

«Часики». И.П.~ стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).

«Трубач», И.П.~ сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-Ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).

«Петух». И.П.— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

«Паровоз». И.П.— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).

«Насос». И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

«Каша кипит». И.П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Партизаны». И. П. — стойка, в руках палка (ружье). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

«На турнике». И.П.— стойка, гимнастическая палка перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф» (3—4 раза).

«Гуси шипят». И.П.— стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох \* Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

«Ежик». И.П.— упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).

«Шар лопнул». И. П.— стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Дровосек». И.П.— стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).

«Маятник». И.П.— стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

«Вырасти большой». И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох.

Образные упражнения: «вдыхать аромат цветка»; «сдувать пух с одуванчика»; «дуть на свечу» («на снежинку»); «дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д.

Дыхательные упражнения, способствующие продолжительному выдоху. Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные. Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-

у — гудение паровоза; пфу-у-у-у-у — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р — ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «З» — З-З-З — комар звенит и др.

## Исцеляющие звуки (методика М. Лазарева)

<b>Шуршит змея</b>	
Шуршит змея,	<i>Вдох — зигзагообразно поднять руки вверх, ладони вместе.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — зигзагообразно опустить руки вниз на стол, ладони вместе.</i>
Шипит змея,	<i>Вдох — повторить поднимание рук.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — повторить опускание рук.</i>
Ползет, ползет, старается.	<i>Вдох — волнообразными движениями развести руки в стороны.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох ~ руки с крестно на грудь.</i>
Обманчив тихий шорохи покой	<i>Вдох — повторить, руки в стороны.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — повторить, руки с крестно на грудь.</i>
Напасть она готова в миг любой,	<i>Вдох — руки согнуть назад, голову назад.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — руки вперед, голову вниз.</i>
Не принимай змеиный комплимент	<i>Вдох — повторить, согнутые руки назад.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — повторить, руки вперед</i>
Змея тебя предаст в любой момент,	<i>Вдох — соединить ладони и зигзагообразно поднять руки вверх.</i>
Ш-ш-ш	<i>Выдох ~ руки дугами наружу (через стороны) вниз.</i>
<b>Дыхательные упражнения со стихами и речитативами</b>	
<b>Шары летят</b>	
Что за праздничный наряд?	<i>Вдох..</i>
Здесь кругом шары летят!	<i>Выдох</i>
Флаги развеваются!	<i>Вдох</i>
Люди улыбаются!	<i>Выдох.</i>
Воздух мягко набираем,	<i>Вдох...</i>
Шарик красный надуваем.	<i>Выдох.</i>
Пусть летит он к облакам,	<i>Вдох</i>
Помогу ему я сам!	<i>Выдох.</i>
<b>Вороны</b>	
Вот под елочкой зеленой	<i>Вдох.</i>

Скачут весело вороны —	<i>Прыжки на одной ноге.</i>
Кар-кар-кар!	<i>Прыжки на другой ноге.</i>
Целый день они летали,	<i>Дети кричат на выдохе.</i>
Спать ребятам не давали —	<i>Бег на месте со взмахами рук в стороны и вниз.</i>
Кар-кар-кар!	<i>Дети кричат на выдохе.</i>
Только к ночи умолкают	<i>Ходьба на месте.</i>
Вместе с ними засыпают —	<i>Присед с выдохом.</i>
Ш-ш-ш-ш...	
<b>Насос</b>	
Это очень просто -	<i>Наклон вперед, назад и т.д.</i>
Покачай насос ты!	
Налево – направо,	<i>Наклоны вправо-влево, на выдохе произносят «Ух!»</i>
Руками скользя,	
Назад и вперед	<i>При выпрямлении – вдох.</i>
Наклоняться нельзя!	
<b>Дрова</b>	
<i>И.П. – стойка, ноги врозь, руки над головой в «замок»</i>	
Раз дрова,	<i>Наклон вперед, на выдохе произносятся «Ух!»</i>
Два дрова,	
Раскололся ствол едва!	
Бух дрова,	<i>При выпрямлении – вдох.</i>
Бах дрова!	
Вот уже полена два.	
<b>Поехали!</b>	
Завели машину -	<i>Вдох..</i>
Ш-Ш...Ш-Ш...	<i>Выдох</i>
Накачали шину -	<i>Вдох</i>
Ш-Ш...Ш-Ш...	<i>Выдох.</i>
Улыбнулись веселей	<i>Вдох...</i>
И поехали быстрее.	
Ш-Ш...Ш-Ш...	<i>Выдох</i>
<b>Ветер</b>	
<i>И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле</i>	
Ветер сверху набежал,	<i>Вдох..</i>
Ветку дерева сломал: «В-В-В!»	<i>Выдох</i>
Дул он долго, зло ворчал	<i>Вдох</i>
И деревья все качал: «Ф-Ф-Ф»	<i>Выдох</i>
<b>Филин</b>	

<i>И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле</i>	
Сидит филин на суку	<i>Вдох..</i>
И кричит: «Бу-бу-бу!»	<i>Выдох</i>
<b>Шарик красный</b>	
<i>И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле</i>	
Воздух мягко набираем,	<i>Вдох..</i>
Шарик красный надуваем.	<i>Выдох</i>
Шарик тужился, пыхтел,	<i>Вдох</i>
Лопнул он и засвистел: «Т-ссс!»	<i>Выдох</i>

*Комплексы  
фитбол-гимнастики,  
самомассажа*

*1 год обучения*

## «Джазовая разминка»

### Первая часть

*И. П.— основная стойка.*

I часть: 1 — шаг правой ногой вправо, правое плечо вверх, лево и вниз

2 — приставить левую ногу, правое плечо вниз, левое вверх.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5 — шаг правой ногой вправо, полу присед, бедро вправо, руки согнуть вправо, голова направо,

6 — бедро влево, руки согнуты влево, голова налево.

7 — шаг галопа вправо с круговыми движениями предплечий книзу.

8 — бедро вправо, руки согнуты вправо, голову направо.

II часть: Повторить движения части I с другой ноги в другую сторону.

III часть: 1—2 — шаг левой ногой по диагонали влево, полу присед с двумя движениями таза вперед, правая рука за голову, левая — за спину).

3—4 — повторить движения счета 1—2 в другую сторону с другой ног и руки.

5—6 — «кик» левой ногой вперед (согнуть и разогнуть левую ногу вперед) с переступанием левой ногой назад, правая нога впереди в выпад.

7—8 — повторить движения счета 5—6

IV часть: Повторить движения части III с другой ноги в другую сторону.

### Вторая часть

I часть: 1 — выпад вправо с круговым движением правого плеча назад.

2 — выпад влево с круговым движением левого плеча назад.

3—4 — полу присед с поворотом направо с двумя круговыми движениями плеч назад.

5 — с поворотом налево шаг левой ногой вперед.

6 — приставить правую ногу (лицом к основному направлению).

7 — с поворотом налево шаг левой ногой в сторону.

8 — приставить правую ногу, голову вправо.

II часть: 1—2—приставной шаг вправо с круговым движением предплечий перед собой (правым боком к основному направлению).

3—4 — повторить движения счета 1—2 влево.

5 — с поворотом направо шаг правой ногой вперед.

6 — «кик» левой ногой вперед.

## **«Шалунья»**

*Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание.*

### **Вступление**

I часть: 1 — 8 — в полу приседе работа согнутых рук как при беге.

II 1 — 8 — на каждый счет прыжки с ноги на ногу, отводя ногу в сторону, руки в стороны-книзу.

III часть: Повторить движения части II, но руки расслабленно вниз.

### **Первый куплет**

I часть: 1 — 8 — восемь беговых шагов на месте, высоко поднимая колено согнутой ноги, предплечья вперед, ладонями вниз (каждый раз касаясь коленом ладони).

II часть: 1 — 8 — восемь беговых шагов на месте, сгибая ногу назад, отводя голень наружу, руки в сторону-книзу, каждый раз касаясь наружным сводом стопы ладони.

III часть: 1—8 — восемь беговых шагов на месте, вынося прямые ноги сторону, руки расслабленно вниз.

### **Второй куплет (медленный)**

I часть: 1—8 — восемь медленных пружинистых шагов на месте с дыханием, поднимая и опуская руки в стороны

II часть: Повторить движения части I.

### **Третий куплет**

I—II часть: Повторить упражнения II— IIIчастей вступления.

III — IV части: Повторить первый куплет.

В заключение ходьба со свободным дыханием.

### **Четвертый куплет (медленный)**

Повторить упражнения второго куплета.

## «Медузы»

Я лежу на спине,  
Как медуза на воде.  
Руки расслабляю,  
В воду опускаю,  
Ножками потрясу  
И усталость сниму.

*Выполнение соответственно  
тексту.*

## « Шалтай-болтай»

*И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.*

Шалтай-болтай  
Сидел на стене,  
Шалтай-болтай  
Свалился во сне.

*Свободные повороты туловища  
с расслабленными руками вниз.  
Свободные махи руками.*

## «Жонглирование мячом»

*Упражнение направлено на развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики  
рук и укрепление мышц пальцев.*

### Вступление

*И. П.— сидя на стуле, мяч в руках перед грудью. Сжимание и разжимание пальцами мяча, то  
правая рука сверху, то левая. Повторить то же самое, но мяч вверх, затем справа и слева.*

### Проигрыш 1

*И. П.— руки согнуты перед собой, мяч между ладонями.*

**I** 1—4 — катание мяча правой рукой по левой ладони..

5—8 — повторить счет 1—4 подругой руке.

**II** часть: 1—4 — четыре поворота кистями рук со сменой положений, пальцы раскрыты, мяч  
между ладонями.

### Первая часть

**I** часть: 1 — 2 — катание мяча между ладонями справа, пальцы раскрыты.

3—4 — повторить счет 1—2 слева.

5—8 — повторить счет 1—4.

**II** часть: 1—2 — передача мяча из правой руки за спиной в левую руку.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—6 — удар мячом об пол.

7—8 — ловля мяча двумя руками.

III часть: Повторить часть I.

IV часть: Повторить часть II в другую сторону.

### **Проигрыш 2**

I 1—4 — повторить упражнения проигрыша 1, часть I, счет 1 – 4

5 – 6 - прокатывание мяча по предплечьям (левое снизу, правое сверху) к локтям.

7 – 8 - прокатывание по предплечьям и ладоням в обратную сторону.

II Повторить часть I (левая рука сверху)

### **Вторая часть**

I часть: 1 – 2 - из правой руки передать мяч в левую руку под коленом правой ноги.

3 – 4 - повторить счет 1 —2 под другой ногой из левой руки в правую руку.

5 – 6 – 7 - три передачи мяча из одной руки в другую перед собой.

8 - мяч в левой руке.

II часть: Повторить часть I с передачей мяча в другую сторону.

III часть: 1 – 2 - «выкрут» правой рукой книзу, мяч на ладони.

3 – 4 - «выкрут» кверху, показать мяч на ладони

5 – 6 – 7 - повторить часть I, счет 5—7.

8 - пауза (мяч в левой руке).

IV часть: Повторить часть III с другой руки.

### **Проигрыш 3**

I 1 – 4 - повторить проигрыш 1, часть I, счет 1—4, но на наружной стороне левой ладони.

5 – 8 - прокатывание мяча по левому предплечью туда и обратно (сверху левой руки).

II часть: Повторить часть I, на правой руке.

### **Третья часть**

I 1—2 — передача мяча за спиной из правой руки в левую руку.

3—8 — передача «восьмеркой» под коленями — 2 раза.

II часть: 1—2 — из правой руки передача за спиной в левую руку — показать мяч в левой руке.

3—4 — повторить счет 1 —2 с правой рукой.

5—6 — бросок мяча вверх

7—8 — ловля мяча двумя руками.

III часть: 1—8 — повторить часть I с другой руки.

IV часть: Повторить часть II в другую сторону с другой руки.

**Проигрыш 4.** Положить мяч на пол и катать его одной ногой, затем другой.

## Танец «Трамплин»

*Упражнение прыжкового характера, направлено на развитие координации движений.*

*И. П.— стойка руки свободно.*

I часть: 1 — полу присед на левой. Правую ногу вперед на носок.

2 — прыжком приставить правую ногу в полу присед.

3—4 — повторить счет 1—2 с другой ноги.

5—8 — с поворотом направо повторить счет 1 —4. ц

II часть: 1—4 — с поворотом направо повторить движения части счет 1 — 4 (спиной к основному направлению).

5—8 — с поворотом направо повторить движения части I счет 5—8.

III 1 — с поворотом направо (лицом к основному направлению) полу присед на левой, правую вперед на носок.

2— правую ногу в сторону на носок.

3— правую ногу вперед на носок.

4— прыжком приставить правую ногу в полу присед.

5—8 — повторить счет 1—4 с другой ноги.

IV часть: Повторить упражнения части III.

## «Танго сидя»

*Упражнение направлено на развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.*

### Вступление

*И.П.— сидя на стуле (гимнастической скамейке).*

I часть: 1 – 2 - руки согнуть вперед, правое предплечье над левым, голову вниз.

3—4 — колени вправо-влево.

5—6 — упор сидя сзади, голову прямо.

7—8 — голову налево, направо, прямо.

### Первая часть

I 1—2 — согнуть правую ногу вперед, захватить голень руками, колено к груди, голову опустить вниз

3—4 — разогнуть ногу вперед, руки вперед, спина округлена, голову прямо

5– 6 - повторить движения счета 1—2.

7 – 8 - правую ногу приставить к левой ноге, руки к плечам, ладонями вперед, голову прямо, прогнуться

II часть: Повторить движения части I с левой ноги

III 1 – 2 - с поворотом направо упор сидя на правом бедре, левая нога согнута назад на носок, левая рука согнута перед грудью, пальцы к правому плечу, ладонь вперед, голову налево

3 – 4 - согнуть левую ногу вперед до касания левого локтя, голову вниз.

5– 6 - разогнуть левую ногу назад на носок, голову налево.

7– 8 - с поворотом налево до упора сидя, голову прямо.

IV часть: Повторить движения части III с поворотом налево с другой ноги и руки.

V – VIII части: Повторить движения частей I—IV.

### Медленная часть

I 1 – 4 - четыре шага вперед с правой ноги до упора лежа сзади с чуть согнутыми ногами,  
голова прямо

5 - согнуть левую ногу вперед, стопа у колена с поворотом таза направо

6 - приставить левую ногу, упор руками лежа сзади,

7– 8 - повторить движения счета 5—6 с другой ноги.

II часть: 1 – 4 - четыре шага назад до упора сидя.

5 - разогнуть левую ногу вправо с упором сзади, колени вместе.

6 - приставить левую ногу, упор руками сидя, сзади.

7-8 - повторить движения счета 5—6 с другой ноги, в конце сед, руки на бедра.

III часть: Повторить движения части I.

IV 1-2 - два шага назад до упора сидя

3-4 - группировка, сидя с наклоном вперед,

5-6 - выпрямиться, прогнуться, голову назад с пружинистым движением рук вверх,  
кисть на себя

7-8 - выпрямиться с пружинистым движением рук вниз, кисть на себя, голову вниз и  
прямо.

**Вторая часть.** Повторить упражнения первой части один раз (с I по IV).

**Медленная часть.** Повторить упражнения медленной части.

**Третья часть.** Повторить упражнения первой части (I—IV), в конце с поворотом направо упор сидя сзади с движением левой руки в сторону и в упор, голову вниз и прямо.

## «Разотру ладошки сильно»

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу, Поздороваюсь с ним сильно И вытягивать начну.	<i>Растирание ладоней; захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги.</i>
Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.	<i>«Моют» руки. Пальцы в «замок».</i>
Выпущу я пальчики, Пусть бегут как зайчики	<i>Пальцы расцепить и перебирать ими.</i>

## «Белочка»

*Упражнение с мячом направлено на совершенствование работы пальцев рук, дифференцирование мышечных усилий и точность движений при бросках и ловле мяча.*

### Вступление

1—8 — *И. П.* — стойка, мяч перед собой в согнутых руках

### Первый куплет

I часть: 1—2 — полу присед, мяч вверх с наклоном вправо

3—4 — принять *И. П.*.

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

II часть: 1—2 — полу присед, мяч к правому плечу

3—4 — встать, мяч вперед

5—8 — повторить счет 1—4 к левому плечу.

III часть: Повторить движения части I.

IV 1—2 — полу присед на левой ноге, правую согнуть вперед с касанием мячом правого колена

3—4 — стойка мяч вперед.

5—8 — повторить счет 1—4 на другой ноге.

### Припев

I 1—2 — полу присед с поворотом туловища налево, мяч в правой руке, вперед, левая рука за спину

3—4 — стойка мяч перед собой в согнутых руках.

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

II часть: 1—2 — бросок мяча вверх.

3—4 — ловля мяча.

5—8 — повторить счет 1—4.

III часть: Повторить движения части I.

IV часть: 1—2 — удар мячом об пол.  
3—4 — ловля мяча.  
5—8 — повторить счет 1—4.

### Проигрыш

I часть: 1—4 — бросок мяча вверх с круговым движением руками наружу.  
5—8 — ловля мяча после удара об пол.  
Повторить движения части I

### Второй куплет

I 1—2 — стойка, мяч вверх  
3—4 — стойка мяч перед собой в согнутых руках  
5—6 — упор присев с касанием мячом пола  
7—8 — встать в стойку, мяч перед собой в согнутых руках.  
II часть: 1—3 — три прыжка вперед, мяч вперед.  
4 — пауза.  
5 — 7 — три прыжка назад, мяч перед собой в согнутых руках.  
8 — пауза.  
III Повторить движения части I.  
IV Повторить движения части II.

**Припев.** Повторить упражнения припева. „

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

### Третий куплет

I 1 — 3 — правую ногу на шаг в сторону с наклоном вперед прогнувшись, мяч вверх  
3 — 4 — в наклоне вперед, прогнувшись, коснуться мячом пола  
5—6 — в наклоне вперед, прогнувшись, послать мяч вверх.  
7—8 — приставляя правую ногу, выпрямиться, мяч перед собой в согнутых руках.  
II часть: Повторить движения части II второго куплета.  
III часть: Повторить движения части I с шагом левой ногой в сторону.  
IV часть: Повторить движения части II второго куплета.  
**Припев.** Повторить упражнения припева.

## «Воробьиная дискотека»

*Упражнение направлено на развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче*

### Вступление

*И. /7.— сидя на мяче, ноги согнуты вместе, руки на коленях*  
I 1—8—наклоны головой вправо-влево на каждый счет  
II часть: 1 — 2 — наклон головой вперед.  
3 — 4 — И.П.  
5—6 — наклон головой вперед.

7—8 —И. П.

Повторить упражнения части I. Повторить упражнения части II.

### Первый куплет

I часть: 1 – 8 - четыре хлопка перед собой (на 1, 3, 5, 7 счеты).

II часть: 1 – 8 - четыре хлопка о колени (на 1, 3, 5, 7 счеты).

III часть: 1 – 2 - хлопок справа вверху

3 – 4 - хлопок слева вверху.

5 – 8 - повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1 – 8 - повторить упражнения части II.

V часть: 1 – 2 - наклон вправо, руки на пояс

3 – 4 - выпрямиться.

5 – 6 - наклон влево.

7 – 8 - выпрямиться.

VI часть: 1 – 2 - разогнуть вперед правую ногу

3 – 4 - приставить к левой.

5 – 6 - разогнуть вперед левую ногу.

7 – 8 - приставить к правой.

VII часть: 1 – 8 - восемь шагов сидя, высоко поднимая колени, руки как при ходьбе

VIII 1 - 8 - сидя, на каждый счет колени вправо-влево («твист»), руки свободно согнуты, работают как при ходьбе

### Припев

I 1 - наклон вправо, руки согнуты вперед ладонями вперед, пальцы в стороны

2 - повторить движения счета 1 влево,

3 – 4 - повторить движения счета 1—2.

5 – 6 - с поворотом туловища направо руки согнуть в стороны, сгибать и разгибать кисти — «крылышки»

7 – 8 - повторить движения счета 5—6 в другую сторону.

II часть: Повторить упражнения части I.

III часть: Повторить упражнения части I.

IV Повторить упражнения части

### Второй куплет

I 1—4 — наклон вперед, руки назад-наружу, потряхивая кистями («крылышками») 5—8 — выпрямиться.

II часть: Повторить упражнения части I.

III 1—2 — встать в стойку ноги врозь, левая рука на мяче, правая рука вверх-наружу

3—4 — сесть на мяч

5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки.

IV часть: Повторить упражнения части III.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

## «Чебурашка»

Упражнение для заключительной части, направлено на расслабление мышц и восстановление дыхания.

*И. П.* — основная стойка.

### **Вступление**

1—8 — потряхивающие движения кистями рук.

1—4 — основная стойка.

### **Первый куплет**

I часть: 1—4 — подняться на носки, руки дугами наружу в стороны-кверху — вдох

5—8 — опуститься на всю стопу в круглый полу присед, руки дугами наружу, расслабленно вниз — выдох

II часть: Повторить движения части I.

III 1—2 — полу присед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед — «уши Чебурашки»

3—4 — с поворотом в *И. П.* встать, руки вниз.

5—6 — полу присед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед кисти вниз — «дворняжка»

7—8 — с поворотом встать в *И. П.*, руки вниз.

IV 1—8 — в стойке ноги врозь поворот переступанием на лево на 360° с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны, пальцы в стороны.

V Повторить движения части III.

VI Повторить движения части IV, только поворот переступанием выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь.

### **Второй куплет**

I часть: 1—2 — в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу, расслаблены.

3—4 — поворот туловища направо, руки расслаблены.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: 1—4 — медленно принять упор присев.

5—8 — скольжением ног назад лечь на живот, правая согнутая рука на левой руке, подбородок на предплечье, тело расслаблено.

III 1—2 — согнуть правую ногу назад, без напряжения

3—4 — поменять положение ног.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1—4 — повторить движения части III счета 1—4.

5—6 — поменять положение ног.

7—8 — разогнуть правую ногу к левой ноге.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета, в конце принять основную стойку.

## «Бег по кругу»

*Упражнение танцевально-бегового характера.*

### Вступление

1—4 — *И. П.* — стойка в кругу, взявшись за руки (по 6—10 человек).

### Первая часть

I—II части: 1—16 — шестнадцать беговых шагов по кругу вправо, поднимая колени вперед (высокое бедро).

III—IV части: 1 — 16 — шестнадцать беговых шагов по кругу влево, поднимая колени вперед (высокое бедро), в конце остановка с поворотом лицом в круг.

V часть: 1—4 — три хлопка в ладоши.

5—8 — руки в стороны, четыре хлопка в ладоши товарища.

VI 1—8 — повторить движения части V.

VII 1—4 — три хлопка в ладоши.

5—6 — полу присед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку, повернуть носок вправо-влево, руки на пояс

7—8 — встать, приставить правую ногу к левой ноге.

VIII часть: 1—5 — три хлопка в ладоши.

5—6 — полу присед на правой ноге, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс.

7—8 — встать, приставить левую ногу к правой ноге.

**Вторая часть.** Повторить упражнения первой части, только бег по кругу с захлестыванием голени.

**Третья часть.** Повторить упражнения первой части.

**Четвертая часть.** Повторить упражнения второй части

## «Летка-енка»

*Упражнение с гимнастической палкой, направленное на укрепление сводов стопы, с элементами самомассажа.*

*И. П.* — сидя на стуле, гимнастическая палка на груди

### Вступление

I 1—2 — правую ногу вперед на пятку, палку вперед

3—4 — приставить ногу, палку на грудь.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: 1—4 — повторить движения счета 1—4.

5—8 — палку опустить на пол, ноги поставить вместе на середину палки, руки на пояс

### Первый куплет

I часть: 1 — ноги врозь, скользя по палке

2 — ноги вместе.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I

### Припев

I 1— прокатить палку стопами вперед (с носков до пяток)

2 — прокатить палку назад от пяток до носков.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I.

III I — разогнуть правую ногу вперед, отодвигая правый конец палки (палка по диагонали)

2— приставить правую ногу к левой, скользя вниз по палке.

3 — правую ногу разогнуть, скользя вверх по палке.

4— правую ногу приставить, палка в *И. П.*

5—8 — повторить движения счета 1 —4 с другой ноги.

IV часть: Повторить упражнения части III.

### Второй куплет

I—II части: Повторить упражнения I—II первого куплета.

III часть: 1—4 —четыре скользящих шага вперед по палке, прокатывая палку вперед.

5—8 — четыре скользящих шага назад по палке, прокатывая палку назад.

IV часть: Повторить упражнения части III.

**Припев.** Повторить упражнение припева.

### Проигрыш

I 1—8 — ходьба по палке, разводя ноги врозь и соединяя их вместе

II часть: Повторить упражнения части I.

**Припев.** Повторить упражнения припева I—II.

**Третий куплет.** Повторить упражнения второго куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева I—II.

**Проигрыш.** Повторить проигрыш.

**Припев.** Повторить упражнения припева I—IV.

### Игромассаж

Игра! Веселая игра!

Игрой довольна детвора.

Эй, кто стоит там в стороне?

Скорей сюда, скорей ко мне!

А ну быстрее, лови кураж,

Ведь впереди у нас массаж!

Поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава, самомассаж левой руки правой и наоборот. Растирание ладоней друг о друга. Встряхивание кистей рук.

### «Часики»

*Упражнение для совершенствования основных движений рук (прямых и согнутых) и туловища, сидя на мяче.*

#### Вступление (проигрыш)

*И. П. — сед на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу.*

I 1—8 — руки дугами наружу прерывисто поднимать на каждый счет вверх

II часть: 1—8 — руки дугами наружу прерывисто отпускать на каждый счет вниз.

#### Первый куплет

I часть: 1—4 — руки вперед.

5—8 — четыре хлопка перед собой прямыми руками

II часть: 1—4 — руки вверх.

5—8 — четыре хлопка над головой

III часть: 1—4 — руки в стороны.

5—8 — четыре хлопка по бедрам.

IV 1—4 — четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс.

5—6 — два хлопка перед собой.

7—8 — руки вниз.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, части I.

#### Второй куплет

I 1—4 — руки за голову — удерживать

5—8 — соединяя ноги, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

II 1—4 — руки к плечам — удерживать

5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

III 1—4 — руки на пояс — удерживать

5—8 — разводя согнутые ноги врозь, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

IV часть: Повторить часть IV первого куплета.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, часть I.

#### Третий куплет

I 1—2 — наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны

3—4 — выпрямиться, руки на пояс.

5 — поворот туловища направо

6 — *И. П.*, руки на пояс.

7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.

II 1—2 — наклон вправо

3—4 — выпрямиться.

5—8 — повторить часть I, счет 5—8.

III часть: 1—2 — наклон влево.

3—4 — выпрямиться.

5—8 — повторить часть I, счет 5—8.

IV часть: Повторить упражнения первого куплета, часть IV, счет 1—6.

7—8 — руки вперед-наружу, ладонями кверху.

*Комплексы  
фитбол-гимнастики,  
самомассажа*

*II год обучения*

## Танец «Прыгалка»

*Упражнение прыжкового характера, направленно на развитие координации движений.*

1—2 — два прыжка на левой ноге с двумя «киками» правой в сторону, руки за спиной

3—4 — два прыжка на правой с двумя «киками» левой в сторону

5 — прыжок на левой ноге, «кик» правой в сторону.

6 — прыжок на правой ноге, «кик» левой в сторону.

7 — прыжок на левой ноге, «кик» правой вперед с хлопком рук перед собой,

8 — прыжок на правой ноге, «кик» левой вперед с хлопком рук перед собой

Вариант 2: на счет 7—8 можно выполнять поворот направо (на 90°) и т.д.

## «Модница»

*Упражнение подготовительной части урока для развития подвижности суставов.*

### Вступление

I—IV части: И.П. — *основная стойка.*

V 1 — согнуть левую ногу (стопа на полу), руки в «замок» к правому плечу

2 — разогнуть левую ногу (стопа на полу), согнуть правую, руки к левому плечу.

3 — разогнуть правую ногу (стопа на полу), согнуть левую, руки к правому бедру.

4 — разогнуть левую ногу (стопа на полу), согнуть правую, руки к левому бедру.

5—6 — приставной шаг вправо с круговым движением правого плеча назад

7—8 — повторить движения счета 5—6 в другую сторону.

VI Повторить упражнения части V.

VII—VIII части: Повторить упражнения частей V—VI вступления.

### Первый куплет

I часть: 1 — шаг правой ногой в сторону, правое плечо вверх, левое плечо вниз, руки вниз.

2 — левую ногу приставить, левое плечо вверх, правое плечо вниз

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I в другую сторону.

III 1—2 — полу присед на левой ноге с наклоном вперед, правую вперед на пятку, левая рука согнута вперед, правая согнута назад

3—4 — выпрямиться, приставить ногу, руки вниз

5—6 — полу присед на правой ноге с наклоном туловища назад, левую вперед на пятку, правая рука согнута вперед, левая согнута назад

7—8 — приставить левую ногу.

IV 1—8 — приседая и вставая, колени вправо-влево («твист»), руки свободно работают как при ходьбе

V—VI часть: Повторить упражнения частей I—II.

VII—VIII части: Повторить упражнения частей III—IV.

### **Припев**

11 — правую ногу, сгибая, разогнуть вперед-влево («жик»), руки как при ходьбе.

2 — стойка ноги врозь.

3 — «жик» левой ногой вправо

4 — стойка ноги врозь.

5 — 8 — в полу приседе колени вправо-влево, руки согнуты вперед, кисти вниз

II часть: Повторить упражнения части I.

III—IV части: Повторить упражнения частей I—II.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

### **Проигрыш.**

I—II части: Повторить упражнения вступления V—VIII.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева два раза.

### **Припев со вступлением.**

I—IV части: Повторить упражнения вступления I—IV.

## **«Жонглирование мячом»**

*Упражнение направлено на развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.*

### **Вступление**

*И. П.* — сидя на стуле, мяч в руках перед грудью. Сжимание и разжимание пальцами мяча, то правая рука сверху, то левая. Повторить то же самое, но мяч вверху, затем справа и слева (рис. 59, а).

### **Проигрыш 1**

*И. П.* — руки согнуты перед собой, мяч между ладонями.

I 1—4 — катание мяча правой рукой по левой ладони

5—8 — повторить счет 1—4 подругой руке.

II 1—4 — четыре поворота кистями рук со сменой положений, пальцы раскрыты, мяч между ладонями.

### **Первая часть**

I 1 — 2 — катание мяча между ладонями справа, пальцы раскрыты

3—4 — повторить счет 1—2 слева.

5—8 — повторить счет 1—4.

II части: 1—2 — передача мяча из правой руки за спиной в левую руку

3—4 — повторить счет 1—2.

5—6 — удар мячом об пол.

7—8 — ловля мяча двумя руками.

III часть: Повторить часть I.

IV часть: Повторить часть II в другую сторону.

## Проигрыш 2

I 1—4 — повторить упражнения проигрыша 1, часть I, счет 1 – 4  
2 – 6 - прокатывание мяча по предплечьям (левое снизу, правое сверху) к локтям  
7 – 8 - прокатывание по предплечьям и ладоням в обратную сторону.  
II часть: Повторить часть I (левая рука сверху).

## Вторая часть

I часть: 1 – 2 - из правой руки передать мяч в левую руку под коленом правой ноги  
3 – 4 - повторить счет 1 —2 под другой ногой из левой руки в правую руку.  
5 – 6 – 7 - три передачи мяча из одной руки в другую перед собой  
8 - мяч в левой руке.  
II часть: Повторить часть I с передачей мяча в другую сторону.  
III часть: 1 – 2 - «выкрут» правой рукой книзу, мяч на ладони.  
3 – 4 - «выкрут» кверху, показать мяч на ладони  
5 – 6 – 7 - повторить часть I, счет 5—7.  
8 - пауза (мяч в левой руке).  
IV Повторить часть III с другой руки

## Проигрыш 3

I 1 – 4 - повторить проигрыш 1, часть I, счет 1—4, но на наружной стороне левой ладони.  
5 – 8 - прокатывание мяча по левому предплечью туда и обратно (сверху левой руки).  
II часть: Повторить часть I, на правой руке.

## Третья часть

I 1—2 — передача мяча за спиной из правой руки в левую руку.  
3—8 — передача «восьмеркой» под коленями — 2 раза  
II часть: 1—2 — из правой руки передача за спиной в левую руку — показать мяч в левой руке.  
3—4 — повторить счет 1 —2 с правой рукой.  
5—6 — бросок мяча вверх  
7—8 — ловля мяча двумя руками.  
III часть: 1—8 — повторить часть I с другой руки.  
IV часть: Повторить часть II в другую сторону с другой руки.  
**Проигрыш 4.** Положить мяч на пол и катать его одной ногой, затем другой

## «Солдатики»

*Упражнение на формирование правильной осанки.*

*И. П. Стоя, гимнастическая палка на лопатках или за спиной под руками, или руки за спину с захватом палки под локтями*

## Вступление

I—II части: *И. П.*

III часть: 1 — поднять плечи.  
2 — опустить плечи.  
3 — полу присед.

4 — встать.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1 — опустить голову.

2 — поднять голову, принять *И. П.*

3 — поворот головы направо,

4 — поворот головы, принять *И. П.*

5—6 — повторить движения счета 1—2.

7—8 — повторить движения счета 3—4 в другую сторону.

### Тема.

I 1—4 — четыре шага на месте.

5—6 — приставной шаг влево.

7—8 — приставной шаг вправо.

II 1—4 — четыре шага на месте.

5 — поворот направо.

6 — приставить левую ногу к правой ноге.

7—8 — повторить движения счета 5—6 налево.

III часть: 1—4 — четыре шага на месте.

5 — полу присед на правой ноге, левую согнуть вперед

6 — встать, приставить левую ногу.

7—8 — повторить движения счета 5—6 на другой ноге.

IV часть: 1—4 — четыре шага на месте.

5 — встать на носки.

6 — принять *И. П.*

7—8 — повторить движения счета 5—6.

V—VIII части: Повторить упражнения частей I—IV, но I — приставной шаг начать вправо, II — поворот налево (в другую сторону).

**Вступление.** Повторить упражнения вступления III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы I—IV.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы I—IV и III и IV.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы I—IV.

## «Кручу-кручу»

*Упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса и профилактике лордоза.*

### Вступление

I часть: *И. П.* — упор на согнутых руках, лежа на животе.

1—8 — на каждый счет сгибать и разгибать ноги назад

II 1—4 — разогнуть руки и согнуть ноги поочередно, согнуть руки, разогнуть ноги

III часть: 1—2 — лечь на живот, руки вверх  
3—4 — перекатиться на спину.  
5—8 — упор лежа сзади на предплечьях

### Первый куплет

I 1—8 — упражнение «велосипед» на каждый счет  
II—III части: Повторить часть I.  
IV часть: 1—4—упражнение «велосипед».  
5—8 — ноги согнуть и разогнуть вперед в потолок, руки вниз вдоль туловища

### Припев

I часть: 1—2 — правую ногу в сторону  
3—4 — правую ногу вперед к левой.  
5—6 — согнуть ноги.  
7—8 — разогнуть ноги.  
II часть: Повторить часть I с другой ноги, насчет 7—8 — ноги положить на пол.  
III 1—8 — поднять плечи, носки на себя и поочередно помахать кистями рук на каждый счет.  
IV часть: 1—2 — правую руку вверх (положить на пол).  
3—4 — принять *И.П.*  
5—8 — повторить с другой руки.

**Вступление.** Повернуться на живот и повторить упражнения вступления.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета в *И. П.* — лежа на правом боку

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета в *И. П.* — лежа на левом боку

**Припев.** Повторить упражнения припева I—IV. Повторить еще раз упражнения припева IV.

## «Дельфин»

*Упражнение направлено на вытягивание мышц позвоночника, рук, ног, формирование осанки. В упражнении нет строгого счета, необходимо каждую принятую позу держать не менее 8 счетов.*

*И. П.— стойка ноги врозь.*

### Первая часть — «стоя»

I часть: 1—4 — руки в стороны.  
5—8 — волнообразное движение, руками.  
II часть: 1—4 — руки в стороны-кверху.  
5—8 — волнообразное движение руками.  
III 1—8 — потянуться руками в стороны-кверху.  
IV 1—4 — руки в стороны.

5—8 — руки перед грудью, правая над левой.

V часть: 1—4 — руки в стороны.

5—8 — волнообразное движение руками.

VI часть: 1—8 — удерживая положение, тянуться руками в стороны.

### **Вторая часть — «сидя и лежа на спине»**

I часть: 1—4 — с поворотом направо (налево) упор присев

5—8 — с упором руками сзади, сед в группировке

II часть: 1—8 — удерживая положение, тянуться спиной назад.

III часть: 1—8 — лечь на спину, руки вверх

IV часть: 1—8 — потянуться руками вверх, ногами вниз.

V часть: 1—8 — согнуть правую ногу вперед, руками обхватить голень, голову вниз.

VI часть: 1—4 — потянуться спиной назад.

5—8 — лечь на спину, руки вверх, правую ногу к левой.

VII—VIII части: Повторить упражнения частей V—VI с левой ноги.

IX 1—8 — группировка, лежа на спине.

X 1—4 — потянуться спиной назад.

5—8 — лечь на спину, ноги в стороны-книзу, пятки на себя, руки в стороны-кверху

XI часть: Потянуться ногами вниз-в стороны, руками вверх- в стороны.

XII часть: 1—4 — группировка лежа на спине.

5—8 — разгибаясь, с поворотом кругом направо (налево), лечь на живот, руки согнуть — правая над левой с упором лбом о руки

### **Третья часть — «лежа на животе и упор стоя на коленях»**

I часть: 1—8 — правую руку в сторону-кверху, левую ногу на носок в сторону-книзу.

II часть: 1—4 — потянуться по диагонали рукой и ногой.

5—8 — И. П.

III—IV части: Повторить упражнения частей I—II с другой руки и ноги.

V 1—8 — через упор стоя на коленях сед на пятках, руки вверх на полу

VI 1—8 — потянуться руками вверх.

VII 1—8 — упор, стоя на коленях.

VIII 1—8 — упор, стоя на правом колене, правую руку вверх, левую ногу назад на носок, нога

носком упирается в пол

IX часть: 1—4 — потянуться правой рукой и левой ногой.

5—8 — И. П. — упор, стоя на коленях.

X—XI Повторить упражнения частей VIII—IX с другой руки и ноги.

XII части: 1—8 — сед на пятках, руки вверх на полу, потянуться.

XIII часть: 1—4 — упор, стоя на коленях.

5—8 — прогнуть спину.

XIV 1—4 — выгибание спины

5—8 — прогнуть спину.

XV 1—4—выгибание спины.

5—8 — поочередно ставя ноги, принять упор присев.

XVI часть: 1—8 — с поворотом направо (налево) встать лицом к основному направлению в основную стойку.

### **«Ладушки»**

*Образное упражнение, включающее обязательные элементы соревнования для дошкольников.*

*И. П.— сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу, руки на коленях*

#### **Вступление**

I 1—8 — восемь пружинистых покачиваний, сидя на мяче

II часть: 1—4 — четыре пружинистых покачивания.

5 — левая рука к правому плечу

6 - правая рука к левому плечу.

7 - руки согнуты в стороны, кисти кверху,

8 - плечи вверх («удивиться») и вниз

III – IV Повторить части I—II.

V 1 – 3 - три акцентированных шага вперед с хорошей отмашкой рук

2 - приставить ногу, левый указательный палец прижать к губам («молчок»), правую руку за спину

5 -8 - повторить счет 1—4, выполняя шаги назад, прижать к губам правый указательный палец.

VI часть: 1 - прыжок, ноги согнутые врозь, стопы на полу, руки на пояс.

2 – ноги вместе прыжком.

3 – 4 - повторить счет 1—2.

5 - наклон вправо, руки согнуты вперед, локти вниз, ладонями от себя.

6 - наклон влево,

7 – 8 - повторить счет 5—6.

VII – VIII части: Повторить части V—VI.

#### **Первый куплет**

I часть: 1 – 2 - приставной шаг влево, руки на пояс.

3 – 4 - приставной шаг вправо.

5 – 8 - повторить счет 1—4.

II 1 – 4 - «V-степ» с левой ноги, правая рука согнута вперед, предплечье вверх, указательный палец вверх, остальные в кулак («погрозить»), левая рука на пояс

5 - прыжком ноги согнуты вместе, руки на пояс.

6 - прыжком ноги согнуты врозь, стопы на полу.

III 1-2 - толчком ноги оторвать от пола и согнуть вперед, руки согнуты в стороны, кисти вниз («волк»)

3- 8 - ноги опустить в *И. П.* (сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу).

III часть: «Ладушки».

1 — хлопок по бедрам (правая рука по правому бедру, левая рука по левому бедру).

2 — хлопок по бедрам, руки с крестно

3 — повторить счет 1.

4 — хлопок перед собой.

5—8 — повторить счет 1—4.

IV 1 — с наклоном вправо правую ногу разогнуть в сторону, пятка на полу, руки в стороны

2 — выпрямиться, приставить правую ногу, руки на пояс.

3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.

5—8 — повторить счет 1—4.

V 1—4 — шагая вперед, перейти в положение лежа спиной на мяче, руки перед грудью, ладонями к себе.

5—6 — поднять туловище вперед, руки в стороны («поднимание туловища»)

7—8 — опустить туловище на мяч, руки на грудь, ладони к себе.

VI 1—4 — повторить часть V, счет 5—8 («поднимание туловища»),

5—8 — шагая назад, перейти в положение сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу.

### Пауза

1—4 — отталкиваясь ногами, выполнить прокат сидя на мяче вправо и сесть на левое бедро, ноги согнуты справа, стопы на полу, правую руку согнуть к правому уху («прислушаться»)

5—8 — прокатываться, сидя на мяче влево, левую руку согнуть к левому уху.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления V—VI.

### Второй куплет

I часть: 1—8 — встать с опорой левой рукой о мяч, обойти мяч слева, встать за ним лицом к основному направлению и присесть

II 1—4 - перекатить мяч руками вправо по полу, указательным пальцем левой руки «погрозить» влево-вправо («не пойду»)

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону и с другой руки.

III 1—4 — прокатом мяча вперед перейти в положение упора лежа животом на мяче

5—6 — согнуть руки

7—8 — разогнуть руки.

IV часть: 1—4 — повторить часть III, счет 5—8.

5—6 — перекатом назад на животе перейти в упор присев за мячом.

7—8 — встать, мяч в руках перед грудью

V часть: 1—4 — четыре удара мячом об пол.

5—8 — поднимая мяч, выполнять наклоны мяча вправо-влево, поставить его на голову.

VI 1—4 — поворот, шагая вправо на 360°.

5—8 — поворот, шагая влево на 360°.

VII 1—4 — опустить мяч на пол перед собой.

5—8 — обойти мяч справа (правая рука на мяче) и сесть на него в *И. П.*

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления I—II, V—VI.

### **Третий куплет**

I—IV часть: Повторить упражнения первого куплета I—IV.

V—VI части: Повторить упражнения III—IV первого куплета («ладушки»).

VII 1—8—сидя на мяче, поворот на четырех приставных шагах на 360°

VIII часть: 1—4 — повторить упражнения IV первого куплета, счет 1—4.

5—6 — погладить живот по кругу правой рукой, левая рука на пояс

7—8 — повторить счет 5—6 с другой руки.

IX—X части: Повторить части VII—VIII в другую сторону.

### **«Шалунья»**

*Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание.*

#### **Вступление**

I часть: 1 — 8 — в полу приседе работа согнутых рук как при беге.

II 1 — 8 — на каждый счет прыжки с ноги на ногу, отводя ногу в сторону, руки в стороны-книзу.

III часть: Повторить движения части II, но руки расслабленно вниз.

#### **Первый куплет**

I часть: 1 — 8 — восемь беговых шагов на месте, высоко поднимая колено согнутой ноги, предплечья вперед, ладонями вниз (каждый раз касаясь коленом ладони).

II часть: 1 — 8 — восемь беговых шагов на месте, сгибая ногу назад, отводя голень наружу, руки в сторону-книзу, каждый раз касаясь наружным сводом стопы ладони.

III часть: 1—8 — восемь беговых шагов на месте, вынося прямые ноги вперед, руки в стороны.

IV часть: 1 — 8 — на каждый счет прыжки с ноги на ногу, отводя ногу в сторону, руки расслабленно вниз.

#### **Второй куплет (медленный)**

I 1—8 — восемь медленных пружинистых шагов на месте с дыханием, поднимая и опуская руки в стороны

II часть: Повторить движения части I.

#### **Третий куплет**

I—II части: Повторить упражнения II— IIIчастей вступления.

III — IV части: Повторить первый куплет.

В заключение ходьба со свободным дыханием.

#### **Четвертый куплет (медленный)**

Повторить упражнения второго куплета.

## «Рыба-пила»

*Упражнение образного характера, способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза.*

### Вступление

*И. П. — лежа на животе, руки согнуты, на полу, правая рука под левой рукой, под головой, лоб упирается в ладони*

I часть: 1 – 6 – И.П.

7 – 8 - правый локоть поднять вверх

II часть: Повторить упражнения части I, поднимая другой локоть

III часть: 1 – 6 - И. П.

7 – 8 - поднять голову

IV часть: 1 – 2 - прогнуться, руки к плечам, пальцы врозь, ладонями вперед, принять *И. П.*

### Проигрыш

*И.П. - то же.*

I 1 – 8 - поднять ноги от пола и выполнять на каждый счет смену положения ног (вверх назад, вниз вперед) — «кроль»

II часть: Повторить упражнение части I и на счет 8 принять положение упора лежа на бедрах, согнув руки

### Первый куплет

I 1 – 2 - разогнуть руки, прогнуться назад

3 – 4 - согнуть руки, пережат на грудь, ноги вверх

5 – 8 - повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I.

III часть: 1 – 2 - руки вверх, голову вниз, вытянуться

3 – 4 - держать счет 1 —2.

5 – 6 - руки в стороны

7 – 8 - руки на пояс

IV часть: 1 – 2 - ноги врозь, прогнуться

3 – 4 - ноги соединить.

5 – 8 - повторить движения счета 1—4, на счет 8 — упор лежа на согнутых руках (на бедрах), согнув руки.

## Припев

I часть: 1 – 2 - разогнуть руки, прогнуться назад, вдох через нос.

3 – 4 - согнуть руки, лечь на пол, расслабиться, выдох.

5 – 8 - повторить движения счета 1—4.

II часть: 1—4— прогибаясь назад, два движения руками «басс»

5—8 — прогнуться назад и поочередно на каждый счет сгибать и разгибать руки впереди — «пиление»

III—IV части: Повторить упражнения частей I—II.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

## Игромассаж

Игра! Веселая игра!

Игрой довольна детвора.

Эй, кто стоит там в стороне?

Скорей сюда, скорей ко мне!

А ну быстрее, лови кураж,

Ведь впереди у нас массаж!

Поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава, самомассаж левой руки правой и наоборот. Растирание ладоней друг о друга. Встряхивание кистей рук.

## «Марыся»

*Упражнение направлено на укрепление свода стопы и профилактику плоскостопия.*

*I, II.— сед ноги врозь на полу, лицом к стене, мяч на полу, между ног, прижат к стене, руки на мяче (рис. 79, а).*

## Вступление

1—8 — поочередно на каждый счет оттягивать носки от себя и на себя вперед с ударами рук по мячу

II 1—2 — дугою назад правую руку в упор сзади

3—4 — повторить счет 1—2 с левой руки.

5—6 — опуститься в упор лежа сзади на предплечья (или лечь на спину, руки согнуты под головой).

7 — правую ногу согнуть и поставить в центр мяча на всю стопу в упор на мяч

8 — повторить счет 7 левой ногой.

### **Первый куплет**

I 1—7 — восемь шагов на месте с ударом стопами в центр мяча

8 — поставить ногу.

II 1—2 — пятки врозь (носки вместе)

3—4 — пятки вместе.

5—8 — повторить счет 1 — 4.

III—IV части: Повторить упражнения частей I — II.

V 1—2 — правую ногу разогнуть вперед и положить на мяч

3—4 — правую ногу приставить к левой ноге

5—8 — повторить счет 1 — другой ноге.

VI 1—4 — четыре шага вперед, подкатывая мяч к ягодицами

5—8 — четыре шага назад по мячу, откатывая мяч вперед.

VII—VIII части: Повторить упражнения частей V—VI.

### **Проигрыш**

I часть: 1 — пятки врозь.

2 — носки врозь.

3 — пятки врозь.

4 — носки врозь («гармошка», разводя ноги врозь, обхватывая стопами мяч).

5—8 — «гармошка», соединяя ноги в *И.П.* (носки внутрь, пятки внутрь).

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

### **Проигрыш**

I часть: Повторить упражнения проигрыша 1.

II 1—8 — на каждый счет поочередно поднимать и опускать носки на себя и от себя

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша I—II.

III—IV части: Повторить упражнения частей I—II.

### **«Чебурашка»**

*Упражнение для заключительной части, направлено на расслабление мышц и восстановление дыхания.*

*И. П.— основная стойка.*

### **Вступление**

1—8 — потряхивающие движения кистями рук.

1—4 — основная стойка.

### **Первый куплет**

I 1—4 — подняться на носки, руки дугами наружу в стороны-кверху — вдох

5—8—опуститься на всю стопу в круглый полу присед, руки дугами наружу, расслабленно вниз — выдох

II часть: Повторить движения части I.

III 1—2 — полу присед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед — «уши Чебурашки»

3—4 — с поворотом в *И. П.* встать, руки вниз.

5—6 — полу присед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед, кисти вниз — «дворняжка»

7—8 — с поворотом встать в *И. П.*, руки вниз.

IV 1—8 — в стойке ноги врозь поворот переступанием на лево на 360° с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны, пальцы в стороны.

VII Повторить движения части III.

VIII Повторить движения части IV, только поворот переступанием выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь.

### ***Второй куплет***

I часть: 1—2 — в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу, расслаблены.

3—4 — поворот туловища направо, руки расслаблены.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: 1—4 — медленно принять упор присев.

5—8 — скольжение ног назад, лечь на живот, правая согнутая рука на левой, подбородок на предплечье, тело расслаблено.

III 1—2 — согнуть правую ногу назад, без напряжения

3—4 — поменять положение ног.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1—4 — повторить движения части III счета 1—4.

5—6 — поменять положение ног.

7—8 — разогнуть правую ногу к левой.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета, в конце принять основную стойку.

### **«Чарли Чаплин»**

*Упражнение с гимнастической палкой, направлено на укрепление мышц стопы и профилактику плоскостопия.*

*И. П.— сидя на стуле, гимнастическая палка на груди в согнутых руках.*

#### **Вступление**

I 1—8 — *И. П.*

II 1—8 — разгибая руки вверх, наклон вперед, палку на пол, стопы поставить на нее, руки на пояс.

#### **Первая часть**

I часть: 1—8—катание палки стопами вперед-назад, разгибая и сгибая ноги вместе.

II часть: Повторить упражнения части I.

Пауза 1 — правую ногу на шаг вправо (на конец палки).

2 — левую ногу влево (на конец палки).

III часть: 1 — скользящим движением по палке соединить ноги вместе.

2 — скользящим движением по палке ноги врозь.

3—8 — повторить движения счета 1—2.

IV часть: Повторить упражнения части III.

V часть: 1 — разгибая правую ногу вперед, отодвинуть правую сторону палки вперед.

2— скользящим движением стопы по палке правую ногу приставить к левой.

3— правую ногу скользящим движением вправо передвинуть на конец палки.

4— правую ногу согнуть, конец палки опустить.

5—8 — повторить движения счета 1—4 левой ногой.

Пауза 1 — правую ногу поставить на середину палки.

2 — левую ногу положить сверху на колено правой ноги или поставить на стопу правой.

#### Вторая часть

I часть: 1—4 — поочередно разгибая ноги вперед, прокатить палку вперед.

5—8 — то же назад.

II часть: Повторить упражнения части I.

Пауза 1 — правую ногу переместить в сторону, на конец палки.

2 — левую ногу переместить в сторону, на конец палки.

III 1—8 — правая нога скользит по палке влево-вправо

IV часть: 1—8 — левая нога скользит влево-вправо.

V часть: Повторить упражнения V первой части.

Пауза 1 — правую ногу переставить на середину палки.

2 — левую ногу приставить к правой.

#### Третья часть

I часть: 1—8 — катание палки вперед-назад правой ногой, левая на колене правой ноги.

II 1—8 — повторить упражнения части I.

Пауза 1—2 — смена положения ног.

III—IV части: Повторить упражнения частей I—II с другой ноги.

V часть: Повторить упражнения V первой части или:

1—4 — круг палкой по полу стопами

5—8 — круг палкой по полу стопами в другую сторону.

**Проигрыш.** 1—7 — взять палку в руки, выпрямиться, принять *И.П.*

#### «Цапля»

*Упражнение направлено на формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.*

*И. П.— стоя, мяч на полу перед собой.*

### Проигрыш

I 1—2—руки дугами наружу вверх(взмах «крыльями»)

3—4 — руки дугами наружу плавно вниз.

5—8—повторить счет 1—4.

II часть: 1—4 — повторить упражнения части I, счет 1—4.

5—8 — полу присед, взять мяч в руки, положить на голову

### Первый куплет

I 1 — согнуть правую ногу вперед

2 — приставить правую ногу к левой ноге.

3—4 — повторить счет 1 —2 с левой ноги.

5—6 — поворот направо

7—8 — поворот налево.

II часть: —8—повторить упражнения части I с поворотом направо.

III часть: 1 —4 — повторить упражнения части I счет 1 —4.

5 — полу присед

6 —встать.

7—8 — повторить счет 5—6.

IV часть: 1—8—повторить упражнения части III.

### Припев

I часть: 1—2 — с наклоном вперед положить мяч на пол

3—4 — стоя на левой ноге, прижать правым коленом мяч, выпрямиться, правая рука вверх («шея цапли» — кисть опущена вперед-вниз, левая рука за спину)

5— 6 — повороты головы налево, кисть налево.

7—8 — поворот головы направо, кисть правой руки направо (лицом к направлению основного движения).

II 1—2—наклон вперед, правую ногу приставить к левой ноге

3—4 — встать на правую ногу, левое колено на мяч, выпрямиться, левая рука вверх, кисть вперед, вниз.

5—8 — повторить упражнения части I, счет 5—8 в другую сторону.

III часть: 1—4 —взять мяч в руки и положить на голову

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева 2 раза.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.



*Комплексы  
фитбол-гимнастики,  
самомассажа*

*III год обучения*

## «В небе облака»

*Упражнение с шагами для проведения подготовительной части занятия.*

*И. П.-- основная стойка.*

### Вступление

I—II 1 - 16 основная стойка.

III—IV 1 - 16 ходьба на месте, по окончании приставить ногу, руки в стороны.

### Первый куплет

I часть: 1-3 - три шага вперед с левой ноги с круговыми движениями руками книзу.

4 — приставить правую ногу, руки в стороны

5—7 — три шага назад с правой ноги с круговыми движениями руками кверху.

8 — приставить левую ногу, руки в стороны

II часть: 1—4 — повторить движения счета 1—4.

5—7 — три шага назад с правой ноги, поочередно сгибая и разгибая то правую, то левую ногу, правую руку поднимать над головой на каждый шаг

8 — приставить левую ногу, руки на пояс.

III 1—2—приставной шаг вправо с круговым движением вперед собой согнутой правой рукой вправо, кисть кверху от себя («малый круг»).

3—4 — приставной шаг влево с круговым движением левой руки влево, повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения 1—4 в другую сторону

IV часть: Повторить упражнения III части в левую сторону.

V—VIII части: Повторить упражнения I—IV частей.

### Припев

I часть: 1—2 — приставной шаг вправо с хлопком рук перед собой.

3—4 — повторить движения счета 1—2 в другую сторону.

5 — шаг правой ногой вперед в сторону, руки к правому плечу, ладони вместе.

6 — шаг левой ногой вперед, в сторону, руки к левому плечу, ладони вместе

7 — шаг правой ногой назад, руки к правому бедру, ладони вместе.

8 — шаг левой ногой назад, руки к левому бедру (V-степ), ладони вместе

II часть: Повторить упражнения I части.

III—IV части: Повторить упражнения I—II частей.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

Возможны варианты выполнения упражнений в куплетах последовательно:

### Первый куплет:

I—II части: ходьба вперед, назад без движений рук.

III—IV части: приставные шаги, руки на пояс.

### Второй куплет:

I—II части: ходьба на месте с движениями рук.

III—IV части: приставные шаги с малым кругом рук.

### Третий куплет:

I—II части: упражнения с шагами с продвижением и с движениями рук.

III—IV части: приставной шаг с большими кругами рук

### «По ниточке»

*Образная композиция с элементами танца с использованием специальных корректирующих упражнений на формирование, закрепление, проверку и контроль над правильной осанкой.*

*И. П.— стоя спиной к гимнастической стенке, с касанием затылком, лопатками, ягодицами, голенями и пятками.*

### Вступление

I часть: 1-4 —основная стойка.

1-2 - плечи вверх.

3-4 - плечи вниз

5-6 - встать на носки.

7-8 - опуститься на всю стопу.

II часть: Повторить упражнения части I.

III часть: 1 - руки вперед, округлить (1 позиция)

2 - правая рука вверх (3 позиция), левая рука вниз (подготовительная позиция)

3 - руки вперед (1 позиция).

4 - повторить движения счета 2 со сменой рук.

5 - руки вперед (1 позиция).

6 - руки в стороны (2 позиция).

7 - шаг правой в сторону, правая рука вниз, касаясь ладонью стенки, шаг левой в сторону, левая рука вниз, касаясь ладонью стенки

IV часть: 1 - поднять правое плечо вверх, правую ногу согнуть, не отрывая носка от пола.

2 - И. П.

3-4 - повторить движения счета 1—2 с другой ноги и руки.

5-8 - повторить движения счета 1—4.

V 1-2 – полу присед, согнуть руки в стороны, держаться за стенку ладонями

3-4 - встать.

5-8 - повторить движения счета 1—4.

### Первый куплет

I 1 - правая рука в сторону, предплечье вниз

2 - повторить движения счета 1 с другой руки,

3 - правое предплечье вверх

4 - повторить движения счета 3 с другой руки,

5 - наклон влево, правую руку разогнуть в сторону вверх

6 - выпрямиться, правую руку согнуть, предплечье вверх.

7 - повторить движения счета 6 в другую сторону.

8 - выпрямиться, левую руку согнуть, предплечье вверх.

II часть: 1 — правое предплечье вниз.

2 — левое предплечье вниз.

3 — наклон вправо, правую руку разогнуть в сторону книзу, держась за стенку

4 — выпрямиться, правую руку согнуть, предплечье вниз.

5 — наклоном влево повторить движения счета 3.

6 — выпрямиться, левую руку согнуть, левое предплечье вниз.

7 — правую руку вниз.

8 — левую руку вниз.

III 1—2—полу присед, согнуть руки в стороны, держась за стену ладонями, спина прямая.

3—4 — встать.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

### Припев

I 1—8 — ходьба с наклонами туловища вправо-влево на каждый счет на прямых ногах в стойке ноги врозь, придерживаясь за стенку

II часть: 1—3 — три шага вперед, сохраняя правильную осанку.

4 — приставить ногу

5—8 — повторить движения счета 1—4 (шаги назад).

III часть: Повторить упражнения части I.

IV часть: 1—2 — приставной шаг вправо, придерживаясь за стенку руками

3 — полу присед

4 — встать.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

### Припев

I—II Повторить упражнения припева I—II

III часть: 1—2 — правую ногу в сторону книзу.

3 — 8 — ходьба на каждый счет на прямых ногах в стойке ноги врозь, затем ноги вместе.

IV часть: 1 — 8 — повторить упражнения части III, разводя ноги врозь и соединяя их вместе.

V часть: 1 — 4 — четыре шага на носках вперед.

5 — 6 — прыжок направо на двух ногах.

7 — 8 — прыжок налево на двух ногах (лицом к основному направлению).

VI Повторить упражнения части V с продвижением назад и прыжками в другую сторону.

VII 1 — 4 — поворот переступанием налево кругом, левая рука держится за стенку, правая рука на пояс (лицом к стене).

5 — 8 — поворот переступанием направо (спиной к стенке), правую руку раскрыть в сторону.

VIII 1 — 2 — правую ногу вперед на носок

3 — 4 — приставить правую ногу.

5 – 8 - повторить движения счета 1—4 с другой ноги.

IX – X Повторить упражнения части VII—VIII в другую сторону с другой ноги.

XI – XII части: Повторить упражнения части IV два раза (ходьба на месте ноги врозь и вместе).

### «Горошинки цветные»

*Упражнение направлено на развитие подвижности (гибкости) различных суставов. Характер упражнения танцевальный, ритмичный.*

#### Вступление

*И.П.— основная стойка*

I—II части: 1—16 — шестнадцать шагов на месте с хорошей отмашкой рук

III 1 — полу присед, носки врозь, руки согнуть вперед, предплечья в стороны

2 — встать, носки вместе, предплечья вперед

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV 1 — полу присед, пятки врозь, руки согнуты вперед, локти в стороны

2 — встать пятки вместе, локти вниз.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.

V 1—4 — присесть, колени на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки работают как при ходьбе.

5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.

VI—4 — в стойке на прямых ногах, поворот туловища на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки в стороны, кисти кверху.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

VII 1 — полу присед, руки на бедра, пальцы вперед, локти резко назад, прогнуться

2 — согнуться в полу приседе, локти резко вперед

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

VIII часть: 1 — встать, правое плечо вверх, левое плечо вниз, руки вниз, кисти вниз.

2 — левое плечо вверх, правое плечо вниз.

3 — правое плечо вверх, левое плечо вниз.

4 — левое плечо вверх, правое плечо вниз — «коромысло»

5 — 8 — повторить движения счета 1-4, принять *О.С.*

#### Первый куплет

I 1 — 2 — в полу приседе колени вправо, два потряхивания кистями у левого бедра, руки полусогнуты.

3—4 — колени влево, два потряхивания кистями у правого бедра.

5—6 — колени вправо, два потряхивания кистями у левого плеча.

7—8 — колени влево, два потряхивания кистями у правого плеча.

II 1 — полу присед на левой, правую ногу, согнутую махом вперед- влево, отвести до касания локтя левой согнутой руки.

2 — правую ногу разогнуть в сторону на носок

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

III Повторить движения части II с другой ноги и руки, затем встать в основную стойку.

#### Припев

I часть: 1 — левую руку согнуть вперед, кисть вниз.

2 — правую руку согнуть вперед, кисть вниз

3— левую руку разогнуть вниз, кисть вверх.

4— правую руку разогнуть вниз, кисть вверх

5 — левую руку согнуть в сторону, кисть вниз.

6 — правую руку согнуть в сторону, кисть вниз.

7— левую руку разогнуть вниз, кисть вверх.

8— правую руку разогнуть вниз, кисть вверх

II 1—2 — два пружинистых сгибания левого колена с двумя касаниями кистями левого плеча, ладони вместе («лодочкой»).

3—4 — повторить движения 1—2, сгибая правым коленом, и касаясь кистями правого плеча.

5—6 — два пружинистых сгибания левой ноги с небольшим наклоном вперед и двумя касаниями кистями левого колена, ладони вместе.

7—8 — повторить движения 5—6, сгибая правую ногу и касаясь кистями правого колена.

III—IV части: Повторить движения части 1—II.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, VII и VIII части.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, VII и VIII части.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева и еще раз II часть.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления VII и VIII частей два раза. В конце упражнения принять полу присед, полусогнутые руки в стороны, кисти кверху.

#### «Петухи запели»

*Танцевально-образное упражнение с элементами самомассажа. Упражнение можно использовать для мобилизации занимающихся в подготовительной части урока, а также для развития выразительности и координации движений.*

*И. П.— сед на гимнастической скамейке (стуле).*

#### Вступление

(выполняется без счета как импровизация)

- ✓ Сед с наклоном вперед, обхватив колени руками;
- ✓ выпрямиться, руки вверх, потянуться и руки расслабленно вниз;
- ✓ правую руку вверх, потянуться и расслабленно вниз;

- ✓ левую руку вверх, потянуться и расслабленно вниз;
- ✓ потереть кулачками глаза;
- ✓ взять нос в середину правой ладони и поворачивать его;
- ✓ взять нос в середину левой ладони и поворачивать его;
- ✓ растереть мочки ушей.

I 1—4 — четыре постукивания подушечками пальцев правой руки по левой руке от тыльной стороны кисти до плеча.

5—8 — левую руку поднять ладонью кверху, четыре постукивания подушечками пальцев правой руки по левой руке от плеча до ладони.

II часть: Повторить упражнения части I другой рукой по другой руке.

III часть: 1—4 — четыре хлопка в ладоши.

5—8 — четыре хлопка в ладоши, одна рука вверх, другая рука вниз.

IV часть: 1—4 — четыре постукивания подушечками пальцев рук по левой ноге с обеих сторон от бедра до стопы.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в обратном направлении.

V часть: Повторить упражнения части IV по другой ноге.

### Первый куплет

I часть: 1—4 — вставая, четыре шага вперед, руки согнуть перед грудью, кисти свободны, с четырьмя взмахами локтями вверх-вниз.

5 — приставить ногу с поворотом туловища налево и пружинистым полу приседом; руки согнуть вверх над головой ладонь в ладонь, пальцы в стороны («гребень петуха»).

6 — встать в основную стойку.

7—8 — повторить движения счета 5—6 с поворотом туловища направо.

II 1—4 — четыре шага вперед на свои места (или на месте), высоко поднимая колени с махом руками в стороны и вниз («петух»).

5 — приставить ногу с поворотом туловища налево и пружинистым полу приседом; руки согнуть над головой, предплечья с крестно, кисти в кулак («рога барана»).

6 — встать в основную стойку.

7—8 — повторить движения счета 5—6 с поворотом туловища направо от основного направления.

III часть: 1 — полу присед на левой ноге, правую согнуть вперед, стопа у колена левой ноги, руки за спину ладонь на ладонь («уточка»).

2 — встать, руки в том же положении, в стойку руки за спину.

3 - 4 — повторить движения счета 1 — 2 на другой ноге.

5-8 — в полу приседе четыре полу наклона вправо, влево, вправо, влево; руки вниз округлены

IV 1 - 2 — пружинистый приставной шаг вправо с кругом кистью правой руки влево вокруг лица («кошечка умывается»).

3 - 4 — повторить движения счета 1—2.

5 - 8 — повторить движения счета 1 — 4 в другую сторону другой руки.

V – VI Повторить упражнения частей III, IV еще раз

### Припев

I «Кудах-тах-тах...»

1 - 2 — с полуповоротом туловища налево, руки согнуть в стороны с двумя махами кистями.

3 - 4 — повторить движения счета 1 —2 с полуповоротом туловища направо от основного направления.

5 - 8 - лицом к основному направлению круговое движение руками кверху с вибрацией кистями.

II «Кукареку...»

1—2— полу присед прыжком с полуповоротом налево, с тремя хлопками ладонями сбоку о бедра.

3—4 — повторить движения счета 1—2 лицом к основному направлению.

6 — полу присед на левой ноге, правую согнуть вперед стопа у колена левой ноги; руки в стороны-кверху, кисти вниз («петух стоит на одной ноге»),

7 - встать, приставить правую ногу, руки вниз.

III часть: Повторить упражнения части II, начиная счет 1—2 в другую сторону, счет 5 на другой ноге.

### **Проигрыш**

I 1—8 — восемь постукиваний подушечками пальцев обеих рук по волосистой части головы с пружинистым приседаниями и полу приседами на каждый счет.

II 1—8 — восемь постукиваний подушечками пальцев обеих рук по плечам, ключицам, лопаткам, с пружинистыми полу приседами на каждый счет.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета с I по IV в положении стоя.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

### **Проигрыш**

I 1—4 — четыре «гребковых» движения пальцами обеих рук по ребрам со спины, с пружинистыми полуприседаниями на каждый счет.

5—8 — четыре похлопывания по ягодицам, с пружинистыми полуприседаниями на каждый счет.

II часть: Повторить упражнения части I.

**Третий куплет** (без слов). Повторить упражнения первого куплета с I по IV в положении стоя.

**Припев.** Повторить упражнения припева с I по III и II, III еще раз.

### **Проигрыш**

I—II 1—16 — поворот кругом, вперед на свои места, поднимая колени и ударами рук о бедра, сесть на гимнастическую скамейку (стул).

III – IV части: 16 счетов, повторить упражнения вступления I—II (постукивание подушечками пальцев по рукам).

V—VI части: 16 счетов, повторить упражнения вступления IV—V (постукивание подушечками пальцев по ногам).

VII часть: 1 —4 — четыре хлопка в ладоши.

5—8 — четыре хлопка в ладоши, одна рука вверх, другая рука вниз.

VIII часть: 1—4 — четыре расслабленных встряхивания кистями.

5—8 — четыре поворота плечами вправо-влево, вправо-влево, руки расслабленно вниз.

### **«Жаворонок»**

*Упражнение можно использовать в заключительной части урока. Оно способствует расслаблению мышц, мягким и слитным движениям. Упражнение носит образный характер.*

### **Первая часть**

*И.П. — основная стойка.*

I 1—2 — приставной шаг вправо в стойку на носках, руки дугами наружу, в стороны-кверху.

3—4 — опуститься на всю стопу с вибрацией кистью, сгибание - разгибание — 4 раза

5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз с крестно

7—8 — руки расслаблены вниз в стороны.

II часть: Повторить упражнения части I, выпрямляясь и вставая с приставным шагом влево.

III часть: 1—2 — встать, выпрямиться, правую руку плавно поднять вверх.

3—4 — полу присед, левую руку плавно вверх, правую руку вниз.

5 — встать, руки влево.

### **Вторая часть**

I часть: 1—2 — приставной шаг вправо с круговыми движениями рук книзу, вправо.

3—4 — пружинистый шаг вправо, руки дугами книзу-вправо.

5—6 — пружинистый полу присед, встать на левую ногу, права в сторону на носок с расслабленным махом рук влево.

7—8 — повторить движения счета 5—6 в другую сторону.

II часть: Повторить упражнения части I с приставным шагом влево.

III часть: 1—4 — поворот направо на 360° переступанием на носках, руки в стороны и вправо.

5—6 — опуститься на всю стопу с поворотом туловища налево, руки расслабленно вниз.

7—8 — поворот туловища направо, руки расслабленно вниз.

IV часть: Повторить упражнения части III в другую сторону.

I 1—2 — приставной шаг с правой ноги вперед в стойку на носках, руки вперед, кверху

3—4 — опуститься на всю стопу, потряхивая кистью руки

5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз и назад.

7—8 — руки расслабленно вниз и вперед.

II часть: 1—2 — приставной шаг с левой ноги назад в стойку на носках, руки назад-книзу.

3—4 — опуститься на всю стопу, потряхивая кистью руки.

5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз и вперед.

7—8 — руки расслабленно вниз и назад.

III часть: 1—2 — упор, стоя на левом колене

3—4 — упор, стоя на коленях

5—6 — сед на коленях с упором на предплечья спереди

7—8 — расслабиться в этом положении.

IV 1—2 — с небольшим поворотом туловища направо, правую руку в сторону с вибрацией кистью.

3—4 — принять *И. П.*, затем повторить движения счета 5—6 части III.

5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки.

I часть: 1—2 — стойка на коленях, руки вверх

3—4 — удерживать это положение.

5—8 — по сегментное расслабление рук.

II часть: 1—2 — упор, стоя на коленях.

3—4 — упор, стоя на правом колене.

5—8 — через упор присев встать в основную стойку.

**Первая часть.** Повторить упражнения первой части.

**Вторая часть.** Повторить упражнения второй части (I — полностью, I — части I, II).

**Третья часть.** Повторить упражнения первой части I и II, затем встать в основную стойку.

## « Брови»

*Упражнение направлено на профилактику плоскостопия, укрепление и формирование свода стопы.*

### Вступление

*Н. П.— сидя на стуле (скамейке), ноги вместе, стопы параллельно, руками держаться за стул.*

I часть: 1—8 — подъем на носки, опускание на всю стопу на каждый счет.

II часть: Повторить упражнения счета 1

### Проигрыш 1

I часть: 1 — постепенно разгибая правую ногу вперед, поставить ее на пятку.

2 — прямую ногу на носок.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4, постепенно сгибая правую ногу и ставя ее в *И.П.*

Повторить упражнения части I с другой ноги

III 1—2 — с правой ноги тройное переступание на носках с последующим подъемом согнутой левой ноги вперед.

3—4 — повторить движения счета 1—2 с другой ноги.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV часть: Повторить упражнения части III, счета 1—8.

### Первый куплет

I часть: 1 — правую пятку отвести вправо.

2 — стоя на правой пятке, отвести носок вправо

3—4 — повторить движения счета 1—2 («гармошка» правой ногой).

5—8 — повторить движения счета 1—4, приставляя правую ногу « гармошкой ».

II часть: Повторить упражнения части I с левой ноги.

III 1 — отводя правую ногу в сторону, поставить ее на носок, пятку развернуть наружу («косолапа»).

2 — повторить движения счета! с левой ноги.

3 — правую ногу поставить на пятку.

4 — левую ногу поставить на пятку.

5 — носки внутрь, встать на носки.

6 — повернуть пятки внутрь, носки наружу.

7—8 — повторить движения счета 5—6.

IV часть: Повторить упражнения части III счета 1—8

### Припев

I часть: 1 — пятки врозь.

2 — носки врозь, разводя ноги врозь.

3—4 — повторить движения счета 1—2 («гармошка»).

5—8 — повторить движения счета 1—4, соединяя ноги вместе.

II часть: Повторить упражнения части I.

III часть: 1-и-2 — три раза подняться на носки, отрывая пятки от пола.

3-и-4 — повторить движения счета 1—2, разводя пятки врозь.

5-и-6 — повторить движения счета 3-и-4 (пятки врозь, носки внутрь).

7—8 — повторить движения счета 3-и-4, соединяя пятки в *И.П.*

IV часть: Повторить упражнения части III.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева

### Проигрыш 2

I 1 — поднимаясь на носки, развести пятки в стороны и опуститься на всю стопу

2 — носки врозь, отрывая пятки от пола, встать на них.

3 — опуститься на пятки, носки внутрь.

4 — встать на носки.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I.

III часть: 1 — носки врозь.

2 — носки вместе.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV 1 — развести колени и опереться на наружный свод стопы, руки на коленях

2 — свести колени.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

V—VIII части: Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш 2.** Повторить упражнения проигрыша 2.

**Проигрыш 1.** Повторить упражнения проигрыша до конца мелодии..

### «Танго сидя»

*Упражнение направлено на развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.*

### **Вступление**

*И.П. — сидя на стуле (гимнастической скамейке).*

I часть: 1 – 2 - руки согнуть вперед, правое предплечье над левым, голову вниз.

3—4 — колени вправо-влево.

5—6 — упор сидя сзади, голову прямо.

7—8 — голову налево, направо, прямо.

### **Первая часть**

I 1—2 — согнуть правую ногу вперед, захватить голень руками, колено к груди, голову вниз

3—4 — разогнуть ногу вперед, руки вперед, спина округлена, голову прямо

5– 6 - повторить движения счета 1—2.

7 – 8 - правую ногу приставить к левой ноге, руки к плечам, ладонями вперед, голову прямо, прогнуться

II часть: Повторить движения части I с левой ноги

III 1 – 2 - с поворотом направо упор сидя на правом бедре, левая нога согнута назад на носок, левая рука согнута перед грудью, пальцы к правому плечу, ладонь вперед, голову налево

3 – 4 - согнуть левую ногу вперед до касания левого локтя, голову вниз.

5 – 6 - разогнуть левую ногу назад на носок, голову налево.

7– 8 - с поворотом налево до упора сидя, голову прямо.

IV часть: Повторить движения части III с поворотом налево с другой ноги и руки.

V – VIII части: Повторить движения частей I—IV.

### **Медленная часть**

I 1 – 4 - четыре шага вперед с правой ноги до упора лежа сзади с чуть согнутыми ногами, голова прямо

5 - согнуть левую вперед, стопа у колена с поворотом таза направо

6 - приставить левую ногу, упор лежа сзади,

7– 8 - повторить движения счета 5—6 с другой ноги.

II часть: 1 – 4 - четыре шага назад до упора сидя.

5 - разогнуть левую ногу вправо с упором сзади, колени вместе.

6 - приставить левую ногу, упор сидя, сзади.

7-8 - повторить движения счета 5—6 с другой ноги, в конце сед, руки на бедра.

III часть: Повторить движения части I.

IV 1-2 - два шага назад до упора сидя

3-4 - группировка сидя с наклоном вперед,

5-6 - выпрямиться, прогнуться, голову назад с пружинистым движением рук вверх, кисть на себя

7-8 - выпрямиться с пружинистым движением рук вниз, кисть на себя, голову вниз и прямо.

**Вторая часть.** Повторить упражнения первой части один раз (с I по IV).

**Медленная часть.** Повторить упражнения медленной части.

**Третья часть.** Повторить упражнения первой части (I—IV), в конце с поворотом направо упор сидя сзади с движением левой руки в сторону и в упор, голову вниз и прямо.

### **Я в ладоши хлопаю**

*И.П.— сидя за столом*

Я в ладоши хлопаю

И ногами топаю.

Ручки разотру,

Тепло сохраню.

Ладошки, ладошки,

Утюжки-недотрожки.

Вы погладьте ручки,

Чтоб играли лучше,

Вы погладьте ножки,

Чтоб бежали по дорожке.

*Хлопки в ладоши.*

*Потопать ногами*

*Потереть ладонь об ладонь.*

*Ладонью погладить предплечье*

*И плечо противоположной руки.*

*Погладить голень и бедро ладонями*

*обеих рук.*

*Постучать носками ног по полу.*

### **«Фея моря»**

*Упражнение направлено на растягивание мышц ног и развитие пластичности движений.*

*И. П. — стойка ноги врозь, мяч перед собой на полу*

#### **Вступление**

I 1—8 — перенести вес тела с одной ноги на другую четыре раза

II часть: Повторить упражнения части I.

III 1—8 — повторить упражнения части I поочередно, выполняя «волну» руками

IV часть: Повторить упражнения части III.

#### **Первый куплет**

I 1—2 — выпад вправо, левая рука на мяче, правая в сторону

3—4 — повторить движения счета 1—2 в другую сторону, перенести вес тела на другую ногу.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II 1—2 — выпад вправо, руки вперед с прокатом мяча от себя

3—4 — выпад влево с перекатом мяча к себе.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

III—IV части: Повторить упражнения частей I—II.

V 1—2 — стойка на левом колене, мяч слева от себя, правая рука в сторону, левая рука на мяче

#### **Припев**

I часть: 2 — наклон влево (к мячу), правая рука вверх

3—4 — выпрямиться, правая рука в сторону.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II 1—2 — выпад правой ногой вперед с прокатом мяча вперед

3—4 — стойка на левом колене, с прокатом мяча к себе.  
5—8 — повторить движения счета 1—4.

### Проигрыш

I 1—2 — прокат вперед на животе до касания руками пола  
3—4 — прокат на животе назад до касания ногами пола  
5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: 1—4 — повторить упражнения части I счета 1—4.  
5—8 — переход в сед на мяче.

### Второй куплет

I—IV Повторить упражнения первого куплета I—IV (I—III — сидя на мяче, II—IV — только движения руками)

V часть: 1—2 — стойка на правом колене.

**Припев.** Повторить упражнения припева в другую сторону.

### Проигрыш

I часть: Повторить упражнения проигрыша 1.

II часть: 1—4 — повторить упражнения проигрыша 1, счет 1—4.

5—8 — сед на полу, мяч впереди на бедрах, руки на мяче

### Третий куплет

I 1—2 — с наклоном вперед прокат мяча по ногам до КОНЧИКОВ носков

3—4 — выпрямиться с прокатом мяча на бедрах.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II 1—2 — правую ногу в сторону с мячом

3—4 — наклон к правой ноге с прокатом мяча по ней

5—6 — выпрямиться с прокатом мяча на правом бедре.

7—8 — приставить правую ногу к левой.

III Повторить упражнения части I

IV Повторить упражнения части II с другой ноги

### Припев

I 1—2 — согнуть ноги, прижимая мяч к груди, прогнуться, руки вверх

3—4 — разогнуть ноги, руки на мяч

5—8 — повторить движения счета 1—4.

III—8 — с наклоном вперед прокат мяча слева по полу и за стопами (ноги прямые),  
далее справа и поставить мяч на бедра

III Повторить упражнения части I.

IV Повторить упражнения части II в другую сторону.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

### «Сосулька»

*Упражнение направлено на расслабление мышц рук и ног, можно его использовать после силовой нагрузки на руки.*

*И. П.— полу присед.*

### Вступление

I часть: 1—4 — четыре потряхивания правой кистью.

5—8 — четыре потряхивания левой кистью

II часть: 1—4 — четыре потряхивания двумя кистями.

5 — взмах руками с крестно перед собой

6 — руки со взмахом в стороны

7—8 — повторить движения счета 5—6.

### Первый куплет

I 1—4 — пружиня в полу приседе, четыре потряхивания руками справа

5—8 — повторить движения счета 1—4 - потряхивание руками слева.

II часть: 1 — пружиня ногами, взмах руками вправо.

2 — пружиня ногами, взмах руками влево

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5 -8 — встать, руки дугами наружу поднять вверх с потряхиванием кистями.

III 1—4 — приседая, колени вправо-влево, вправо-влево с по сегментным расслаблением рук вниз и далее упор присев.

5-8 — сидя на правом боку, с поворотом налево лечь на спину, руки в стороны, расслабиться

IV часть: 1—4 — «...Ой, беда, беда, беда...» — четыре потряхивания ногами.

5—6 — руки вперед (в потолок).

7—8 — руки опустить расслабленно в стороны.

### «Рок-н-ролл лежа»

*Упражнение направлено на развитие силы мышц брюшного пресса и сгибателей бедра.*

*И. П. — лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову*

### Вступление

I часть: 1- 8на каждый счет подъем и опускание пяток.

II часть: 1 - пятки врозь.

2 - пятки вместе.

3 – 8 - повторить движения счета 1 —2 три раза.

III часть: 1 – 8 - на каждый счет подъем и опускание носков.

IV часть: 1 - носки врозь.

2 - носки вместе.

3 - повторить движения счета 1 —2 три раза.

### Первый куплет

I часть: 1 - удар носками об пол.

2 - удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед.

3 – 8 - повторить движения счета 1—2 три раза

II часть: 1 - толчком поставить ноги врозь на пол.

2 - толчком поставить ноги вместе на пол.

3 – 8 - повторить движения счета 1 —2 три раза.

III часть: Повторить упражнения части I с правой ноги.

IV часть: Повторить упражнения части II.

V часть: 1 - удар носками об пол.

2 - удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед.

3 - удар носками об пол.

4 - удар правым носком об пол, левую ногу разогнуть вперед.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

Повторить упражнения части II.

VII—XII часть: Повторить упражнения части I—VI.

### Проигрыш

I 1—8 — на каждый счет смена согнутых ног впереди на весу

II часть: Повторить упражнения части I.

III часть: 1 — с опорой левой согнутой об пол правую голень в сторону, колено развернуть внутрь.

2 — правое колено в сторону, пятку внутрь.

3—8 — повторить движения счета 1—2 три раза.

IV часть: Повторить упражнения части III с другой ноги.

V—VI части: Повторить упражнения части I—II.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета с I по VI, затем ноги разогнуть и расслабиться.

### «Грозы»

*Упражнения для развития силы мышц рук.*

*И.П. — сидя на мяче, согнув ноги врозь, стопы на полу.*

### Вступление

I 1—4 — руки вверх дугами наружу

5—8 — руки вниз дугами внутрь

II часть: Повторить упражнения части I счета 1-7.

8 — руки в стороны.

III 1—8 — восемь пружинистых движений руками вниз-вверх (на каждый счет), кисть на себя и от себя

IV часть: Повторить упражнения части III, переводя руки вперед и обратно в стороны.

### Проигрыш

I часть: 1 — резко согнуть правую руку за спину, кисть сжать в кулак

2 — разогнуть правую руку в сторону, пальцы разжать.

3—4 — повторить счет 1—2.

5-и-8-и — повторить счет 1—4 двумя руками в быстром темпе четыре раза

II часть: Повторить упражнения части I с левой руки.

III—IV часть: Повторить упражнения части 1—II.

### Первый куплет

- I 1 — согнуть руки к плечам, локти в стороны, пальцы – в кулак  
2 — разогнуть руки в стороны.  
3—4 — повторить счет 1—2.  
5—8 — повторить счет 1—4.
- II 1 — согнуть руки, предплечья вниз, пальцы в кулак  
2 — разогнуть руки в стороны.  
3—4 — повторить счет 1—2.  
5—8 — повторить счет 1—4.
- III 1 — согнуть правую руку к плечу, пальцы в кулак  
2 — разогнуть правую руку в сторону, согнуть левую руку к плечу.  
3—4 — круг предплечьями рук влево (смена положения рук, левая рука в сторону, правая рука к плечу)  
5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.
- IV часть: Повторить упражнения части III.
- V 1—4 — на каждый счет с крестные махи перед собой («ножницы»), поднимая руки вверх  
5—6 — два пружинистых сгибания рук к левому плечу, локти вниз, ладони вместе  
7—8 — повторить счет 5—6 к правому плечу.
- VI 1—4 — руки согнуть перед собой, ладони вместе, локти вниз в стороны, четыре раза соединить и развести локти вместе и врозь перед собой, держа ладони вместе  
5 — рывком развести руки в стороны, предплечья вверх, пальцы в кулак  
6 — руки согнуть вперед, предплечья вверх, ладони вместе  
7—8 — повторить счет 5—6.
- VII—VIII части: Повторить упражнения частей V—VI.
- Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

### Второй куплет

- I—VIII части: Повторить упражнения первого куплета I—VIII.
- IX 1—8 — расслабить руки, дугами наружу руки вверх, по сегментно расслабляя руки вниз, и свободно потрясти ими внизу
- Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.
- Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета I—IV.
- Вступление (проигрыш).** Повторить упражнения вступления I—IV.
- Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша I—IV, в конце расслабить руки, потряхивая ими.

## 8.5. АЭРОБИКА ПО СКАЗКАМ.

## **«Теремок»**

Стоит в поле теремок. Он не низок и не высок. Бежала мимо Мышка-Норушка. Стучит. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет? А там никого. И стала там жить.

Прыгала мимо Лягушка-Квакушка. Стучит. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет? А там Мышка-Норушка. А ты кто? Я Лягушка-Квакушка. Давай вместе жить. Давай.

Прыгала мимо Зайка-Побегайка. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет? Я Мышка-Норушка, я Лягушка-Квакушка. А ты кто? Я Зайка-Побегайка. Давай вместе жить.

Бежала мимо Кошка-Мяушка, катала мяч. И спрашивает: «Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет?» А там Лягушка-Квакушка, Мышка-Норушка, Зайка –Побегайка. А ты кто? А я Кошка-Мяушка. Заходи вместе будешь жить.

И мимо бегал Волчок-Серый бочок. Прибежал и стучит. Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет? А там Лягушка-Квакушка, Мышка-Норушка, Зайка-Побегайка, Кошка-Мяушка. А ты кто? Я Волчок-Серый бочок, умею на гармошке играть. Давайте вместе жить. Давай.

Пробегала мимо лисичка-сестричка, катала колобок. Поставила колобок, поставила в него ножку, чтобы не убежала. Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет? Я Лягушка-Квакушка, Мышка-Норушка, Зайка-Побегайка, Кошка-Мяушка, Волчок-Серый бочок. А ты кто? Пустите меня к себе. Хорошо.

Шел мимо медведь. Нес бочонок с медом и спрашивает. Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет? А там Лягушка-Квакушка, Мышка-Норушка, Зайка-Побегайка, Кошка-Мяушка, Волчок-Серый бочок, Лисичка-Сестричка. А ты кто? А я Мишка могу песенки петь, пустите меня к себе. Нет, мишка ты большой, не уместись в нашем доме. Ну я где-нибудь, ну я же как-нибудь. Полез мишка на крышу. Не лезь мишка, ты сломаешь наш домик... и сломал домик.

## **Дюймовочка**

Жила-была женщина и не было у нее детей. Волшебница подарила ей волшебное зернышко. И из нее вырос цветок. Поднимаешься на одну ножку и выпрямляешься. В цветке была маленькая девочка. Она была настолько маленькая, что ее называли Дюймовочка. Стараемся подойти прямыми ногами к рукам и выпрямляемся. Постельной ей служила ореховая скорлупка. Не вдалеке был пруд. И там жили жабы. Пятки складываем вместе, колени в сторону. Одна из жаб запрыгнула в окно и утащила скорлупку. Садимся и показываем как утащила скорлупку. Ноги в сторону, носочки оттянуты, спинка прямая, стараемся лечь животом на пол. Но Дюймовочке не понравился сын жабы и она попросила рыб опустить стебелек, кувшинку на котором она сидела. Изображаем рыб. Плынут, прогибаемся и откусываем стебелек. Теперь руки вдоль ушей, прогнуться. Мимо пролетел белый мотылек, который увидел Дюймовочку. Ноги стараемся выпрямить. Но майский жук отнес Дюймовочку на дерево. Выпрямяем ноги, локти сводим и отпускаем плавно. Но жукам Дюймовочка не понравилась, и он отнес ее в поле. Там Дюймовочка познакомилась с полевой мышкой. Покажите домик полевой мышки, норку. В этом упражнении разворачиваем лопатки и тянемся вниз, голову тоже вниз. Когда Дюймовочка жила в норке у мышки, она спасла от холода ласточку. Покажите ласточку. Тело параллельно полу. И боковая ласточка - более сложный вариант. Поднимается только одна нога и тянется вверх. Стараемся не разворачиваться и выпрямляем ногу. Когда пригрело солнце, пришла весна. Дюймовочка с ласточкой улетела в теплые края.

**Сказка про Винни Пуха.**

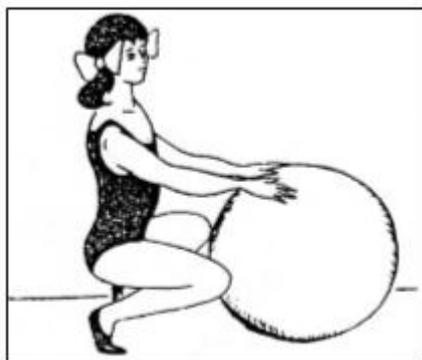
Жил-был мишка, и звали Винни Пух. Это движение мы будем называть буква V ножки в сторону и потом вместе. Мишку изобразили. И было у него много друзей. Была сова, которая живет - поживает крестиком вышивает. Крест шаг приставка, шаг крест шаг приставка. Был у него друг кролик, он прыгал вот так и делал вот так. У кролика был огород. Выращивал яблоки. Он делал это так и обратно два раза. Шаг собирал, попробовал вперед, раз, два и назад.

А еще был друг Пятачок. У Пятачка было два шарика - один красный и один зеленый. Шаг приставка и обратно. Он делал это так. И однажды он полетел на воздушном шаре.

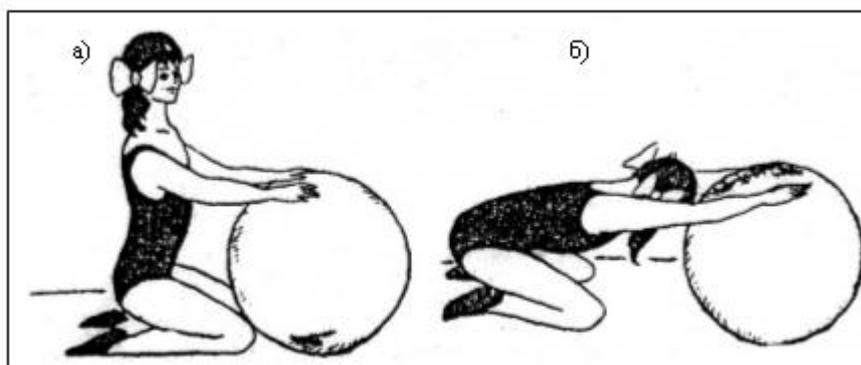
Но Винни отправился к ослику на день рождения. Попробовали вперед. Раз, два, три, четыре и обратно. И по дороге он шел через лес. И там был ветер, деревья гнулись. И светило солнце. Вот так.

По дороге встретилась собака по имени Джек и он делал так. И кошка еще встретилась, которая делала вот так и она еще прыгала. И Винни испугался. Он пошел налево, потом направо, потом обратно и вернулся. Еще раз попробовали. Потом пошел прямо и пришел к ослику на день рождения. А теперь мы эту сказку пройдем в быстром темпе. Приготовились шестнадцать счетов.

## **8.6. Примерный комплекс упражнений с фитболами**



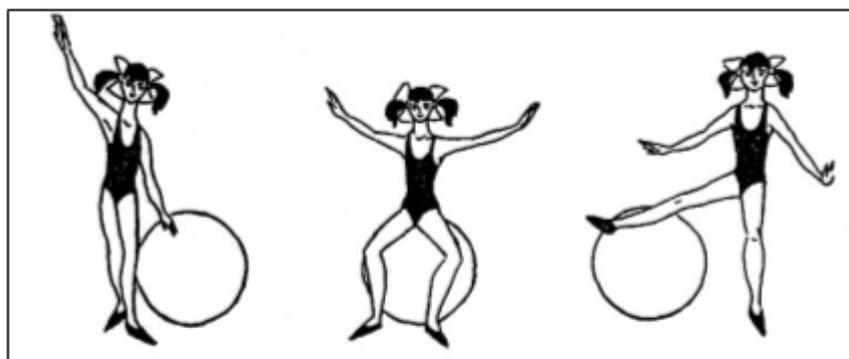
Присед с опорой руками на фитбол



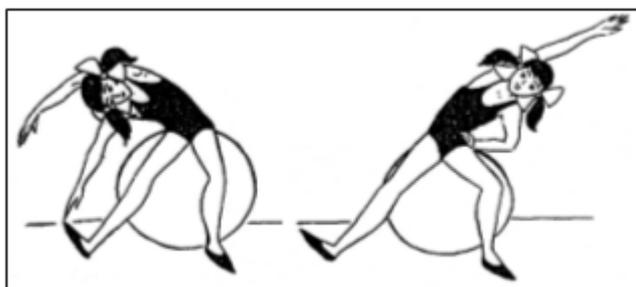
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;  
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



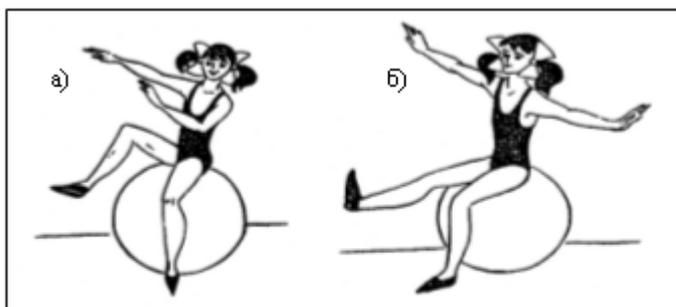
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя  
с опорой о фитбол



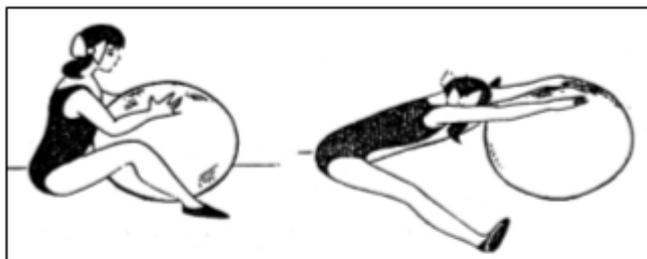
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход  
в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



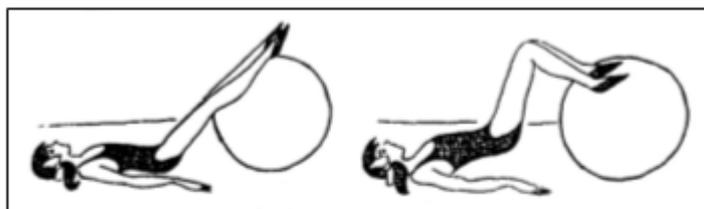
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



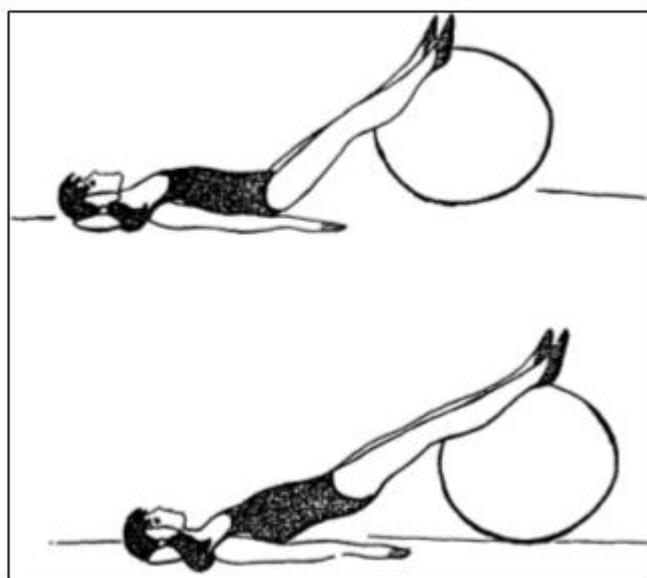
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а;  
сидя на фитболе поочередные махи прямыми ногами, руки в стороны – б



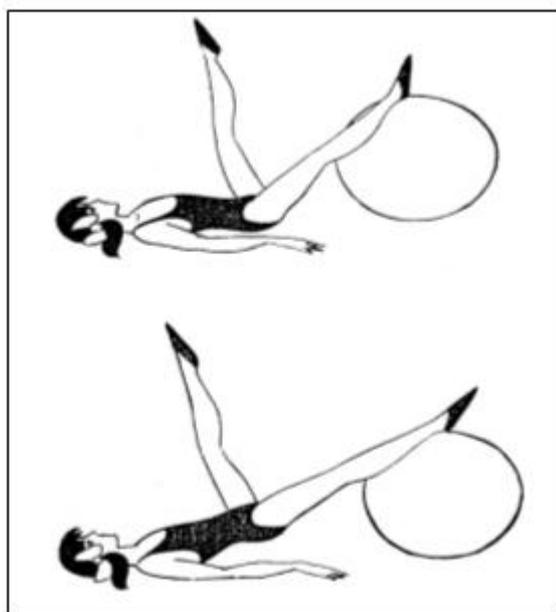
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



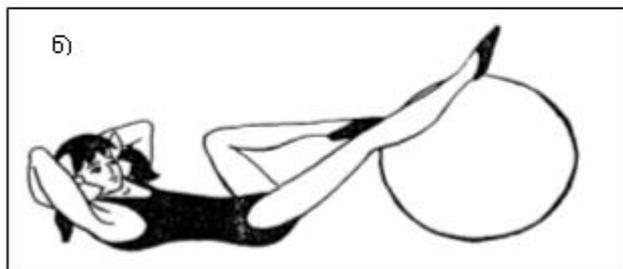
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



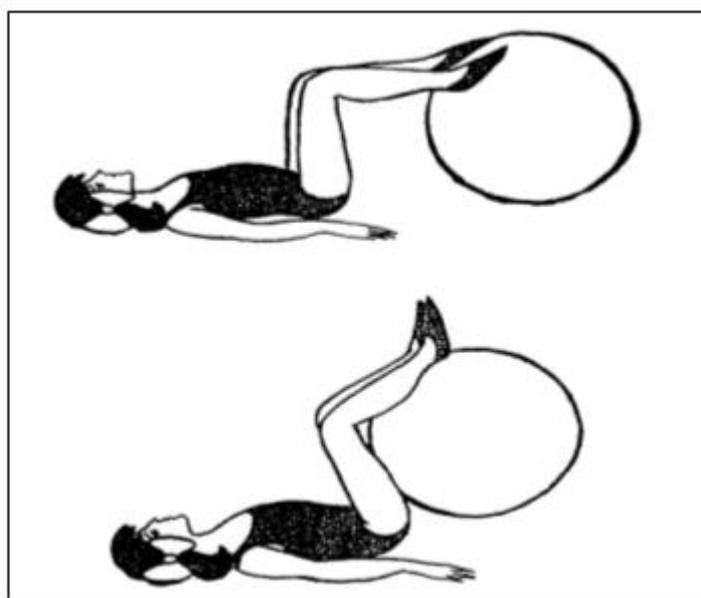
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



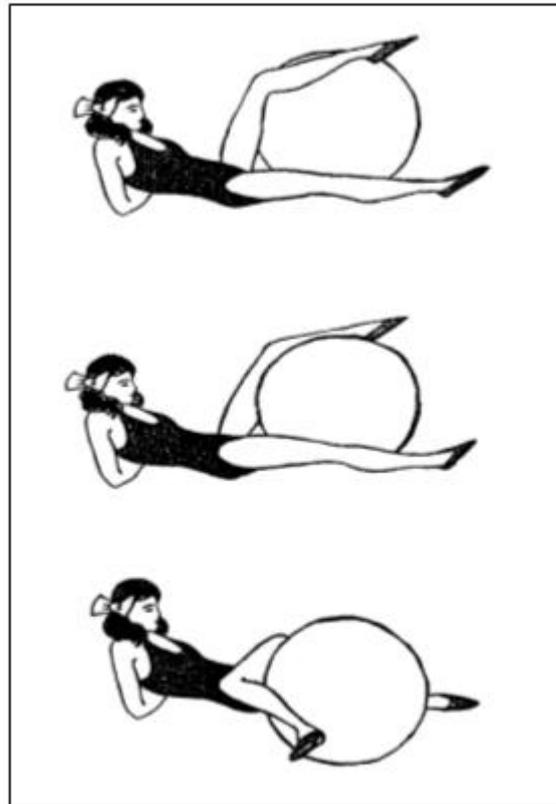
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



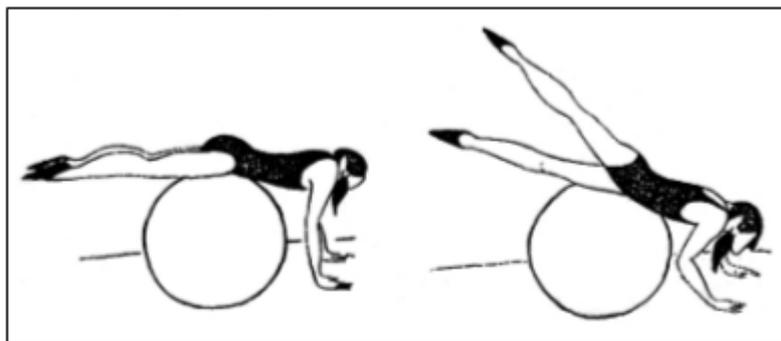
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



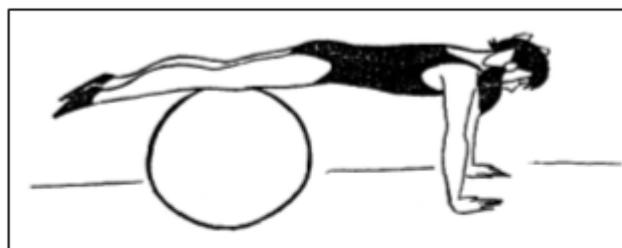
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



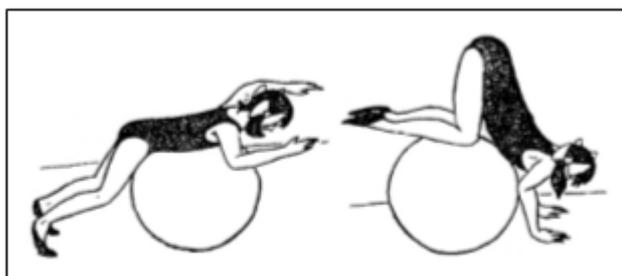
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног



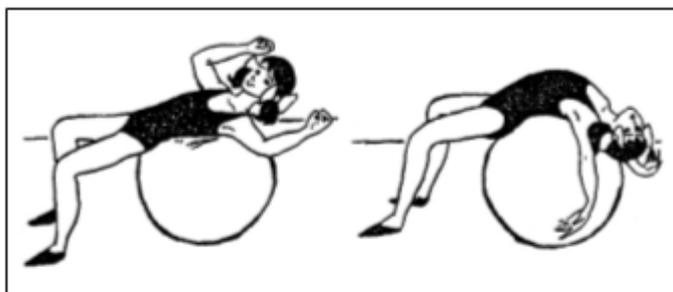
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



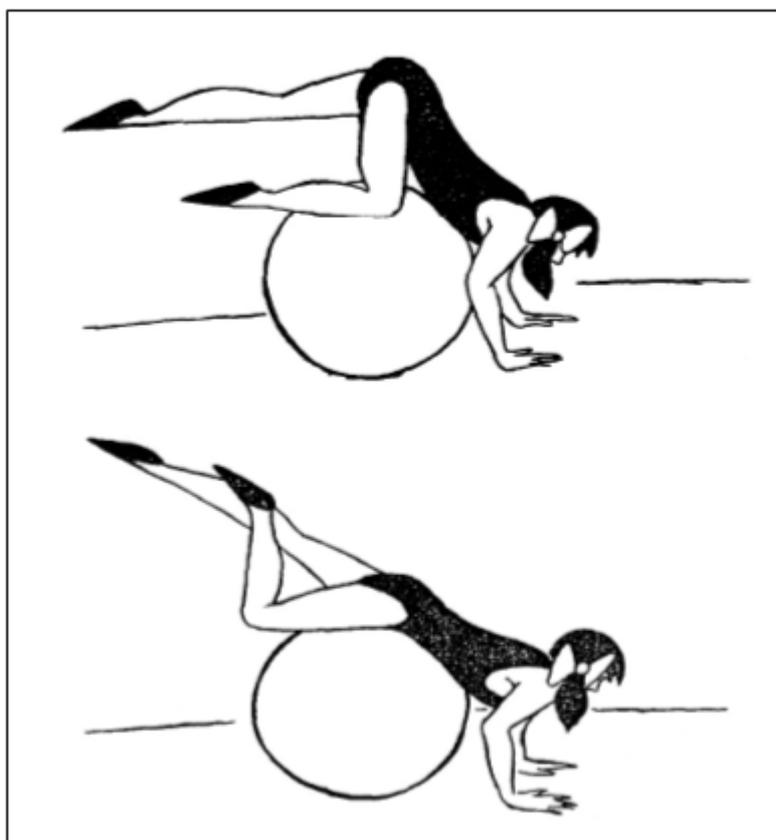
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



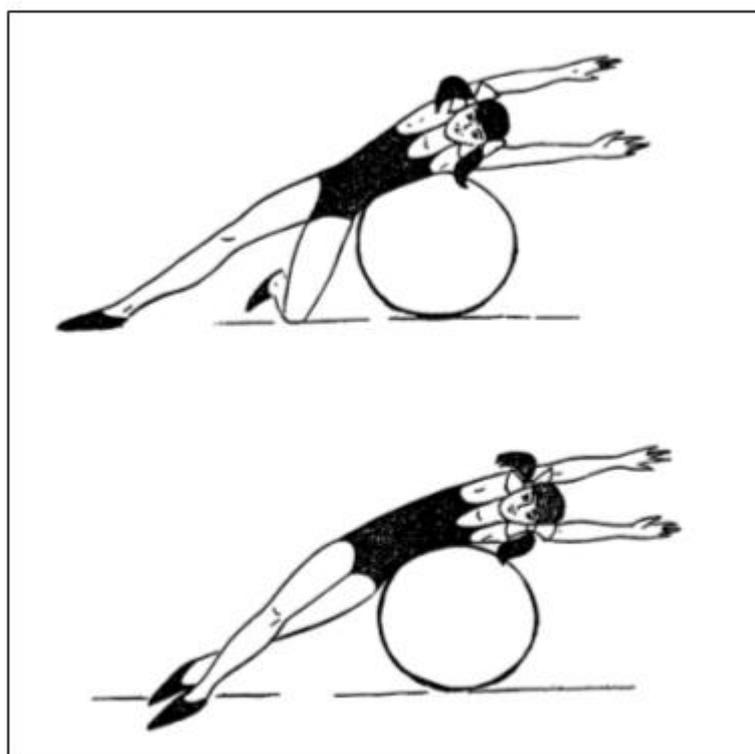
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки, упражнение в расслаблении



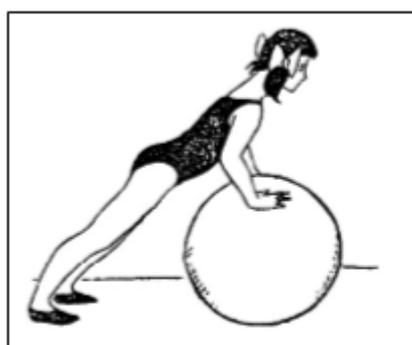
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



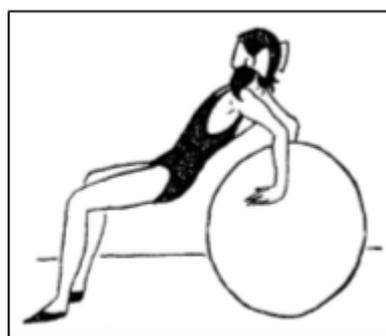
Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



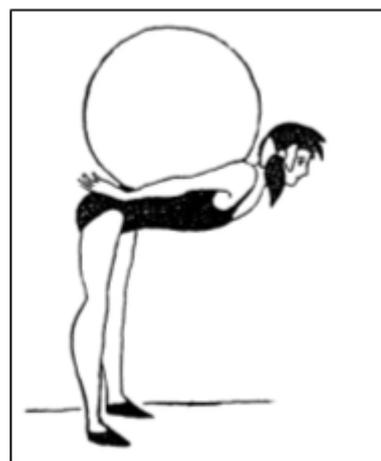
Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



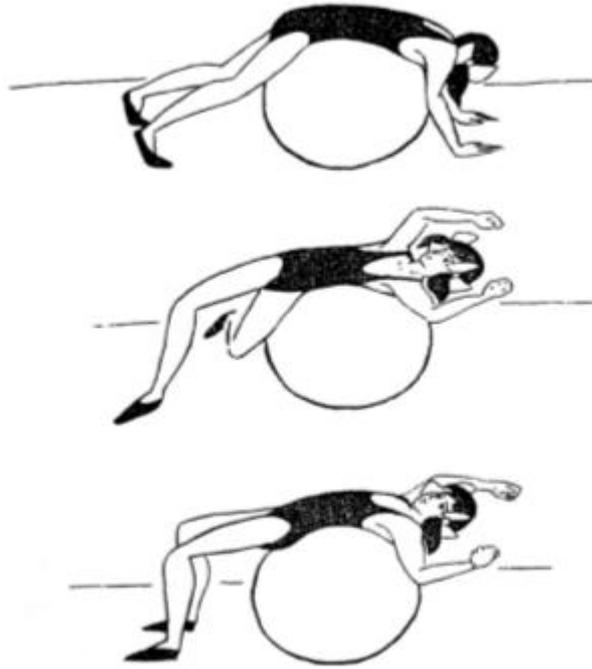
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



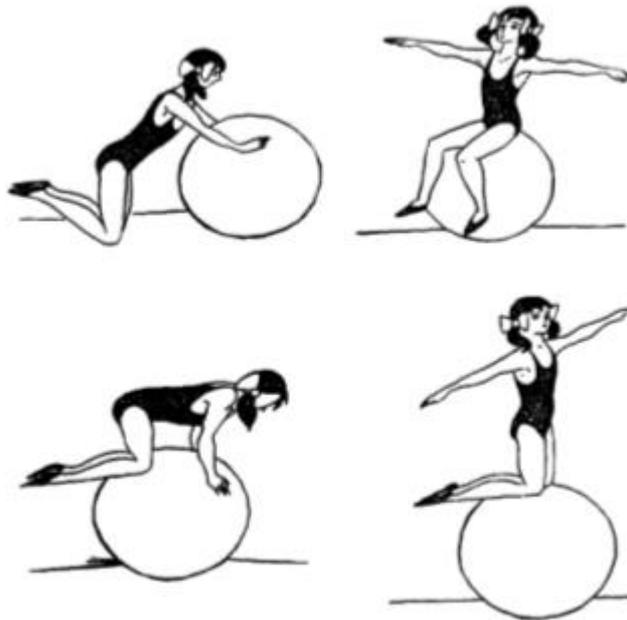
Упражнение в расслаблении, сидя на полу, фитбол сбоку



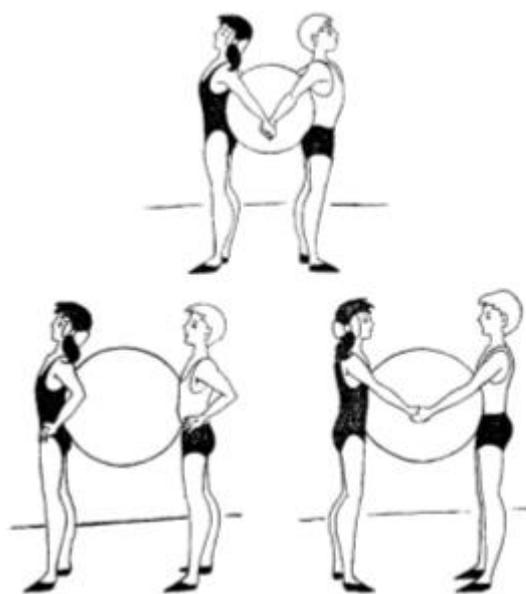
Упражнение в балансировке фитбола на спине



Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение лежа на фитболе на спине



Виды балансировки на фитболе



Упражнения  
с фитболом  
в парах

## **8.7. Упражнения для релаксации**

### **Этюд «Земля»**

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

### **Поза абсолютного покоя**

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. «Медуза».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

## **«Трясучка» или «Вибрация»**

*(Стимулирует обменные процессы.)*

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

## **«Цветок»**

*(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)*

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.



*средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).*

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, *(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)*

А на нем - дубовый стол. *(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)*

Рядом - стул с высокой спинкой. *(направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)*

На столе - тарелка с вилкой. *(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)*

И блины горой стоят –

Угощение для ребят.

## **1. ГРОЗА**

Капли первые упали, *(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)*

Пауков перепугали. *(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)*

Дождик застучал сильнее, *(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*

Птички скрылись среди ветвей. *(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).*

Дождь полил как из ведра, *(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*

Разбежалась детвора. *(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).*

В небе молния сверкает, *(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)*

Гром все небо разрывает. *(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)*

А потом из тучи солнце *(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)*

Вновь посмотрит нам в оконце!

## **2. БАРАШКИ**

*Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.*

Захотели утром рано

Пободаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

## **3. МОЯ СЕМЬЯ**

*Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.*

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.

## **4. КОШКА И МЫШКА**

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки.

*(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)*

И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

*(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).*

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

## **8.9. Подвижные игры с фитболами**

### **ЗАЙЦЫ И ВОЛК**

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

### **БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ**

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

*Мы веселые ребята,*

*Любим бегать и играть.*

*Ну попробуй нас поймать.*

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

### **ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ**

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

### **НАЙДИ СВОЙ МЯЧ**

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

## **ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ**

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

## **НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ**

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

## **УТКИ И СОБАЧКА**

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, наших уток не пугай. Утки наши белые без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

## **ТУЧИ И СОЛНЫШКО**

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

## **УТКИ И ОХОТНИК**

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камыше» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на

четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,  
Кто быстрее  
Доплывет до камышей?  
Самой ловкой  
За победу  
Сладкое дадут к обеду.*

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

### **ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ**

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

### **ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА**

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

*Звонкою подковкой  
Подковали ножку.  
Выбежал с обновкой  
Ослик на дорожку.  
Новою подковкой  
Звонко ударял*

*И свою подковку  
Где-то потерял.*

### **ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ**

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

*Мы веселые лягушки,  
Мы зеленые квакушки,  
Громко квакаем с утра:  
Ква-ква-ква,  
Да ква, ква, ква!*

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

*По болоту я шагаю,  
И лягушек я хватаю.  
Целиком я их глотаю.  
Вот они, лягушки,  
Зеленые квакушки.  
Берегитесь, я иду,  
Я вас всех переловлю.*

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

### **УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ**

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

### **УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ**

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

### **БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА**

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

### **БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ**

Мячи врасыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

### **ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

### **«СТОП, ХОП. РАЗ»**

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3сек,

затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

