**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад №44**

**муниципального образования Кореновский район**

Утверждено

на педагогическом советом

МДОБУ детский сад №44

МО Кореновский район

Протокол № 1 от 30.08.2019г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**(художественно-эстетическая)**

**«Непоседы» (ритмопластика)**

**Срок реализации- 1 год.**

**Возраст детей 5-6 лет**

**Педагог дополнительного образования**

**И.В.Кравченко**

**ст. Платнировская**

**2019г.**

**ПРОГРАММА ПО КУРСУ** ***«Непоседы» (ритмопластика)***

**Пояснительная записка.**

Данная программа имеет **художественно-эстетическую направленность.**

**Новизна программы:** заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, коммуникация, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями стандартами.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесбероегающей среды в ДОУ. В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

**Педагогическая целесообразность:** программа дополнительного образования по ритмопластике для детей среднего и старшего возраста «Непоседы» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

**Цель** программы:укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

**Задачи** программы:

1. **Развитие музыкальности:**

* развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание
* развитие музыкального слуха, чувства ритма
* развитие музыкальной памяти

2.**Развитие двигательных качеств и умений:**

* развитие ловкости, точности, координации движений
* развитие гибкости и пластичности
* воспитание выносливости, развитие силы
* формирование правильной осанки, красивой походки
* развитие умения ориентироваться в пространстве
* обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений

3.**Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:**

* развитие творческого воображения и фантазии
* развитие способности к импровизации в движении

**4.Развитие и тренировка психических процессов:**

* развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме
* тренировка подвижности нервных процессов
* развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления

**5.Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:**

* воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми
* воспитание умения сопереживать другим людям и животным

**Возраст обучающихся.**

В реализации программы участвуют девочки и мальчики 5-6 летнего возраста без предварительной подготовки, со средней степенью сформированности интересов, с нормальным здоровьем и обычными способностями, свойственными психофизиологическим особенностям данного возраста.

**Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на один год обучения.

**Форма и режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю (72 часа). Продолжительность одного занятия 30 минут.

Форма занятий – групповая численностью по 10-12 учащихся в группе.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

**Ожидаемые результаты:**

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя.
3. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
4. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
5. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
6. Развитие чувства ритма и темпа, эмоциональной отзывчивости на музыку, согласования характера движений с настроением музыки.
7. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
8. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

**Формы и методы контроля:**

* Диагностика в виде показательных мероприятий в начале и в конце обучения.
* Педагогический мониторинг развития интегративных качеств дошкольника.
* Сотрудничество с родителями и приглашение их на совместную деятельность.

**Учебно-тематический план.**

**Старшая группа. Дети 5-6 лет.**

**Возрастные особенности.** Дети становятся более артистичными и координированными. [Дети шестого года жизни](http://shkola7gnomov.ru/shop/vse_tovary/shkola_semi_gnomov/age/5) уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

**Содержание программы.**

**Музыкальная разминка.**

* Изображение различных животных в движении,
* «Веселые ножки». Бег с выбрасыванием голеней вперед, руки на поясе;
* «Великаны». Выпрямиться и поднять руки вверх;
* «Гномики». Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной;
* «Гусеница». Ползание на животе с подтягиванием руками, ноги вместе, согнуты в коленях;
* «Крокодил». Ходьба с опорой на кисти рук, ноги вместе, упор на носки ног;
* «Муравьишки». Ползание на ладонях и коленях;
* «Неваляшки». Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны;
* «Обезьянки». Ползание с опорой на ладони и стопы;
* «Шалтай-Болтай». Бег с поочередным выбрасыванием в сторону правой и левой ноги, руки на поясе;
* ходьба по «дорожке здоровья» (упражнения для профилактики плоскостопия);
* различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями;
* повторение музыкальных зарядок, изучение «Большая зарядка», «Веселая мульт – зарядка», «У жирафа пятна…»

**Игроритмика.**

* повторение пройденного материала,
* изучение ритмического танца «Танец сидя», упражнение «1,2,3,4», Креативная гимнастика, упражнение «Если весело живется».

**ОРУ.**

* Комплексы №9, №10 (в парах), №11, №12,13 (с мячом), №14 (на гим.скамье), №15 (с обручем), №16 (с гим.палкой).

Школа мяча.

* Упражнения: 1,2,5,6,8,9,10,11,12,13

**Музыкально- подвижные игры**

* Ранее изученные игры по желанию,
* Игры «Цапля и лягушки», «Яблонька», «Море волнуется», «У ребят порядок строгий», «Зеркало», «Внимание», «Космическая одиссея»,«Магазин игрушек», «Камень, водоросли, рыбки», танец – игра «Лавата».

**Партерная гимнастика, стретчинг.**

* упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики),
* закрепление пройденных упражнений, плавный переход из упражнения в упражнение;
* изучение новых упражнений «Домик», «Кустик», «Цветок», «Лисичка», «Черепаха», «Самолет», «Страус», «Цапля», «Слоник», «Паучок», «Гора», «Цветок».

**Релаксация.**

* Повторение изученного материала. «Ёж сворачивается клубком», «Лимон».

**Итоговое занятие.**

В начале года - сюжетно –игровое занятие «Мы за солнышком идем» (лит. «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» Е.В.Сулим стр.82)

Отчетный концерт в конце года:

- Аэробика

- сюжетно –игровое занятие «Просто так» (лит. «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» Е.В.Сулим

стр.65

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем. | Количество часов 2 – дневного обучения | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. Знакомство с детьми. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2. | Музыкальная разминка. | 8 | 1 | 7 |
| 3. | Игроритмика. | 8 | 2 | 6 |
| 4. | ОРУ. Школа мяча. | 20 | 6 | 14 |
| 5. | Музыкально-подвижные игры. | 10 | 2 | 8 |
| 6. | Партерная гимнастика, стретчинг | 20 | 6 | 14 |
| 7. | Релаксация | 5 | 1 | 4 |
|  | Итого: | 72 | 18.5 | 53.5 |

**Содержание занятий «Непоседы» (ритмопластика)**

* 1. **Вводное занятие.**

Знакомство с детьми. Беседа о ритмопластике.

* 1. **Музыкальная разминка.**

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики». Выполнение различных перестроений.**(Приложение 1)**

* 1. **Игроритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей.

Задачи: развивать чувство ритма и координационно-двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу. (**Приложение 2)**

* 1. **ОРУ. Школа мяча.**

Задачи: развитие мышечной силы и гибкости, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств; развитие выразительности движений; формирование первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоение элементов техники спортивных игр.

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них. (**Приложение 4)**

* 1. **Музыкально – подвижные игры.**

Задачи: содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; развивать скоростно-силовые и координационные способности, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, используя приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. (**Приложение 5)**

* 1. **Партерная гимнастика, стретчинг.**

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики (лит. «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» Е.В.Сулим стр.15-37). Упражнения на полу или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами достичь сразу 3-х целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп. **(Приложение 3)**

**7.Релаксация. (Приложение 6)**

Задачи: способствовать успокоению, снятию возбуждения.

**Примерный план организации занятия кружка.**

***Вводная часть:***

* построение и приветствие детей
* проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

***Подготовительная часть занятия:***

* музыкальная разминка: ходьба, бег, перестроения
* игроритмика

***Основная часть занятия:***

* ОРУ. Школа мяча

***Заключительная часть:***

* музыкально – подвижная игра
* партерная гимнастика
* релаксация
* построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

**Методическое обеспечение занятий «Непоседы» (ритмопластика)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел или тема программы** | **Формы занятий** | **Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)** | **Дидактический материал** | **Техническое оснащение занятий** | **Формы**  **подведения итогов** |
| **1** | Вводное занятие. Знакомство с детьми. | Беседа с детьми о занятиях ритмопластикой. | Словесные: беседа, поощрение;  наблюдение. | Образцы выполнения упражнений. | Интерактивная доска. | Педагогическое наблюдение, опрос. Словесное поощрение. |
| **2** | Музыкальная разминка | Практическое занятие  индивидуально -групповая | Словесные: беседа, объяснение.  Наглядные: демонстрация выполняемых движений. | Образцы выполняемых движений. | Муз. центр. | Педагогическое наблюдение,  поощрение |
| **3** | Игроритмика | Практическое занятие индивидуально -групповая | Аналитические: наблюдение,  сравнение.  Наглядные:  демонстрация образцов;  Практический:  объяснительный | Образцы выполняемых движений. | Муз. центр. | Беседа. Коллективная игра, поощрение |
| **4** | ОРУ. Школа мяча | Практическое занятие  Индивидуально –групповая | Словесные: беседа, объяснение.  Наглядные: демонстрация выполняемых движений. | Образцы выполняемых движений. | Муз. центр | Педагогическое наблюдение,  поощрение |
| **5** | Музыкально-подвижные игры | Практическое занятие  Индивидуально –групповая | Словесные: беседа, объяснение.  Наглядные: демонстрация выполняемых движений. | Образцы выполняемых движений. | Муз. центр | Педагогическое наблюдение,  поощрение |
| **6** | Партерная гимнастика. Стретчинг. | Практическое занятие  Индивидуально –групповая | Словесные: беседа, объяснение.  Наглядные: демонстрация выполняемых движений. | Образцы движений. | Муз. центр | Педагогическое наблюдение,  поощрение |
| **7** | Релаксация | Практическое занятие  Индивидуально –групповая | Словесные: беседа, объяснение.  Наглядные: демонстрация выполняемых движений. | Образцы выполняемых движений. | Муз. центр | Педагогическое наблюдение,  поощрение |

**Методические рекомендации и условия реализации программы.**

Для реализации программы «Непоседы» (ритмопластика) созданы все необходимые условия. В хорошо освещенном и легко проветриваемом спортивном зале имеется, мультимедийная доска, музыкальный центр. В шкафах сложены и систематизированы наглядные пособия, спортивный инвентарь, дидактический и раздаточный материал к занятиям, методическая литература, документация.

Обучая детей 5-6 летнего возраста необходимо учитывать их психофизиологические особенности. Поэтому нужно соблюдать определенные требования. Использование на занятиях наглядного и занимательного материала, включение игровых ситуаций, многократное переключение внимания малышей с одного вида деятельности на другой и их разнообразие направлено на то что бы снять напряжение, предотвратить утомляемость и повысить познавательный интерес к обучению. Достичь поставленных целей позволяет объяснительно-иллюстративный, репродуктивный (метод образца) и частично – поисковый (эвристический) методы обучения. На занятиях использую словесные и наглядные методы: беседу, рассказ, демонстрацию, упражнения, практические и творческие задания. Основное внимание необходимо уделить дифференцированному подходу и индивидуализации обучения. Учебный материал должен быть доступен и посилен, что создаст благоприятные условии для осознанности изучаемого.

**Приложение 1**

**Музыкальная разминка.**

1.Веселая логоритмика Е.Железнова «Ходим, бегаем» (муз.). Ходьба и бег.

2. «Марш солдатиков и кукол», «Бабочка» (муз.). Ходьба и бег на носочках.

3. «Ходим в шляпах» (муз.) Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове.

4. Ходьба с использованием «волшебного» кубика. Ходьба с имитацией движений животных.

5.Ходьба (марш из кинофильма «Формула любви»), ходьба высоко поднимая колени.

6. Ходьба, ходьба и бег на носочках «Снежинки», «Снежная карусель» (муз.)

7.Музыкальная зарядка «Звериная зарядка»(муз.).

8.Ходьба по канату, по ребристой дорожке, катание гимнастической палочки стопами ног.

9.Физминутка «Зебрика» (муз.)

10. Музыкально – подвижная игра «Карусель» (муз.) Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, в соответствие тексту.

11. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перестроением в две колонны.

12. Ходьба с поворотами по ориентирам, бег, с захлестыванием ног.

13. Музыкальная зарядка «Большая зарядка» (муз).

14. Видео – зарядка «Веселая мульт-зарядка».

15.Музыкальная зарядка « У жирафа…».

16.«Великаны». Выпрямиться и поднять руки вверх;

17.«Гномики». Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной;

18.«Муравьишки». Ползание на ладонях и коленях;

19.«Неваляшки». Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны;

20.«Обезьянки». Ползание с опорой на ладони и стопы;

21.«Раки». Ходьба с опорой на стопы и ладони животом вверх;

22.«Веселые ножки». Бег с выбрасыванием голеней вперед, руки на поясе;

23. «Гусеница». Ползание на животе с подтягиванием руками, ноги вместе, согнуты в коленях;

24.«Крокодил». Ходьба с опорой на кисти рук, ноги вместе, упор на носки ног;

25.«Шалтай-Болтай». Бег с поочередным выбрасыванием в сторону правой и левой ноги, руки на поясе.

**Приложение 2**

**Игроритмика.**

***Ритмическая игра "Ёжик и барабан»***

На слова «бум» дети ударяют ладонями по коленям.

С барабаном ходит Ёжик – бум – бум – бум!

Целый день играет Ёжик – бум – бум – бум!

С барабаном за плечами – бум – бум – бум!

Ёжик в сад забрел случайно – бум – бум – бум!

Очень яблоки любил он – бум – бум – бум!

Барабан в саду забыл он – бум – бум – бум!

Ночью яблоки срывались – бум – бум – бум!

И удары раздавались – бум – бум – бум!

Ой, как зайчики струхнули – бум – бум – бум!

Глаз до зорьки не сомкнули – бум – бум – бум!

***Ритмическое упражнение «Фиксипелки часики» (муз.).***

***Ритмическая игра  «Часы»***

Бьют часы на башне: Бим! Бом! Бим! Бом!

(ударяют обеими кулачками по коленям половинными  длительностями)

А стенные поскорее! Тик – так! Тик – так!

(качают руками – «стрелками» вправо – влево (четвертными длительностями – раз и)

А карманные спешат Тики – таки! Тики - таки! Тики – таки – так!

(поочередно шлепают ладонями по коленям в ритме восьмыми длительностями).

**У маленькой Мэри.**

*У маленькой Мэри*

*Большая потеря:*

*Пропал её правый башмак*   
(7 хлопков)

*В одном она скачет,*

*И жалобно плачет,-*

*Нельзя без другого никак!*   
(7 хлопков)

*Но, милая Мэри,*

*Не плачь о потере*   
(вперёд 7 шагов)

*Ботинок для правой ноги*   
(3 хлопка)

*Сошьём тебе новый*

*Иль купим готовый,*

*Да только смотри – береги!*   
(7 шагов назад)

**Телёнок.**

*Бу-бу,* Два прыжка.

*Я рогатый.* -«Рожки» из пальчиков.

*Бу-бу,* Два прыжка.

*Я хвостатый.* «Хвостик» из руки — за спиной.

*Бу-бу,* Два прыжка.

*Я ушастый.* «Ушки» из ладошек.

*Бу-бу,* Два прыжка.

*Очень страшный.* «Рожки» из пальчиков.

*Бу-бу,* Два прыжка.

*Испугаю.* Топают.

*Бу-бу,* Два прыжка.

*Забодаю.* «Бодаются»,

**«Тихо – громко»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Различие дина­мики звука «громко — тихо». На громкую музыку — уве­личение круга шагами назад от центра, на тихую музы­ку — уменьшение круга шагами вперед к центру. На громкую ходьба на носочках, на тихую на пяточках.

**«Зверушки»**

Все зверушки любят смех – ха-ха-ха-ха-ха-ха

Это хаханьки для всех – ха-ха-ха-ха-ха-ха

И в животике застряла – ха-ха-ха-ха-ха-ха

Мишки весело гогочут – го-го-го-го-го-го

Толстым голосом гогочут – го-го-го-го-го-го

А мартышки верещат – ха-ха-ха-ха-ха-ха

Тонким голосом пищат – ха-ха-ха-ха-ха-ха

**«Пингвины на льду»**

Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет.

(дети идут на внутренней стороне стопы, переваливаясь с ноги на ногу, похлопывая себя ладошками по бокам)

**Ритмический танец** «Танец сидя».

Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво И ничего не перепутать. (Тот, кто ни разу не ошибется, может быть награжден.)

**Креативная гимнастика**. Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.

**«По местам»**

Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самосто­ятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по мес­там!» дети занимают свои прежние места в шеренге (ко­лонне, круге). Занявшие свои места, последними, проиг­рывают. Педагог может менять направление, например, повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга.

**«1-2-3-4»**

*Педагог:* Сейчас, ребята выполняем счёт под музыку. Считаем счёт 1-2-3-4-громко и 1-2-3-4- тихо. Когда считаем громко, голос должен быть уверенным, громким и чётким. И так исходное положение ноги вместе, руки на поясе.

*(Дети выполняют счёт вслух под музыку).*

*Педагог:* Ребята, исходное положение – ноги вместе, ладони тоже вместе перед грудью. И сейчас мы с вами выполним хлопки на каждый счёт под музыку (песня «коробка с карандашами)

*(Дети выполняют хлопки на каждый счёт)*

*Педагог:* А теперь хлопки выполним на 1 счёт, а на счёт 2-3-4 –руки на поясе.

*(Дети выполняют хлопки на первый счёт)*

*Педагог:* Следующее упражнение – руки на поясе, ноги вместе. На счёт 1-2-3-4 с правой ноги шагаем на месте, после чего четыре хлопка. *(Дети выполняют упражнение)*

**Приложение 3**

**Партерная гимнастика. Стретчинг.**

***Комплекс №1***

1. и.п.- сидя с упором на руки.

Шевелить носками ног (пошагали пальчики).

2. и.п. – сидя.

Подтянуть ноги к себе и обхватить их руками, сжатья в комочек (холодно).

Раскрыть руки и пальцы в стороны, ноги вытянуть вперед, на ширину плеч (солнышко выглянуло и стало тепло). Следить за осанкой и выворотностью стоп.

3. и.п. – сидя.

Дотянуться руками до стоп.

4. и.п. – лежа на спине, обхватив руками ноги.

Покататься из стороны в сторону (букашечка).

5. и.п. – стоя на четвереньках.

«Кошечка виляет хвостиком».

6. и.п. – лежа на спине, раскинуть в стороны руки и ноги.

«Блинчик».

***Комплекс №2.***

1.и.п. – сидя, упор на руки.

Наклонять стопы в правую и левую сторону.

2. и.п. – сидя, ноги развести в стороны на ширину плеч.

Выполнять складочку к ногам.

3. и.п. – лежа на спине.

«Велосипед».

4.и.п. – и.п. – лежа на животе.

«Кобра приподнимает капюшон». Приподнять верхнюю часть туловища и пошипеть «ш...», выполнить упражнение три раза.

5. и.п. - сидя на корточках, колени развести в стороны, руки между ног упираются в пол.

«Лягушка», изображать лягушонка слегка подпрыгивать.

6.и.п. - лежа на животе.

Поболтать ножками.

***Комплекс №3.***

1. и.п.- сидя, упор на руки.

Движения стопами: к себе, от себя.

2. и.п. – сидя, ноги согнуты, стопы вместе.

«Бабочка». Пытаться положить колени на пол.

3.и.п. - сидя на коленях.

«Кошечка шипит». Руками изобразить лапки кошки, которая лезет на дерево (снизу, верх), отвести руки в право и «выпустить когти», произнести «ш..», тоже влево. Повторить три раза.

4. и.п. – лежа на спине.

«Жучки». Обхватить руками ноги, затем поднять руки, ноги вверх и потрясти.

Повторить три раза.

5. и.п. – лежа на животе.

«Колечко». Приподнять корпус на прямых руках верх, пытаться ногами достать до головы.

6. и.п. – сидя на коленях, корпус лежит на коленях, руки вытянуты вдоль туловища.

«Поза ребенка». Можно закрыть глаза.

***Комплекс №4***

1. и.п. группировка лежа на спине, руки вдоль туловища («кача-лочка»). Перекаты вперед, назад.

2.и.п. лежа на животе, ноги вместе, ладонями упереться в пол на уровне груди. Прогнуть спину наверх, приподняться, опираясь на прямые руки. Голову держать прямо, плечи опущены вниз (ящерица).

3.и.п. стоя на коленях, ладошками стучим по ногам. На счет пять показать обе ладошки.

4.и.п. сидя, прямые ноги разведены в стороны, пальцы направлены вверх. Наклоняться и тянуться вперед между ног (дерево).

5.и.п. сидя, прямые ноги вытянуты вперед, руки на поясе. Ноги вместе, стопа сокращена. Натянуть подъем ног по очереди. Наклониться вперед к прямым ногам, взять себя за пальцы ног.

***Комплекс №5***

1.и.п. стоя, ноги вместе, колени прямые. 1-поднять руки над головой и потянуться вверх, 2-опустить руки и на выдохе наклониться вперед, лбом коснуться ног, голова при наклоне тянется к полу; 3- сцепить руки за лодыжками; 4 – и.п.(страус)

2.и.п. лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.1-оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота (вдох); 2-выдох, опуститься в и.п. (гора).

4.и.п. сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую ногу, ягодицами сесть на левую пятку (вдох);2-руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх (выдох) – (самолет).

5.и.п. широкая стойка, левая стопа развернута наружу, левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы, руки в стороны. 1-на выходе наклоняться в левую сторону, пока левая рука не коснется пола, правая рука вытянута вверх; 2-и.п. (солнышко).

***Комплекс №6***

1.и.п.сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1-опустить обе руки между ног; 2- ладони просунуть под колени и обхватить носки с внешней стороны; 3 – на выдохе наклоняться вперед между ног, стараясь коснуться пола лбом; 4- выпрямиться.(паучок)

2.и.п.сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.(цветок)

3.и.п.широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнуты в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1- на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу, на ширине плеч; 2-и.п.(слоник)

4.и.п.сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1- согнуть правую ногу и помогая себе одной или обеими руками, поставить правую стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого бедра как можно выше; 2- развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие. (цапля)

***Комплекс №7***

1.и.п. ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1-вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу (вдох); 2-руки опустить (выдох), расслабиться (домик).

2.и.п. сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2- взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3-4- руки в упоре за спиной (кустик).

3.и.п. сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх, выпрямить спинку, вытянуть позвоночник (вдох); 2-на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони (черепашка).

4. и.п. стоя на коленях, ноги вместе. 1- сесть на пол справа, согнутые ноги останутся слева; 2- потянуться вверх от копчика до макушки(вдох); 3-на выдохе положить левую руку на правое колено; 4- отвести правую руку за спину, коснувшись пальцами пола; 5-8- повернуться как дальше направо, не отрывая от пола левого бедра (лисичка).

**Игра « Картинки превращений» - выполнение упражнений партерной гимнастики по выбранной картинки.**

**Приложение 4**

**ОРУ. Школа мяча.**

**ОРУ.**

***Комплекс 1***

1.Поднимем ручки.5раз

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- правую руку вытянуть вперед, 2- левую руку вытянуть вперед, 3-4- одновременно опустить руки.

2.Наклонимся.6 раз

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2- наклониться вперед, достать правой рукой носок правой ноги; 3-4 вер. в ис.пол.

3.Сесть, встать.5 раз

И.п. стоя на коленях, руки на поясе. 1-2- сесть на колени, сгруппироваться, коснуться лбом колен, руки вперед; 3-4-вер. в ис.пол.

4.Стукни ладонью по полу за спиной.6 раз

И.п. стоя, ноги скрещены, руки на поясе. 1-2-повернуться вправо, правой рукой стукнуть сзади по полу; 3-4-вер.в ис.пол.

5.Поднимем ручки.5 раз

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки согнуты в локтях, тыльная сторона рук касается плеч. 1-2-медленно поднимать руки за голову тянуть вверх; 3-4-вер. в ис.пол.

6.Поднимем ножку.4 раза

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-поднять правую ногу вверх; 2-поднять левую ногу вверх; 3-4-медленно опустить обе ноги.

7.Прыжки.20с.2 раза

И.п.стоя, ноги вместе, руки на поясе. Подпрыгивание на месте.

***Комплекс 2***

1.Нарисуй круг.(5раз)

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки к плечам, локти вниз. 1-поднять локти вперед; 2- локти вверх; 3- отвести локти назад; 4- локти вниз.

2.Поднимание рук.(5 раз)

И.п.:стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- руки вперед; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- вер. в ис.пол.

3.Наклонимся к носочкам.(6 раз)

И.п.:ноги расставлены, руки на поясе.1- наклониться к правому носку; 2 – вернуться к ис.пол.

4.Робот.(5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки в стороны. 1- поворот вправо; 2- вер.в ис.пол.

5.Домик для улитки.(4 раза)

И.п.: лежа на животе, руки у груди в упоре. 1-2-выпрямить руки, поднять туловище, прогнуться; 3-4- вер.в ис.пол.

6.Согнуть, выпрямить.(4 раза)

И.п.:лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые.1-2-согнуть обе ноги, подтянуть колени к себе; 3-4-выпрямить ноги вперед; 5-6-колени к себе; 7-8-вер.в ис.пол.

7.Прыжки на двух ногах с чередованием с ходьбой (20с.2раза)

***Комплекс 3***

1.Хлопок. (6раз)

И.п.:ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2- отвести руки назад, хлопнуть в ладоши; 3-4- вернуться в ис.пол.

2.Повернись. (6 раз)

И.п.:стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.1- повернуться вправо, хлопнуть в ладоши; 2-вер.в ис.пол.

3.Выше ногу. (4раза)

И.п.: сидя, ноги выпрямить вперед, руки в упоре сзади.1- поднять правую ногу, хлопнуть правой рукой по колену, 2-вер.в ис.пол.

4.Наклоны вперед.(5раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки на коленях. 1-2- наклониться вперед, руки вытянуть вперед; 3-4- вер.в ис.пол.

5.Ласточка. (5 раз)

И.п.: присесть, руки согнуть в локтях перед собой.1-2-встать, отвести руки назад, прогнуться; 3-4 вер.в ис.пол.

6.Ногу назад. (4 раза)

И.п.:стоя в упоре на ладони и колене. 1-2 –поднять прямую правую ногу назад; 3-4- вер.в ис.пол.

7. Прыжки с ноги на ногу в чередовании с ходьбой, руки на поясе. (15с.2раза)

***Комплекс 4(с мешочком)***

1.Волшебник.(5раз)

И.п.:стоя, ноги вместе, руки за головой, мешочек в правой руке.1- руки в стороны;2- вер.в ис.пол., мешочек переложить в другую руку.

2.Спрячь мешочек. (6раз)

И.п.:ноги на ширине плеч, руки вперед, мешочек в правой руке. 1-2-наклониться вперед, мешочек переложить в левую руку, смотреть вперед; 3-4-вер.в.ис.пол.

3.Мешочек на ладони. (5раз)

И.п.:стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мешочек в правой руке.1-2-присесть, правую руку вытянуть вперед, мешочек держать на ладони, левая рука на поясе; 3-4-вер.в ис.пол.

4.Мешочек вперед. (5раз)

И.п.:лежа на животе, руки с мешочком под подбородком.1-2-приподнять туловище, руки вытянуть вперед, поднять мешочек выше; 3-4 вер.в.ис.пол.

5.Переложи мешочек.(5раз)

И.п.:лежа на спине, мешочек в правой руке.1-2-поднять вверх прямые ноги, переложить мешочек под коленями в левую руку; 3-4-вер.в ис.пол.

6.Жонглер.(10раз)

Перебрасывание и ловля мешочка.

***Комплекс 5 (с мячом)***

1.Мяч вверх (6 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках; 1- поднять мяч вверх; 2- вер.в ис.пол.

2.Мяч в ворота. (6 раз)

И.п.:стоя, ноги на ширине плеч, 1-мяч вперед;2- наклониться вниз, мяч направить между ногами «в ворота» как можно дальше; 3-4 вер.в ис.пол.

3.Лечь-сесть. (4 раза)

И.п.:лежа на спине, мяч за головой в прямых руках, ноги прямые на полу.1-2-резко взмахнуть руками, сесть; 3-4-медленно, плавно лечь.

4.Подними мяч выше. (4 раза)

И.п.: лежа на животе, мяч в выпрямленных руках впереди.1-2- поднять мяч выше, ноги от пола не отрывать; 3-4- вер.в ис.пол.

5.Подними. (5 раз)

И.п.: сидя, руки в упоре сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1-2- поднять ноги вверх; 3-4- вер.в ис.пол.

6.Прыгаем, как мячики. (10 с.2раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах.

***Комплекс 6 (с гантелями)***

1.Подъемный кран. (6раз)

И.п.:стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- руки в стороны, правую ногу отставить в сторону и поставить на носок – вер.вис.пол.

2.Наклоны вперед. (6 раз)

И.п.: сидя, ноги вместе, руки к плечам. 1-2- наклониться вперед, гантели положить около пяток; 3-4-вер.в ис.пол.

3.Сядь, не урони. (4 раза)

И.п.: сидя, ноги скрещены, гантели в согнутых руках. 1-2-потянуться руками вперед, встать, руки вытянуты в стороны; 3-4-потянуться за руками вперед, сесть.

4.Самолет. (6 раз)

И.п. лежа на животе, руки в упоре на предплечьях.1-2-прогнуться, поднять туловище и ноги вверх, руки с гантелями в стороны; 3-4-вер.в ис.пол.

5.Потянись. (5 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки с гантелями за головой. 1-2-потянуться гантелями к коленям, плечи и голову оторвать от пола; 3-4-вер.в ис.пол.

6. Прыжки через гантели вперед, назад. (10с.2раза)

***Комплекс 7 (с гим.палкой)***

1.Вперед.(6 раз)

И.п.: стоя, ноги расставить, палку вниз, хват шире плеч.1-2-палку вперед; 3-4-вер.в ис.пол.

2.За голову.(6 раз)

И.п.: то же.1-палку вперед; 2- за голову; 3-вверх;4-вер.в ис.пол.

3.Прокати. (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам.1-4-наклониться вперед, катить палку дальше вперед;5-8катить палку обратно, вер.в ис.пол.

4.Поворот. (6 раз)

И.п.:стоя на коленях, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1- повернуться вправо; 2-повернуться влево; 3-4- вер.в ис.пол.

5.Потрудись. (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки в упоре с боков, палка на полу впереди. 1-2-ноги врозь к концам палки; 3-4-вер.в ис.пол.

6.Подскоки. (10 с.2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе, палка на полу, одна нога стоит перед палкой. 1-2-подпрыгивать и менять ноги.

***Комплекс 8 (с обручем)***

1.Следи за обручем. (6 раз)

И.п.: стоя, ноги расставить, обруч в опущенных руках, хватом за середину. 1- поднять обруч вперед; 2- вверх; 3 – вперед; 4 – вер.в ис.пол.

2.Рули. (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставить, обруч впереди. 1-2-поворот обруча вправо-влево; 3-4-вер.в ис.пол.

3.Посмотри назад. (5 раз)

И.п.:стоя на коленях, обруч в опущенных руках. 1-2- повернуться вправо, руки выпрямить, посмотреть через обруч; 3-4- вер.в ис.пол.

4.Положи и возьми. (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, обруч вверх. 1-2- наклониться вперед, положить обруч; 3-4- сесть прямо, руки на поясе; 5-6-наклониться вперед, взять обруч; 7-8-вер.в ис.пол.

5.Пролезть. (5раз)

поднять вверх; 4- обруч положить к плечам, перехватить руками, положить.

6.Покрути и попрыгай. (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, обруч стоит на полу, держим его пальцами рук. 1-8 раскручивать обруч; 8-16-прыгать в обруче на двух ногах.

***Комплекс 9***

Упр.1 (8 раз)

И.п.: стоя ноги вместе, руки на поясе. 1- повернуть голову вправо; 2- вер.в ис.пол.; 3- поднять руки вверх; 4- вер.в ис.пол.

Упр.2 (8раз)

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед. 1-2-руки назад, правую ногу вперед на носок; 3-4-вер.в ис.пол.

Упр.3 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки в стороны, прогнуться, вернуться в ис.пол.

Упр.4 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2-сесть на пятки, руки вперед; 3-4-вер.в ис.пол.

Упр.5 (7раз)

И.п.:лежа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком. 1-2-поднять руки и ноги вверх, прогнуться; 3-4-вер.в ис.пол.

Упр.6 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1-2-наклониться вправо, руки в стороны; 3-4-вер.в ис.пол.

Упр.7 (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, прямые ноги вместе, руки в упоре на ладонях сзади. 1-2-поднять таз и бедра, выпрямиться; 3-4-вер.в ис.пол.

Упр.8 (10с.3раза)

Прыжки на двух ногах, ноги врозь, руки в стороны.

***Комплекс 10 (в парах)***

Упр.1 (8 раз)

И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены «в замок».1-2-поднять прямые руки вверх; 3-4-вер.в ис.пол.

Упр.2 (8 раз)

И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. 1-2-наклониться в сторону с подниманием рук в стороны; 3- вер.в ис.пол.

Упр.3 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки. 1- правую ногу в сторону; 2-вер.в ис.пол; 3- левую ногу в сторону; 4- вер.в ис.пол.

Упр.4 (8 раз)

И.п.: прямо, ноги вместе, лицом друг к другу. Присесть, руки отвести назад; вер. в ис.пол.;

Упр.5 (6 раз)

И.п.: лежа на спине головами друг к другу, прямые руки за головой. 1-4-перекатом лечь на живот, не расцепляя рук; 5-8-перекатом вер. в ис.пол.

Упр.6 (8 раз)

И.п.:сидя лицом друг к другу, ноги в стороны, стопы в упоре друг к другу, держась за руки. 1-2-один наклоняется назад, другой вперед, руки не сцеплены;3-4-поменяться ролями.

Упр.7 (10 раз)

И.п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. 1-руки вытянуть вперед; 2- хлопнуть о руки партнера обеими руками; 3-4-вер.в ис.пол.

Упр.8 (10 с.3 раза)

Прыжки на двух ногах вправо, влево.

***Комплекс 11 ( с мячом)***

Упр.1(8 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены. 1-2-поднять мяч вверх, отвести назад в согнутых руках, одновременно сделать неглубокий присед; 3-4-вер.в ис.пол.

Упр.2 (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, мяч в опущенных руках. 1-2-наклониться вперед, мяч положить как можно дальше; 3-4- выпрямиться, руки на пояс; 5-6- наклониться, взять мяч; 7-8-вер.в ис.пол.

Упр.3 (8 раз)

И.п.: глубокий присед, мяч на полу в руках перед собой. 1- 2- выпрямится, прогнуться, руки вверх, правую ногу назад на носок; 3-4- вер.в ис.пол.

Упр.4 (8 раз)

И.п.: сидя на коленях, мяч в руках. 1-2- поворот вправо, спрятать за спину; 3-4-вер. в ис.пол.

Упр.5 (8 раз)

И.п.: лежа на спине, мяч между ступнями.1-2-ноги вверх с мячом; 3-4-вер.в ис.пол.

Упр.6 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч над головой. 1- наклониться вправо; 2- выпрямиться; 3-4-ударить мячом об пол и поймать его.

Упр. 7 (5 раз в каждой рукой)

Отбивание мяча правой и левой рукой на месте.

Упр.8 (5 раз на каждой ноге)

Прыжки на одной ноге.

***Комплекс 12 (с мячом)***

Упр.1 (8 раз)

И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной. 1- руки в сторону, мяч в правой руке; 2- вер.в ис.пол., переложить мяч в другую руку.

Упр.2 (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. 1- правую прямую ногу поднять вверх, переложить мяч под ногой в правую руку; 2- вер. в ис.пол.

Упр.3 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-2- наклониться вправо, руки поднять над головой, переложить мяч в левую руку; 3-4- вер. в ис.пол.

Упр.4 (6 раз)

И.п.: лежа на спине, мяч в правой руке. 1-2- поднять обе ноги и переложить мяч в левую руку. 3-4- вер.в ис.пол.

Упр.5 (8 раз)

И.п.: сидя ноги разведены в стороны, мяч в обеих руках вверху. 1-2- наклониться к правой ноге, потянуться руками к носку; 3-4-вер.в ис.пол.

Упр.6 (6 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, мяч в правой руке над головой. 1-2-со взмахом рук вперед сесть, переложить мяч под коленами в другую руку; 3-4-вер в ис.пол.

Упр.7 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. 1- подбросить мяч вверх; 2- поймать мяч под коленями в другую руку; 3-4- вер. в ис.пол.

Упр.8 (10 с.3 раза)

И.п.: то же, мяч на полу справа. Перепрыгнуть боком через мяч на двух ногах.

***Комплекс 13***

Упр.1 (8 раз)

И.п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях. Поочередно боксировать руками.

Упр.2 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- руки развести в стороны, 2- руки за голову; 3- руки развести в сторону; 4- вер. в ис.пол.

Упр.3 (6 раз)

И.п.: стоя на коленях. 1-2- сесть на пол справа, руки вытянуть вперед; 3-4- вер.в ис.пол.

Упр.4 (8 раз)

Ип:сидя на ягодицах, ноги в стороны, руки за головой. 1- наклониться вправо, коснуться правым локтем пола; 2- вер. в ис.пол.

Упр.5 (6 раз)

И.п.: лежа на животе, ладони под подбородком. 1-2-прогнуться, поднимать поочередно руки и ноги; 3-4- перекатываться вперед, назад; 5-8-вернуться в ис.пол.

Упр.6(8 раз)

И.п.: лежа на спине, упор на предплечья. 1-приподнять слегка правую ногу, удержать ее; 2- вер.в ис.пол.

Упр.7 (8 раз)

И.п.: лежа на спине. 1-2- колени подтянуть к груди, руками обхватить голень, головой прижаться к коленям; 3-4- вернуться в ис.пол.

Упр.8 (6 раз)

И.п.: сидя, ноги вперед, упор руками сзади. 1-4- вращать ступнями ног внутрь; 5-8-тоже наружу.

Упр.9 (10 прыжков 4 раза)

Прыжки, ноги врозь и скрестно.

***Комплекс 14 (на гим.скамейке)***

Упр.1 (8 раз)

И.п.: сидя верхом на гим.скамейке, ноги согнуты, руки внизу. 1- поднять руки через стороны вверх; 2- вер. в ис.пол.

Упр.2 (8 раз)

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки к плечам. 1- соединить локти впереди; 2- вер.в ис.пол.

Упр.3 (8 раз)

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки к плечам впереди сидящего. 1- повернуться вправо, отвести правую руку через сторону назад; 2- вер.в ис.пол.

Упр.4 (8 раз)

И.п.: стоя боком к скамейке, одна нога к скамейке, руки на поясе. 1- наклониться и коснуться ступни ноги, стоящей на полу; 2- вер. в ис.пол.

Упр.5 (6 раз)

И.п.: стоя на коленях на скамейке. 1- опустить руки на пол; 2-7- продвигаться вперед – назад; 8- вер. в ис.пол.

Упр.6 (+6 раз)

И.п.: лежа на полу, ноги согнуты. Голень лежит на скамейке, руки за головой. 1-2- приподнять голову и плечи, руки вытянуть вперед, коснуться коленей;3-4-вер.в ис.пол.

Упр.7 (8 раз)

И.п.: сидя на скамейке, ноги согнуты, руками держаться за скамейку. 1-2- вытянуть ноги вперед; 3-4- вер. в ис.пол.

***Комплекс 15 (с обручем)***

Упр.1 (8 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1- обруч вверх, посмотреть в обруч; 2- вер. в ис.пол.

Упр.2 (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1- наклониться вперед, руки с обручем выпрямить вперед, выдох; 2- вер.в ис.пол.

Упр.3 (8 раз)

И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1- ноги вверх, слегка развести, коснуться обруча носками ног; 2- ноги плавно опустить.

Упр.4 (6 раз)

И.п.: лежа на животе, обруч на спине в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1- ноги и руки вверх, прогнуться; 2- вер. в ис.пол.

Упр.5 (8 раз)

И.п.: руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага, носок правой ноги под обручем. 1- правую ногу вверх, поднять обруч; 2- медленно опустить обруч, положить на пол.

Упр.6 (8 раз)

И.п.: встать в обруч на ладони и колени, смотреть вперед. 1- правую руку отвести в сторону, посмотреть на руки; 2- вер. в ис.пол.

Упр.7 (25с.2 раза.)

Прыжки из обруча в обруч.

***Комплекс 16 (с гим.палкой)***

Упр.1 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, полка в опущенных руках. 1- палку вверх; 2- положить палку на лопатки; 3- палку вверх; 4-вер.в ис.пол.

Упр.2 (8 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, палка перед грудью. 1- палку вперед; 2- вер.в ис.пол.

Упр.3 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1-2- прогнуться назад, коснуться палкой пяток; 3-4- вер. в ис.пол.

Упр.4 (8 раз)

И.п.: сидя на пятках, руки внизу. 1- наклониться вперед, палку положить дальше от себя; 2- выпрямиться; 3- наклониться взять палку; 4- вер.в ис.пол.

Упр.5 (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, палка на коленях. 1-2- отклониться назад, выпрямить ноги вперед – вверх, руки с палкой выпрямить вперед; 3-4- вер. в ис.пол.

Упр.6 (8 раз)

И.п.: стоя ноги вместе, палка сзади в опущенных руках. 1- отвести согнутую ногу назад , дотянуться ступней до палки; 2- вер.в ис.пол.

Упр.7 (20с. 2 раза)

И.п.: стоя боком к лежащей на полу палке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком через палку.

**Школа мяча:**

1. Подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши.
2. Прыжки на месте на двух ногах, ловить мяч, ударяя им об пол.
3. Подпрыгнуть на месте на двух ногах, поймать мяч, ударить им об пол.
4. Подбросить мяч вверх, присесть и поймать его.
5. Прокатывание мяча по скамейке.
6. Ходьба обычная рядом со скамейкой, ударяя о нее мячом.
7. Прыжки «Пингвины»
8. Перебрасывание, стоя, мяча друг другу над веревкой.
9. Удары мяча об пол, стоя на месте.
10. Перебрасывание, стоя на коленях, мяча друг другу над веревкой.
11. Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу (ударять мячом об пол, стоя на месте).
12. Перепрыгивание через препятствия с мячом в руках.
13. Перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы.
14. Подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши.
15. Ползание вокруг ориентира на низких четвереньках с толканием мяча головой.
16. Отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой.
17. Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку».
18. Ходьба по гимнас.скамейке с остановкой посередине – подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его.
19. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч.
20. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.
21. Бросить мяч вверх, сесть, скрестить ноги, и поймать мяч.
22. Отбивание мяча в лежащем на полу обруче, справа и слева от себя, стоять боком к обручу.
23. Перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы.
24. Перебрасывание, стоя на коленях, мяча друг другу над веревкой.

**Приложение 5.**

**Музыкально – подвижные игры.**

**«Зайки и лисичка» (муз.)**

**«1,2,3 –шагаем» (муз.)**

**«Автобус»(муз.)**

**«Если весело живется» (муз.)**

**«У медведя во бору».**

На одной стороне площадки — берлога медведя, в берлоге — водящий — медведь. На другой стороне — дети. Дети идут к берлоге со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!»

После этих слов медведь начинает ловить детей, а дети стараются убежать. Пойманные идут в берлогу. Мед­ведь меняется, когда в берлоге будет четыре—пять пой­манных игроков.ка

**«Найди свое место».**

Руководитель произносит слова: «Знают все свои места. Ну трубите веселее» Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу руководителя дети быстро строятся в шеренгу в указанное месте. Построение может быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее.

**«Нитка – иголка».**

Иг­рающие строятся в шеренгу, берутся за руки и повора­чиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее

**«Карлики и великаны» .**

Ходьба врассыпную, по команде «карлики» - присесть, «великаны» - поднять руки вверх, подняться на носочки.

**«Снежная карусель».** Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.

**«Птицы на гнездах».**

Дети стоят в кругу, они – «птицы». Водящий находится в середине круга. Он ходит мимо играющих и обращаясь к кому- либо из ребят, говорит: «Птица улетает!». Ребенок, которому он сказал эти слова, идет за водящим. Так образуется целая вереница «птиц». Водящий на ходу выполняет разные движения, а птицы их повторяют. Неожиданно

**Игра «Поезд».**

Вот поезд наш мчится, колеса стучат

А в поезде нашем ребята сидят

Чу-чу-чу-чу-чу бежит паровоз

Далеко, далеко ребят он повез.

Но вот остановка, кто хочет? - Слезай

Пойдемте ребята, пойдем погулять.

(Играет музыка, музыка заканчивается - все снова строятся в поезд)

**Игра « Машина».**

Машина, машина

Идет, гудит

В машине, в машине

Шофер сидит

Вот поле, вот речка

Вот лес густой

Приехали дети

Машина, стой!!!!! (И еще несколько раз по залу)

**« Мороз Красный нос».**

На противоположной сторонах зала два дома. Слова мороза:

Я мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?

*Играющие хором:*

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет и старается коснуться рукой.

«**Нитка и иголка».**

Иг­рающие строятся в шеренгу, берутся за руки и повора­чиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей залу, что-то обходит, проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее

**«Цапля и лягушки».**

Все играющие — лягушки, а один **человек** — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они **помогают** ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.

**«Яблонька».**

Дети идут по кругу и поют на мотив песни «Каравай». Ребенок-Яблонька – в центре.

Как на нашем огороде идут по кругу

Стоит яблонька в саду.

Вот такой вышины - руки вверх

Вот такой ширины - расширяют круг

Будем яблоньку трясти идут к «Яблоньке», выполняя скользящие хлопки

Чтобы яблок унести

Ну, а ты, не зевай, отходят назад, грозя пальчиком

Нас скорее догоняй.

(с окончанием **музыки дети разбегаются**, а «Яблонька» их ловит; пойманный ребенок становится «Яблонькой»)

**«Море волнуется».**

Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова:

Море волнуется — раз,

Море волнуется — два,

Море волнуется — три,

На месте, фигура, замри! (например: «Фигура рыбы, замри»)

После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь Позу (можно заранее оговорить).

**«Зеркало».**

Дети стоят в парах лицом друг к другу. Один из них. Показывает движения, другой их повторяет как отражение в зеркале.

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

**«Внимание».**

Раздаётся определённый сигнал, оговоренный в начале игры, к примеру: хлопок – следует присесть, удар в бубен – необходимо лечь, звук свистка – прыгнуть. Победителём становится тот, кто правильно выполняет движения или принимает необходимое положение под соответствующий сигнал. Затем всё начинается сначала. Игра развивает внимание, музыкальную память и слуха.

**«Космическая одиссея».**

По углам располагаются обручи – ракеты, в каждой ракете два посадочных места. Всем места не хватит. Дети становятся в круг в центре зала и под музыку начинают движение, напевая слова: Детские подвижные игры под музыкуИ все дети разбегаются, стараясь быстрее занять свободные места в ракетах (вбежать в обруч). Тех, кто не успел, выстраивают в центре круга. Убирается один из обручей и игра, развивающая скорость и реакцию, продолжается.

**«Магазин игрушек».**

Дети изображают какую-нибудь игрушку, принимая для этого необходимую позу. Из числа играющих выбирается продавец, который «заводит» игрушки, и покупатель, который пришел в магазин подобрать подарок.  
Задача покупателя: по движениям, мимике, жестам угадать образ задуманной ребенком игрушки.

**Танец-игра "Лавата".**

В припеве дети ходят по кругу взявшись за руки и напевают:

Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та -   
Танец веселый наш, это Лавата.   
Своеобразным запевом являются слова ведущего, например: "У меня ушки хороши, а у соседа лучше!" В этом случае дети ходят хороводом, держа друг друга за уши. Каждый раз ведущий дает новое "задание", и дети берут друг друга за локти, коленки, плечи, голову и т. д. Чтобы игра состоялась, прикосновения не должны быть грубыми или болезненными для партнеров.

В такт музыке дети вслед за взрослым похлопывают себя, а затем и соседей по плечам, бокам, ногам и т. д. Затем похлопывания упорядочиваются. Направление движения идет по четырем точкам: голова - плечи - бедра - лодыжки. Сначала количество прикосновений к каждой точке равно восьми, в следующем повторении четырем, затем двум и, наконец, одному разу. Это веселое упражнение направлено не только на тактильное взаимодействие, но и на развитие координации движений.

**«Камень, водоросли, рыбки».**

Дети бегают врассыпную, по сигналу – остановка. «Камень» - присесть, «Водоросли» - качаться из стороны в сторону с поднятыми вверх руками, «Рыбки» - руки соединить ладонь к ладони и делать волнообразные движения руками.

**«Игра в снежки» .**

2 команды. У каждого игрока в руках по снежку. Напротив каждой команды стоит корзина. Задача: забросить снежки в корзину.

**«Снеговик».**

Дети образуют круг, руки соединены и подняты вверх «воротцами». Снеговик под музыку пробегает в «воротца». С окончанием музыки «воротца» закрываются. Дети приседают, опуская руки. Задача снеговика не остаться после окончания музыки в кругу.

**Приложение 6**

**Релаксация.**

**«Расслабление».**

Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз. Закрыть глаза, лежать спокойно.

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке

На зеленой мягкой травке

Греет солнышко сейчас

Руки теплые у нас

Жарче солнышко сейчас

Ноги теплые у нас

Дышится легко и ровно, глубоко, спокойно

Реснички опускаются, глазки закрываются.

**“Снежная баба” (пластилиновая баба).**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает

голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.**

Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палоч­ка», «столбик»).

**“Замедленное движение”.**

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

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.    
 Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.    
 Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.   
 Замедляется движенье, исчезает напряженье.    
 И становится понятно – расслабление приятно!

**“Тишина”.**

 Тише, тише, тишина!   
 Разговаривать нельзя!   
 Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,   
 И тихонько будем спать.

**«Ёж сворачивается клубком».**

Лечь на спину, свернуться клубком. Дышать спокойно. Все внимание сосредоточить на дыхании, наслаждаясь покоем.

**«Лимон».**

Опустить руки вниз и представить, что в правой руке лимон, из которого нужно выдавить сок. Медленно сжимать как можно сильнее руку в кулак. Затем, бросить лимон и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон,

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

**Список литературы**

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
5. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.
6. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ –Волгоград, 2007.
7. Никанорова Т.С., Сергеенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж, 2007.
8. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. – Ярославль, 1998.
9. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. – М.:ТЦ Сфера,2016.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018