

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Журавлик» (МАДОУ «Детский сад «Журавлик»)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол
от ____ 31.08_2023 г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ «Детский сад «Журавлик»
____ Т. А. Булатова
приказ от 31.08. 2023 г. № __1__

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Детский фитнес - JUMPING KIDS»
(модульная, ознакомительный уровень)**

**Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года**

Автор составитель:
Клепикова Татьяна Сергеевна, инструктор по физической культуре

с. Покрово-Пригородное

Содержание

		Информационная карта программы	3
1.		<u>Целевой раздел</u>	4
	1.1.	Пояснительная записка. -Цели и задачи реализации Программы; -Принципы и подходы к формированию Программы; -Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.	4
	1.2.	Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста Программы.	10
	1.3.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	12
2.		<u>Содержательный раздел</u>	12
	2.1.	Содержание программы	12
	2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	26
	2.3.	Взаимодействие с семьями воспитанников	26
	2.4.	Поддержка детской инициативы.	27
3.		<u>Организационный раздел</u>	30
	3.1.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	30
	3.2.	Кадровые условия реализации Программы	30
	3.3.	Материально-техническое обеспечение Программы	30
	3.4.	Планирование образовательной деятельности	30
	3.5.	Организация работы образовательной деятельности	31
	3.6.	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	33
		Приложения	34
	1.	Карта наблюдений индивидуального развития детей (педагогическая диагностика)	
	2.	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)	
	3.	Комплексы упражнений Джампинг	
	4.	Комплексы упражнений Стретчинг	
	5.	Дыхательная гимнастика	
	6.	Танцевальные упражнения	
	7.	Инструкция безопасного поведения на занятиях «Детский фитнес - JUMPING KIDS	

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1	Общие сведения	
	Учреждение	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Журавлик»
2	Полное наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес - JUMPING KIDS»
3	Сведения об авторах	
3.1	ФИО, должность	Клепикова Татьяна Сергеевна, инструктор по физической культуре
4	Сведения о программе	
4.1	Нормативная база	• Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; • СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28; • СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01. 2021 №2; • Устав МАДОУ «Детский сад «Журавлик» (утвержденным Постановлением администрации Тамбовского района Тамбовской области от 21.08.2015г. №2028 и изменениями, утвержденными Постановлением администрации города Тамбова Тамбовской области от 29.12.2022 № 9381).
4.2	Область применения	Дополнительное образование детей
4.3	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4	Вид программы	Общеразвивающая
4.5	Уровень программы	Стартовый (Ознакомительный)
4.6	Форма обучения	Очная
4.7	Возраст обучающихся по программе	5-7 лет
4.8	Продолжительность обучения	72 ч. - 1 год 144 ч. - 2 года

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес - JUMPING KIDS» (далее – Программа), разработана педагогами муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Журавлик» (далее – МАДОУ «Детский сад «Журавлик», ДОО) на основе парциальной программы «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет» Сулим Е.В.

Программа является модифицированной, с учетом особенностей организации и формирования групп детей, режима и временных параметров осуществления деятельности МАДОУ «Детский сад «Журавлик».

Программа отвечает требованиям

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 №2;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», в которых указано, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является модульность.

Программа «Детский фитнес - JUMPING KIDS» реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, способствующая укреплению и формированию жизненно важных навыков и умений. Курс «Детский фитнес - JUMPING KIDS» реализуется на занятиях под специально подобранную музыку с использованием специального фитнес-батута с ручкой.

Актуальность Программы:

Проблемы здоровья человека первостепенная тема для всех времен и народов, особенно в XXI веке. Мы не видим сегодня абсолютно здоровых детей, а многие просто не замечают или не хотят замечать, что идущее за нами поколение слабее нас. Это катастрофа, которая уже пришла в наш дом, и нужно уже сейчас принимать самые необходимые меры. По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Многие средства физического воспитания в дошкольных образовательных организациях не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными – отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия с дошкольниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств дошкольников и повышения их уровня художественно - музыкального восприятия с помощью ритмичных движений.

Новизна Программы заключается в том, что в ней адаптированы и совмещены несколько направлений: физическая культура, музыка и хореография, что делает занятия привлекательными и способствующими общему физическому развитию и

оздоровительному эффекту детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности Программы:

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам деятельности: танцевальная аэробика, игровой стретчинг», джампинг, а также включает в себя набор общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Главным преимуществом программы «Детский фитнес - JUMPING KIDS» является использование *SKY Jumping – технологии*, безопасность и доступность.

SKY Jumping – технология

- новая революционная оздоровительная технология, настоящее ноу-хау в фитнесе;
- которая дает эффективный оздоровительный и развивающий эффект для ребенка дошкольника, отвечает ФГОС ДО;
- которая может быть использована в целях коррекции развития ребенка с ОВЗ;
- очень любим детьми и востребован родителем, как основным заказчиками образовательных и оздоровительных услуг для своих детей;
- конкурентоспособная дисциплина на современном рынке оздоровительных и развивающих услуг, услуга, которая может приносить доход повысить материальную базу ДОО и поддержать материально педагогов-специалистов.

Батут амортизирует, создавая эффект воды, которая выталкивает. Именно эта особенность снимает напряжение с суставов и поясницы, которые чаще всего страдают во время занятий другими активными видами фитнеса.

Адресат программы

Программа «Детский фитнес - JUMPING KIDS» адресована детям старшего дошкольного возраста - от 5 до 7 лет. Набор детей в группу носит свободный характер, не требует предварительной подготовки, обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

В состав возрастных групп могут включаться дети с ОВЗ (логопедические нарушения), не имеющие противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Цели и задачи реализации Программы

Цель: мотивация дошкольников к здоровому образу жизни и формирование оптимальной двигательной активности посредством освоения основ аэробики, стрейчинга, джампинга, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я».

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;
- получение начальных знаний и формирование двигательных умений и навыков прыжков на батуте;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Принципы и подходы к реализации Программы

1. *Принцип научности* предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

2. *Принцип систематичности* обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста. Они заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.
3. *Принцип постепенности* определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами, физическими упражнениями «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному».
4. *Принцип индивидуальности* предполагает такое построение процесса занятий и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитывается физиологическая и психологическая стороны развития ребенка.
5. *Принцип доступности* означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта физического воспитания.
6. *Принцип учета возрастного развития движений* предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. *Принцип чередования нагрузки* важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Обеспечение чередования нагрузки и отдыха.
8. *Принцип наглядности* – один из главнейших методических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.
9. *Принцип сознательности и активности* предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению основных видов движений, привитие навыков самоконтроля действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На седьмом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений.

На 6 году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию морально - волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем дошкольном возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, сприземлением на мягко препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

1.2. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста Программы.

К концу дети должны	
знать:	• иметь представления о форме батута; • иметь представление о физических свойствах батута; • знать простейшие движения на батуте; • знать основные исходные положения в SKY Jumping; знать о правилах работы на батуте.
уметь:	• владеть приемами самостраховки; • выполнять комплексы упражнений по SKY Jumping; • выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; • длительно сохранять равновесие на батуте, правильную осанку; выполнять упражнения в едином для всей группы темпе; • выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку; • удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику; • поддерживать интерес к упражнениям и играм на батуте; • оценивать свои движения и ошибки других; • выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием батута; проявлять самостоятельность, творчество, инициативу, активность; • сформирована привычка к здоровому образу жизни
обладать навыками:	• самостоятельно проверять правильность постановки или посадки на батуте; делать основные движения на батуте; • принимать исходные положения в SKY Jumping; расслабляться; • выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками; проверять результаты собственных действий; управлять своей деятельностью; • удерживать равновесие; развивать мелкую моторику; поддерживать интерес к упражнениям и играм на батуте.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

При реализации Программы предусмотрено проведение оценки индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической (стартовой (финальной) диагностики (получение полной информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения (определение степени) им дополнительной программы). Педагогическая диагностика осуществляется 2 раза в год - в сентябре (стартовая) и в мае (финальная).

Результаты работы отслеживаются следующими способами:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов;
- опрос;
- выполнение диагностических заданий;
- участие воспитанников в мероприятиях (концертах, конкурсах, фестивалях и т.д.).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика в форме наблюдения проводится на протяжении всего учебного года. Выявленные показатели развития каждого ребенка фиксируются педагогом в карте наблюдений индивидуального развития детей (педагогическая диагностика).

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми Программы «Детский фитнес - JUMPING KIDS» представлено модулями:

- «JUMPING LITTLE » – для детей от 5 до 6 лет
- «JUMPING MIX» – для детей от 6 до 7 лет

Программное содержание каждого модуля представлено разделами:

Раздел «Обще развивающие упражнения (ОРУ)»

- **Упражнения в ходьбе и беге.** Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем краестопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.
- **Упражнения для плечевого пояса и рук.** На месте в различных исходных положениях (и. п.)
- **Упражнения для ног.** На месте в различных и. п.; у опоры; в движении.
- **Упражнения для туловища.** На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.
- **Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).** На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей обучающихся, умение самостоятельно показать упражнения.

Раздел «Танцевальные упражнения»

Теория: Правила техники безопасности на занятиях. Основные базовые танцевальные упражнения.

Практика: Разучивание основных движений.

- Препарасьон — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнений;
- Степ — шаг;
- Стрейч- растяжка;
- Плие — приседание;
- Поинд — вытянутое положение стопы;
- Хоп — маленький прыжок на одной ноге;
- Джамп — прыжок с двух ног на две;
- Лип- прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону;
- Лов бэк — округление позвоночника в грудном отделе;
- Флет бэк — наклон торса с прямой спиной;
- Флекс- сокращение стопы, но иногда используется и для движения рук;
- Вомб — собирание тела в позу «зародыша»;
- Батман — отведение ноги вперед, в сторону, назад;

- Батман тэндю — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону.
- Деми плие - «полуприседание» не отрывая пятки от пола.

Раздел «Стрейчинг»

Теория: Общие правила техники безопасности на занятиях и в хореографическом зале. Что такое стрейчинг.

Практика: Выполнение упражнений:

- махи ногами — классические, перекрестные (упражнение в классическом варианте задействует сухожилия, растягивает ягодицы и бедра, перекрестный вариант улучшает координацию и чувство равновесия);
- выпады в сторону (работает внутренняя часть бедра, ягодицы);
- растяжка спины, например, наклоны стоя и сидя (наклоны вперед растягивают заднюю часть бедра, полезны мышцам спины);
- растяжка рук — существует упражнение ножницы, упражнение циркуль, рука за голову (ножницы тонизируют мышцы-сгибатели, циркуль отлично укрепляет плечи, заведение рук за голову тянет и укрепляет мышцы-разгибатели);
- упражнения на пресс (прорабатывают спину, прямую и косые мышцы живота);
- упражнения на грудь, например, мостик (мостик хорош для бедер и груди).

Раздел «Джампинг»

Теория: Общие правила техники безопасности на занятиях и в хореографическом зале. Что такое Джампинг.

Практика: Базовые упражнения на батуте.

- Упражнение на баланс и координацию движений - прыжки небольшой высоты с вытянутыми вдоль туловища руками. Приземляйтесь на сетку батута всей поверхностью стопы. Находясь в воздухе, тяните мыски ног. После того, как освоились на батуте, к упражнению можно подключить движения руками.
- Держась руками за поручень батута, подтягивайте ноги, согнутые в коленях, к груди. В данном упражнении сетка батута служит мягкой упругой опорой, ноги подтягивают вверх исключительно с помощью мышц живота.
- Сед - упражнение на мышцы рук и пресса. Сидя, опираясь сзади на руки, совершайте прыжки. Спина прямая, можно отклониться чуть вперед.
- Упражнение на растяжку - в прыжке надо стараться подтянуть ноги к себе и развести их в стороны. В более сложном варианте тяните пальцы рук к мыскам стоп.
- Упражнение для пресса - отталкиваться от батута, стоя на четвереньках, в полете распрямить руки и ноги и опуститься на живот. Соприкоснувшись животом с сеткой батута, примите исходное положение усилиями мышц пресса.
- Упражнение, укрепляющее мышцы ног и бедер. Изобразите газель в прыжке
- одну ногу согните с отведением в сторону, вторую (прямую) отведите в противоположную сторону. Прыжки с ноги на ногу с постановкой стопы на носок.
- Бег с высоким поднятием бедра.
- Стомпинг — предплечья или ладони на ручку батута перенесите на нее часть веса тела и прыгайте с высоким подниманием бедра. Во время движения корпус немного наклонен вперед.
- Спринт — чуть согнутые колени, корпус в наклоне с прямой спиной, бег на месте как можно быстрее, помогая себе руками.
- Джампинг джек — ноги вместе, ноги врозь. Ладони над головой с хлопками.
- Джампинг джек ту — два прыжка с широкой постановкой стоп, два с узкой.

Раздел «Дыхательные упражнения»

Теория: Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с

природой.

Практика: Дыхательные упражнения стоя, сидя, в передвижении.

Учебный план

Модуль «JUMPING LITTLE» – для детей от 5 до 6 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Входная диагностика
2	Джампинг	63	21	42	
3	Итоговые занятия	4		4	Открытые уроки для родителей
4	Контрольные испытания и тесты	3		3	Мониторинг физической подготовки тесты в сентябре и в мае.
ИТОГО		72	22	50	

Модуль «JUMPING MIX» – для детей от 6 до 7 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Входная диагностика
2	Джампинг	63	21	42	
3	Итоговые занятия	4		4	Открытые уроки для родителей
4	Контрольные испытания и тесты	3		3	Мониторинг физической подготовки тесты в сентябре и в мае.
ИТОГО		72	22	50	

В обязательное же содержание работы старших дошкольников входит:

- ознакомление со спортивным снаряжением – батутами и его свойствами;
- обязательное проведение инструктажа по технике безопасности.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Формы обучения:

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальная;
- Работа в парах, тройках, малых группах;
- Индивидуальная;
- Круговая тренировка по станциям;
- Эстафеты;
- Подвижные игры.

Методы физического воспитания:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора по физической культуре).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;

Практические:

- выполнение двигательного действия в целом;
- выполнение двигательного действия по частям.

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей в вопросах формирования навыков и представлений о здоровом образе жизни.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации двигательной деятельности в детском саду и семье;
- информирование друг друга об актуальных задачах физического воспитания детей и возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- привлечение семей воспитанников к участию в городских мероприятиях по фитнесу;
- поощрение родителей за внимательное отношение к стремлениям и потребностям ребенка в двигательной активности, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, создание памяток, буклетов.

Образование родителей: лекции, семинары-практикумы, проведение мастер-классов, создание библиотеки специальной литературы.

Совместная деятельность: привлечение родителей к участию в открытых занятиях – практикумах, спортивных соревнованиях.

2.4. Поддержка детской инициативы.

Приоритетная сфера инициативы детей, научение:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.
- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении плаванию.
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников:
- Обращаться к детям с просьбой, показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.

- Учитывать и реализовать их пожелания и предложения.

III. Организационный раздел

3.1. Организация развивающей предметно – пространственной среды

Для эффективной организации физического воспитания детей необходима развивающая предметно – пространственная среда, которая должна быть: содержательно – насыщенной, вариативной, трансформируемой, доступной и безопасной:

1. Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство должно быть оснащено наглядным материалом, оборудованием, инвентарем.
2. Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации.
4. Вариативность среды предполагает:
 - наличие различных пространств, разнообразного спортивного оборудования;
 - периодическую сменяемость спортивного инвентаря и атрибутов.
5. Доступность среды предполагает:
 - доступность для воспитанников ко всему спортивному оборудованию;
 - свободный доступ детей к атрибутам и спортивному инвентарю.
6. Безопасность среды предполагает соответствие всех элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

3.2. Кадровые условия реализации Программы

Педагог дополнительного образования или инструктор по физической культуре, имеющий среднее – специальное или высшее образование, обладающие основными, обозначенными в ФГОС ДО компетенциями, необходимыми для обеспечения развития детей от 5 до 7 лет.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

- Музыкальный, физкультурный зал.
- Музыкальный центр.
- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.
- Ноутбук, проектор, телевизор.
- Элементы сценических костюмов:

Атрибуты (султанчики, ленты на палочке, палочки, платочки, колокольчики, бубны, маракасы).

Элементы костюмов (платки на голову русские, колпачки гномов, шапочки различных зверей).

- Инвентарь для выполнения ОРУ: обручи, мячи разных размеров, скакалки, гимнастические палки, фитболы, гантели, мешочки с песком.
- Спортивное оборудование: батуты.

3.4. Планирование образовательной деятельности

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36 в год.

Количество учебных дней – 72 (по годам обучения).

Учебный год составляет – 9 месяцев.

Начало занятий групп – сентябрь, окончание занятий – май.

Период каникул – с 1 июня по 31 августа.

3.5. Организация работы образовательной деятельности

Программа рассчитана на 2 года обучения для детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 и 6 – 7 лет).

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес - JUMPING KIDS» реализуется:

- 2 раза в неделю;
- во второй половине дня;
- продолжительность соответствует возрастным особенностям детей:

Возрастная категория детей	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет
Длительность организованной образовательной деятельности (ООД)	25 мин	30 мин
Форма организации образовательной деятельности (ООД)	Групповая	Групповая

Группы детей для занятий подбираются с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей.

Количество детей в группах должно совпадать с количеством батуты или может быть в соотношении 1 к 2 (один батут – 2 ребенка), но не более 10-12 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает	Практическая часть занятий включает
• технику безопасности во время занятий; • основы здорового образа жизни; • информацию о различных видах аэробики, джампинга, танцах, играх.	• обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, подвижных игр; • организацию с учащимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Структура организованной образовательной деятельности (ООД).

Структура занятия	Содержание
Подготовительная часть (15-20% от времени занятия)	Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, ОРУ, дыхательные упражнения.
Основная часть (65-70% от времени занятия)	Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин., в программах высокой интенсивности – до 160 уд./мин. Выполняются танцевальные ритмические движения, танцевальные упражнения на батутах. Выполняется в положении стоя на батуте, стоя на полу, сидя на скамейке, сидя (лежа) на батуте. В основной части разучиваются или проводятся знакомые танцевально-ритмические композиции. <u>Упражнения «стоя на батуте» (на полу).</u> Простые прыжки (это самое важное упражнение для батуты, чтобы понять и выполнить правильную технику, освоив их, детям будет дальше проще успевать попадать в темп музыки и выполнять более сложные упражнения). Скорей всего на первых занятиях будут только эти прыжки с добавлением разнообразных движений рук, как дети начинают справляться, можно давать следующие задания.

	Упражнения на батуте довольно сложные по координации, темпу и техническому выполнению. Поэтому, целесообразно выполнять новые задания с начало на полу, а потом уже на батуте. <u>Упражнения «сидя на батуте»</u>, направлены на улавливание темпа, ритма музыка, это хлопки в так музыки, отбив ногами, качание головой. <u>Сидя (лежа) на батуте</u>, направлены на гибкость, на развитие силы мышц, на расслабление. Так же в основной части проводится подвижная игра, подвижная игра в целях безопасности и задействования всей группы детей проводится без батутов. Можно организовать игры на батутах средней подвижности. «Повторяй за мной» ребенок показывает упражнения, остальные за ним повторяют, водящий исправляет ошибки. «Попрыгунчики» водящий поворачивается спиной к детям, пока играет музыка дети выполняют различные прыжки, как только музыка закончилась дети должны замереть, остановить свои прыжки, прилипнуть к батуту, а водящий в этот момент поворачивается и называет того, кто еще прыгает. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.
Заключительная часть (10-20% от времени занятия)	Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин. Выполняются низко ударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг. Дыхательные упражнения выполняются стоя, сидя на батуте или на полу, проводится релаксация, упражнения на расслабление. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.

3.6. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Программа «Детский фитнес - JUMPING KIDS» для детей от 5 до 7 лет содержит перечень УМК - учебно-методического комплекта, необходимого для осуществления образовательного процесса: программы, технологии.

Перечень	
Основные программы	- Основная образовательная программа дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Журавлик» «От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М. 2019.
Программы, технологии	- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. -160 с. И. Каплунова, И. Ивановской «Топ, топ каблучок» С-Петербург.2000 - Танцевальная ритмика для детей С-Петербург.2004 - А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» - Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г., «Танцы на батутах», Издательство РГПУ им. Герцена, СПб, 2013г. - Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Фитнесс-танс», Детство –пресс,

	СПб, 2007г • Фирилева Ж.Е., «Прикладная и оздоровительная гимнастика», «Детство-пресс», СПб, 2012г • Казанцева Н. В. Использование прыжков на упругой опоре для коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста / Н. В. Казанцева // Вестник Красноярского государственного педагогического им. В. П. Астафьева. 2010. № 3. 2–3 с. • Калашников, А. А. Фитнес-джампинг в процессе физического воспитания дошкольников / А. А. Калашников, В. Г. Жалбэ. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 28 (162). — С. 102-105
--	---

2.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей познавательному, речевому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

Карта наблюдений индивидуального развития детей (педагогическая диагностика)

по программе «Детский фитнес - JUMPING KIDS»

Модуль «JUMPING LITTLE» – для детей от 5 до 6 лет

Ф.И.О. педагога _____, № группы _____

№	Фамилия, имя ребенка	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями				Общее кол-во баллов	Средний балл	Уровень развития
		ОРУ	Танцевальные упражнения	Стрейчинг	Джампинг			

Модуль «JUMPING MIX» – для детей от 6 до 7 лет

Ф.И.О. педагога _____, № группы _____

№	Фамилия, имя ребенка	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями				Общее кол-во баллов	Средний балл	Уровень развития
		ОРУ	Танцевальные упражнения	Стрейчинг	Джампинг			

Оценка результативности проводится по 5-ти бальной системе:

5 баллов - ребенок выполняет задание правильно и самостоятельно.

4 балла - ребенок выполняет задание самостоятельно; допущенные ошибки исправляет при небольшой помощи педагога.

3 балла – ребенок выполняет задание при небольшой помощи взрослого; допущенные ошибки может исправить самостоятельно или совместно с взрослым; уровень сформированности представлений соответствует стандарту.

2 балла – ребенок выполняет задание при непосредственном участии взрослого; уровень сформированности представлений частично соответствует стандарту.

1 балл – ребенок не может выполнить задание даже при непосредственной помощи педагога; уровень сформированности представлений не соответствует стандарту.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Возраст 5-6 лет

Комплекс 1

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — повернуть голову вправо (влево); 2 — вернуться в и.п.; 3 — поднять руки вверх; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед. 1—2 — руки назад, правую ногу вперед на носок; 3—4 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Упражнение 3 (8 раз)

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

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть на пятки, руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (7 раз)

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

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — наклониться вправо (влево), руки в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 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 — вернуться в и.п.

Упражнение 8 (10 с 3 раза)

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

Комплекс 2 (в парах)

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены —». 1-2 ~ поднять прямые руки вверх; 3-4 — вернуться в и.п.

Упражнение 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 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (8 раз)

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

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: прямо, ноги вместе, лицом друг к другу. Присесть пуки отвести назад; вернуться в и.п.

Упражнение 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 вернуться в и.п.

Упражнение 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 расцеплять; 3-4 — поменяться ролями.

Упражнение 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 — вернуться в и.п.

Упражнение 8 (10 с 3 раза)

Прыжки на двух ногах вправо, влево.

Комплекс 3

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.. стоя, ноги расставлены, ступни параллельно 1—2 — пол пять мяч вверх, отвести назад в согнутых руках, одновременно сделать неглубокий присед; 3-4 - вернуться в и.п.

Упражнение 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 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: глубокий присед, мяч на полу в руках перед собой. 1 2 — выпрямиться, прогнуться, руки вверх, правую ногу назад на носок; 3—4 - вернуться в и.п.

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: сидя на коленях, мяч в руках. 1—2 — поворот вправо (влево), спрятать мяч за спину; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (7 раз)

И.п.: лежа на спине, мяч между ступнями. 1—2 — ноги вверх с мячом; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 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. То же в другую сторону.

Упражнение 7 (5 раз каждой рукой)

Отбивание мяча правой и левой рукой на месте.

Упражнение 8 (5 раз на каждой ноге)

Прыжки на одной ноге.

Комплекс 4

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной. 1 — руки в сторону, мяч в правой

(левой) руке; 2 — вернуться в и.п., переложить мяч в другую руку.

Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. 1 — правую (левую) прямую ногу поднять вверх, переложить мяч под ногой в правую (левую) руку; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч в правой (левой) руке. 1—2 — наклониться вправо, руки поднять над головой, переложить мяч в левую (правую) руку; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (6 раз)

И.п.: лежа на спине, мяч в правой (левой) руке. 1—2 — поднять обе ноги и переложить мяч в левую (правую) руку; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (8 раз)

И.п.: сидя, ноги разведены в стороны, мяч в обеих руках вверх. 1—2 — наклониться к правой (левой) ноге, потянуться руками к носку; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 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 коленями в другую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать мяч левой рукой.

Упражнение 8 (10 с 3 раза в чередовании с ходьбой)

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

Комплекс 5

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу в руках. 1 — мяч вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: то же. 1—2 — поворот вправо, одновременно ударить мячом об пол возле пятки правой ноги, поймать его. 3—4 — вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

Упражнение 3 (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч на полу. 1 — поставить ступню на мяч, катать его, не отпуская; 2 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в руках вверх. 1 — сделать пружинистый наклон вперед, 3 раза постучать у носков ног. 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (8 раз)

И.п.: ноги расставлены, ступни параллельно. 1—4 — присесть отбивая мяч об пол; 5—8 — выпрямиться, поймать мяч.

Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч в одной руке, отбивать мяч об пол то правой, то левой рукой.

Упражнение 7 (20 с 2 раза)

Прыжки на месте на двух ногах, руки вверх с мячом в чередовании с ходьбой.

Комплекс 6

Упражнение 1 (8 раз)

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

Упражнение 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 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (6 раз)

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

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, руки за головой. 1 — наклониться вправо, коснуться правым локтем пола; 2 — вернуться в и.п. /

То же в другую сторону.

Упражнение 5 (6 раз)

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

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: лежа на спине, упор на предплечья. 1 — приподнять слегка правую ногу, удержать ее; 2 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Упражнение 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 и.п.

Упражнение 8 (6 раз).

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

Упражнение 9 (10 прыжков 4 раза)

Прыжки, ноги врозь и скрестно.

Комплекс 7 (с большим мячом)

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — опустить мяч на лопатки; 3 — мяч вверх; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: то же. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать мяч.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п. стоя на коленях, мяч внизу. 1—2 — повернуться вправо мяч положить на ноги; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — повернуться влево, взять мяч; 7—8 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, мяч перед грудью. 1 — наклониться вперед, потянуться мячом вперед; 2 — вернуться в и.п., 3—4 — мячом ударить об пол между ногами и поймать его

Упражнение 5 (6 раз)

И.п.: сидя, упор на предплечья, мяч зажат между стопами ног. поднять мяч прямыми ногами вверх; 5—8 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. 1 — выпад вперед на правую ногу, мяч вперед; 2-3 - ударить мячом об пол и поймать его; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: то же. 1 — прыжок, ноги врозь, мяч вперед; 2—3 — ударить мячом об пол и поймать его; 4 — прыжком ноги вместе, мяч вниз; 5—6 — подбросить мяч вверх и поймать его.

Комплекс 8 (с использованием гимнастической скамейки).

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, ноги согнуты, руки внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки к плечам. 1 — соединить локти впереди; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки на плечах впереди сидящего. 1 — повернуться вправо, отвести правую руку через сторону назад; 2 — вернуться в и.п.
То же в другую сторону.

Упражнение 4 (8 раз)

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

Упражнение 5 (6 раз)

И.п.: стоя на коленях на скамейке. 1 — опустить руки на пол; продвигаться вперед-назад; 8 — вернуться в и.п.

Упражнение 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 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (8 раз)

И.п.: сидя на скамейке, ноги согнуты, руками держаться за скамейку. 1—2 — вытянуть ноги вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Комплекс 9 (с обручем)

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 — обруч вверх, посмотреть на обруч; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1 — наклониться вперед, руки с обручем выпрямить вперед, выдох, 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (8 раз)

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

Упражнение 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 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (8 раз)

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

То же с другой ноги.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: встать в обруч на ладони и колени, смотреть вперед. 1 — правую (левую) руку отвести в сторону, посмотреть на руки; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (25 с 2 раза)

Прыжки из обруча в обруч в чередовании с ходьбой.

Комплекс 10 (с гимнастической палкой)

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках. 1 палку вверх; 2 — положить палку на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, палка перед грудью. 1 — палку вперед; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1—2 — прогнуться назад, коснуться палкой пяток; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 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 — вернуться в и.п.

Упражнение 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 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, палка сзади в опущенных руках. 1 — отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки; 2 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Упражнение 7 (20 с 2 раза)

И.п.: стоя боком к лежащей на полу палке, руки на пояс. Прыжки на двух ногах боком через палку в чередовании с ходьбой.

Возраст 6-7 лет

Комплекс 1

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. 1 — руки вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — руки вверх- 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — обе руки отвести назад, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в и.п.; 3- обе руки отвести назад, левую ногу назад на носок; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.. стоя на коленях, прямые руки подняты. 1—2 — сесть на пятки, грудью лечь на колени, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги и руки в стороны. 1-2 - повернуть туловище вправо, руками обхватить плечи; 3—4 — вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади. 1—2 — ноги развести в стороны, положить на пол; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: лежа на животе, согнутые руки под подбородком. 1—2 прогнуться, голову поднять, руки вытянуть вперед, 3 4 вернуться в и.п.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки на поясе. 1-2 — наклонить корпус назад, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 8 (10 с 2 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыгать на месте на двух ногах вокруг себя.

Комплекс 2 (в парах)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: стоя спиной друг к другу, руки соединены. 1 — руки через стороны поднять вверх; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И п.: сидя лицом друг к другу, ноги врозь, ступни в упоре руки соединены. 1-2 - один ребенок ложится на спину, другой выполняет наклон вперед; 3—4 — поменяться действиями.

Упражнение 3 (8 раз)

И.и.: лежа на спине, голова к голове, руки в стороны. 1 2 партнеры поднимают прямые ноги вверх, касаются носками друг друга; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах спиной друг к другу, руки на плечи. 1 2 — повернуться вправо, влево, руки вытянуть перед собой, коснуться рук напарника; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (8 раз)

И.п.: лежа на животе лицом друг к другу, руки в стороны, соединены. 1—2 — прогнуться, руки, ноги и голову поднять вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: стоя лицом друг к другу, руки впереди, соединены. 1 - присесть, руки вниз; 2 — выпрямиться, руки поднять вверх.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: стоя в упоре на предплечьях и коленях лицом друг к другу, руки соединены. 1 — мах левой (правой) ногой назад; 2 вернуться в и.п.

Упражнение 8 (20 с 2 раза)

Прыгать на месте, держась за руки.

Комплекс 3 (с обручем)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. 1 — обруч вверх посмотреть на него; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1 — наклониться вперед, руки с обручем выпрямить вперед; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1 — поднять ноги вверх коснуться носками ног обруча; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: лежа на животе, обруч на спине в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1—2 — ноги и руки вверх, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, прямые ноги вместе на полу, обруч в прямых руках перед собой. 1—2 — согнуть ноги, подтянуть колени к груди; 3—4 выпрямить ноги, продеть их в обруч; 5—6 — ноги согнуть, подтянуть колени к себе; 7—8 - вернуться в и.п.

Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, обруч надеть на себя. 1 — обруч вверх, 2 наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (8 раз)

И.п.: сидя по-турецки, обруч впереди. 1—4 - встать; 5—8 - вернуться в и.п.

Упражнение 8 (20 с 2 раза)

Прыгать на месте через обруч на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Комплекс 4 (с большим мячом)

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч внизу. 1—2 — мяч вверх, встать на носочки, 3—7 вращать мяч пальцами; 8 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: о.с., мяч за головой. 1 — мяч вперед; 2—7 — вращать мяч пальцами, руки прямые; 8 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч в опущенных руках. 1—2 — повернуться вправо (влево), руки выпрямить вперед; 3—4 — повернуться прямо, ударить мячом об пол и поймать его.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу. Обкатить мяч вокруг себя через правую (левую) сторону.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, мяч зажат ступнями ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, удерживая мяч; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: лежа на животе, мяч в обеих руках впереди. 1—2 — прогнуться, мяч поднять вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (20 раз)

И.п.: стоя, мяч в опущенных руках. 1 — прыжком ноги врозь; 2-3 — ударить мячом об пол и поймать его; 4 — прыжком ноги вместе; 5—6 — подбросить мяч вверх и поймать его.

Комплекс 5 (на гимнастической скамейке)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки на поясе. 1—2 — поднять руки через стороны вверх, хлопок; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: то же, руки за головой. 1—2 — повернуться вправо, руки выпрямить вперед перед собой; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: стоя боком к скамейке, одна нога стоит на скамейке, руки на поясе. 1—2 — наклониться к прямой ноге, коснуться ее носка; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя верхом на скамейке, ноги в стороны, руки на плечах. 1—2 — наклониться вправо (влево), коснуться локтем бедра; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (8 раз)

И.п.: стоя на скамейке на коленях, руки на поясе. 1—4 — опустить ладони на пол и переступить руками вперед по полу; 5—8 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: сидя на полу, лицом к скамейке, прямые ноги лежат пятками на ней, руки в упоре сзади. 1—2 — приподнять прямые ноги вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: стоя на скамейке боком, руки опущены. 1—2 — поставить правую (левую) ногу на пол назад; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 8 (20 с 2 раза)

Подпрыгивание на скамейке на двух ногах в чередовании с ходьбой рядом со скамейкой.

Комплекс 6 (с большим мячом)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1—2 — подбросить мяч вверх; 3—4 — поймать.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на ладони перед собой. 1 — отвести прямую правую (левую) руку назад; 2 — переложить мяч в другую руку.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч в опущенных руках. 1 — повернуться вправо — назад (влево — назад), достать мячом пятку; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — ударить мячом об пол и поймать его.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя, ноги по-турецки. 1 — наклониться вперед, мячом потянуться вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — мяч подбросить и поймать его.

Упражнение 5 (6 раз)

И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках, руки отвести назад за голову. 1—4 — перевернуться на живот, мяч держать в прямых руках; 5—8 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, стопы стоят на полу, мяч в одной руке на полу. 1—2 — выпрямить ноги вперед — вверх, прокатить мяч по полу под ногами к другой руке; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — прокатить мяч в обратном направлении; 7—8 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (20 раз)

Отбивать мяч двумя руками, стоя на месте.

Упражнение 8 (10 раз)

И.п.: ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 — прыжком ноги в стороны, мяч подбросить; 2 — прыжком ноги вместе, ударить мячом об пол.

Комплекс 7

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вытянуть руки вперед; 2 — поднять руки вверх, подняться на носки; 3 — руки вперед, опуститься на стопу; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — обе руки отвести назад, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в и.п.; 3 — обе руки отвести назад, левую ногу назад на носок; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги широко расставлены, руки на поясе. 1 — наклониться вперед, достать руками носки ног; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя на коленях, руки в стороны. 1—2 — поворот туловища вправо, руками обхватить плечи; 3—4 — вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты и подняты вверх, руки за головой. 1 — поднять голову и плечи, руками потянуться к носкам ног; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: упор на предплечья, ноги согнуты и подняты вверх. 1—2 — вытянуть обе ноги вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: лежа на животе, руки за головой, лоб на полу, ноги вместе. 1—2 — поднять голову вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 8 (8 раз каждой ногой)

И.п.: лежа на правом боку, упор на правый локоть, левая рука на поясе. 1 — поднять прямую ногу в сторону; 2 — вернуться в и.п.

То же на левом боку.

Комплекс 8 (с гимнастической палкой)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, палка внизу. 1—2 — палку вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, палка в правой (левой) руке вертикально, рука согнута, левая (правая) рука на поясе. 1—2 — потянуться вверх палкой, встать на носки; 3—4 — руки опустить.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, палку держать за края хватом сзади на поясе. 1 2 — наклониться вправо (влево); 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, палка на плечах. 1—2 — палку вверх; 2—3 — повернуться вправо (влево); 5—6 — палку вверх; 7—8 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: лежа на спине, палка в обеих руках опущена вдоль туловища. 1—2 — палку поднять вверх, ноги подтянуть к груди; 3—4 — перекинуть ноги через палку, выпрямить вперед; 5—6 — подтянуть ноги к груди, продеть под палку; 7—8 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: лежа на животе, палка на плечах. 1—2 — поднять корпус вверх, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (20 с 2 раза)

И.п.: палка лежит на полу между ногами, одна нога впереди, другая сзади. Прыжком менять положение ног в чередовании с ходьбой.

Комплекс 9 (с короткой скакалкой)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, скакалка сложена вдвое за спиной. 1—2 — поднять руки назад; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, скакалка сложена вдвое в обеих руках внизу. 1—2 — поднять

скакалку вверх, встать на носки; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, скакалка сложена вдвое в опущенных руках перед собой. 1 — вытянуть руки вперед; 2 — повернуться вправо (влево), руки перед собой; 3 — повернуться прямо, руки впереди; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах ноги вместе, скакалка сложена вдвое. 1 2 наклониться вперед, перекинуть середину скакалки через ступни ног; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, скакалка сложена вдвое, серединой зацеплена за стопы ног. 1—2 — выпрямить ноги вперед — вверх, корпус отклонить назад; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: лежа на спине, скакалка сложена вдвое в руках. 1 — скакалку поднять вверх; 2 — согнуть ноги, продеть их над скакалкой; 3—4 — опустить прямые ноги поверх скакалки. То же, но ноги продеть под скакалкой.

Упражнение 7 (10 раз)

Прыжки на месте через вращающуюся скакалку в чередовании с ходьбой (20 с 2 раза)

Комплекс 10 (с малым мячом)

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом за спиной. 1 — руки в стороны, мяч в правой руке; 2 — вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой (левой) руке. 1 — поднять руки вверх, переложить мяч; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, мяч в правой (левой) руке. 1—2 — наклониться вниз, не сгибая коленей, переложить мяч в другую руку под правой (левой) пяткой; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, мячверху в обеих руках. 1—2 — наклониться вправо (влево); 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, руки в стороны, мяч и правой (левой) руке. 1—2 — ноги поднять вверх, переложить мяч под коленями в другую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: лежа на животе, руки и ног вместе, мяч в правой (левой) руке. 1—2 — поднять корпус вверх, прогнуться, руки и ноги развести в стороны, поднять; 3—4 — вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой (левой) руке. 1 — перебросить мяч в правую руку; 2

— перебросить мяч в левую руку.

Упражнение 8 (20 с 2 раза)

И.п.: то же, мяч в руках над головой. Прыжки в чередовании с ударами мяча об пол (то правой, то левой рукой).

Приложение 3

Комплексы упражнений Джампинг Возраст 5-6 лет

Упражнения изучаются в три этапа:

- 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента;
- 2 - закрепление и совершенствование элемента;
- 3 - выполнение элемента в «связках».

Тема 1. Упражнение «База»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение ноги широко, слегка согнуты в коленях, опора на всю стопу.

Мышцы тазового дна и мышцы живота в легком тонусе. Плечи опущены, руки вдоль корпуса вниз, голова на одной линии с корпусом. Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко. Руки - в стороны.

Модификация упражнения:

Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко: руки на счет 1-2 в стороны, 3-4 вниз;

Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко: руки поочередно вверх-вниз.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 2. Упражнение «Баланс»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги широко, слегка согнуты в коленях, опора на всю стопу.

Мышцы тазового дна и мышцы живота в легком тонусе. Плечи опущены, руки вдоль корпуса вниз, голова на одной линии с корпусом. Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая на носок.

Модификация упражнения:

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая нога на пятку;

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая нога носок внутрь;

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе вторая нога носок наружу;

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Руки - на 4 счета внизу вправо-влево, 4 - впереди вправо-влево, 4 - вверху вправо-влево.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 3. Упражнение «Марш»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте. Корпус слегка наклонен вперед, ногу ставим на всю стопу, руки на поясе.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 4. Упражнение «Носок»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Переменное движение ног: одна нога - на носок, другая - на всю стопу. Рук на поясе.

Модификация упражнения:

/ переменное движение ног: одна нога - на носок, другая на всю стопу по 2 раза;

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 5. Упражнение «Бит»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога на полной стопе, а другая нога выводится вперед на носок, и приставляется обратно.

Модификация упражнения:

/ вперед на носок по 2 раза одной ногой;

/ в сторону на носок по 1 разу, по 2 раза одной ногой;

/ бит назад: носок назад по 1 разу, по 2 раза одной ногой.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 6. Упражнение «Пятка»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога на полной стопе, а другая нога выводится вперед на пятку, и приставляется обратно.

Модификация упражнения:

/ вперед на пятку по 2 раза одной ногой;

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 7. Упражнение «Открытый шаг»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги широко, руки согнуты в локтях, опора на всю стопу, переносим вес тела на одну ногу, вторую ставим на носок.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 8. Упражнение «Приставной шаг»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги широко, руки согнуты в локтях, опора на всю стопу. Приставить рабочую ногу к опорной на носок.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 9. Упражнение «Колено»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. На счет раз прыжок на одной ноге, вторая - колени вверх, на счет два прыжок на обе ноги.

Модификация упражнения:

/ колени вверх по 2 раза одной ногой;

/ колени вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой, руки вверх.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 10. Упражнение «Бит подряд»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки на пояс. Носок вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки. Руки на пояс.

Модификация упражнения:

/ носок вперед.

/ носок в сторону;

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 11. Упражнение «Пятка подряд»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки на пояс. Пятка вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки. Руки на пояс.

Модификация упражнения:

/ пятку вперед

/ пятку в сторону.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 12. Упражнение «Бег»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Имитация бега на месте с высоко поднятыми коленями, корпус держать ровно, приземление на всю стопу, руки работают как в беге.

Модификация упражнения:

/ бег колено вверх по 2 раза на одной ноге;

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 13. Упражнение «Кик»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Опорная нога - на всей стопе, вторая нога выносится вперед с вытянутым носком через согнутое колено и приставляется в исходное положение.

Модификация упражнения:

/ кик в сторону с приставлением ноги в исходное положение по 1 разу, по 2 раза одной ногой;

/ перепрыгиваем с одной ноги на другую попеременно - кик подряд;

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 14. Упражнение «Захлест»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки на пояс. Выполняем захлест назад по очереди каждой ногой, приставляя ее в исходное положение, руки на пояс.

Модификация упражнения:

/ ноги вместе, выполняем захлест назад по 2 раза одной ногой, как маятник;

/ модификация бега, перепрыгивая с ноги на ногу, выполняем захлест назад, колено вперед не выходит, опорная нога на всей стопе. Руки работают как маятник. При выполнении упражнения корпус слегка наклонен вперед.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 15. Упражнение «V-Захлест»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, широко, руки на пояс. Выполняем захлест назад по очереди каждой ногой, руки на поясе.

Модификация упражнения:

/ выполняем захлест назад по 2 раза каждой ногой;

/ перепрыгивая с одной ноги на другую, выполняем захлест назад, удерживая ноги врозь, широко.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 16. Упражнение «V-Захлест с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, широко, руки на опоре. Перепрыгивая с одной ноги на другую, выполняем захлест назад, удерживая ноги врозь, широко.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 17. Упражнение «Ножницы»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе. Прыжки со сменой ног, приземление на всю стопу, вес тела равномерно распределен на обе стопы. Движение рук как в беге. Корпус слегка наклонен вперед.

Модификация упражнения:

/ «ножницы» по 2 раза;

/ ноги врозь широко, прыжки со сменой ног по 1 разу, по 2 раза.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 18. Упражнение «Ножницы с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе. Прыжки со сменой ног, приземление на всю стопу, вес тела равномерно распределен на обе стопы. Руки на опоре.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 19. Упражнение «Степ»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки на пояс. Чередование прыжков с двух ног на одну. Опора на две ноги. На счет раз отводим ногу в сторону, на всю стопу, руки в стороны, на счет два приставляем обратно в исходное положение, на пояс.

Модификация упражнения:

/ степ по 2 раза, по 2 раза одной ногой;

/ шаг в сторону правой ногой - 1 прыжок, приставить ногу - 1 прыжок, шаг левой ногой в сторону - 1 прыжок, приставить ногу - 1 прыжок.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 20. Упражнение «Степ-кросс»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. На счет 1 - отводим ногу в сторону на носок, на счет 2 - носок вперед, на счет 3 - обратно в сторону, на счет 4 -

вернуть в исходное положение.

Модификация упражнения:

/ степ-кросс назад. Выполняется так же, как степ-кросс вперед, только носок касается батута сзади.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 21. Упражнение «Джек»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе» руки на пояс. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед. Руки на поясе.

Модификация упражнения:

/ джек по 2:2 раза;

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 22. Упражнение «Скручивание бедер»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки на пояс. Прыжки ноги врозь - вместе от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. На счет 1 - ноги врозь, на счет 2 - скручиваем бедра в одну сторону, на счет 3 - скручиваем бедра в другую сторону, на счет 4 - ноги вместе.

Модификация упражнения:

/ скручивание по 2:2 раза.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 23. Упражнение «Фигура»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки вдоль корпуса. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Руки поднимаем в стороны - вверх и опускаем в стороны, фиксируя в каждой точке. Приземление на всю стопу, колени и носки на одной линии, корпус слегка наклонен вперед.

Модификация упражнения:

/ выполнение упражнения на 2 счета.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 24. Упражнение «Мельница»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки вдоль корпуса. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Руки в стороны, руки вниз, фиксируя в каждой точке. Приземление на всю стопу, колени и носки на одной линии, корпус слегка наклонен вперед

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 25. Упражнение «Твист»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, колени вместе и слегка согнуты, опора на двух ногах, стоим в центре батута, руки на пояс. Скручиваем корпус от пояса вправо-влево, руки на поясе.

Модификация упражнения:

/ твист по 2 раза в каждую сторону;

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 26. Упражнение «Твист с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, колени вместе и слегка согнуты, опора на двух ногах, стоим в центре батута, руки на опоре. Скручиваем корпус от пояса вправо-влево.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 27. Упражнение «От ноги»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, в центре батута, руки на пояс. Прыжок ноги врозь в диагональ, не разворачивая корпус, вес тела равномерно распределен на обе стопы, вернуться в исходное положение. Корпус слегка наклонен вперед.

Модификация упражнения:

/ по 2 раза.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 28. Упражнение «Side-to-side»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, корпус немного наклонен вперед. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону на край батута, руки помогают удерживать равновесие.

Модификация упражнения:

/ по 2:2 раза;

/ «крестиком», прыжки на двух ногах по диагонали вперед-назад в одну сторону и вперед-назад - в другую сторону

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 29. Упражнение «Side-to-side с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки на опоре. Прыжки на двух ногах из стороны сторону на край батута, колени высоко.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 30. Упражнение «Пони»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки вдоль корпуса. Прыжки из стороны в сторону: одна нога приземляется на всю стопу, вторая ставится перед ней на носок. Руки помогают удерживать равновесие.

Модификация упражнения

/ по 2:2 раза;

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 31. Упражнение «Пони с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки на опоре. Прыжки из стороны в сторону: одна нога приземляется на всю стопу, вторая ставится перед ней на носок.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 32. Упражнение «Маятник»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - стоя на одной ноге в центре батута, руки внизу. Перепрыгивание с одной ноги на другую, свободную прямую ногу отводим в сторону, руки в стороны, по 1:1 разу.

Модификация упражнения:

/ «маятник» по 2 раза на одной ноге;

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 33. Упражнение «Один к одному»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки согнуты. При подпрыгивании одну ногу поднимаем выше другой, приземление на две ноги, на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены.

Модификация упражнения:

/ чередовать с упражнением «два к двум».

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 34. Упражнение «Один к одному с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки на опоре. При подпрыгивании одну ногу поднимаем выше другой, приземление на две ноги, на всю стопу.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 35. Упражнение «Два к двум»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки согнуты. При подпрыгивании одну ногу поднимаем выше другой 2 раза, приземление на две ноги, на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены.

Модификация упражнения:

/ чередовать с упражнением «один к одному».

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 36. Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены. Во время прыжка колени подтягиваем к груди. Руки на поясе.

Модификация упражнения:

/ высокие прыжки ноги врозь.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 37. Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу. Во время прыжка колени подтягиваем к груди. Руки на опору.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 38. Упражнение «Высокие прыжки ноги врозь / с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены. Во время прыжка колени подтягиваем к плечам. Руки на пояс.

Высокие прыжки ноги врозь с опорой выполняются с руками на опоре.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 39. Упражнение «Прыжок - фиксация»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, высокий прыжок, руки в стороны, приземление в центр батута ноги вместе, руки в стороны - задача удержать равновесие и не шелохнуться.

Модификация упражнения:

/ ноги врозь. Высокий прыжок, руки в стороны, приземление ноги врозь, руки в стороны.

При приземлении задача зафиксироваться и остаться неподвижным на несколько секунд;

/ на 2 счета упражнение «база», на счет 3 - прыжок вверх, на 4-й – фиксация.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 40. Упражнение «Спринт»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Модификация бега. Бег с ускорением, быстрое чередование ног. Приземление с носка на пятку.

Модификация упражнения:

/ вперед – назад.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 41. Упражнение «Равновесие»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Равновесие с прямой ногой - стоя на одной ноге, другую ногу отводим прямую в сторону, руки в сторону - удерживаем равновесие.

Равновесие с согнутой ногой - стоя на одной ноге, другую ногу поднимаем, согнув в колене, руки вытянуты в сторо.

«Ласточка» - стоя на одной ноге, наклоняем корпус вперед, другую ногу отводим прямую назад на одну линию с корпусом. Руки в стороны, спина прямая, живот подтянут.

Модификация упражнений:

/ руки впереди на одной линии с корпусом

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Комплексы упражнений Джампинг

Возраст 6-7 лет

Упражнения изучаются в три этапа:

- 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента;
- 2 - закрепление и совершенствование элемента;
- 3 - выполнение элемента в «связках».

Тема 1. Упражнение «База»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение ноги широко, слегка согнуты в коленях, опора на всю стопу.

Мышцы тазового дна и мышцы живота в легком тонусе. Плечи опущены, руки вдоль корпуса вниз, голова на одной линии с корпусом. Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко. Руки - в стороны и перед собой.

Модификация упражнения:

Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко: руки на счет 1-2 в стороны, 3-4 вверх, 5-6 в стороны, 7-8 вниз;

Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко: руки поочередно вверх-вниз.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 2. Упражнение «Баланс»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги широко, слегка согнуты в коленях, опора на всю стопу.

Мышцы тазового дна и мышцы живота в легком тонусе. Плечи опущены, руки вдоль корпуса вниз, голова на одной линии с корпусом. Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая на носок.

Модификация упражнения:

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая нога на пятку;

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая нога носок внутрь;

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе вторая нога носок наружу;

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Руки - на 4 счета внизу вправо-влево, 4 - впереди вправо-влево, 4 - вверху вправо-влево.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 3. Упражнение «Марш»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте. Корпус слегка наклонен вперед, ногу ставим на всю стопу, руки работают как в беге.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 4. Упражнение «Носок»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Переменное движение ног: одна нога - на носок, другая - на всю стопу. Движение рук как в беге.

Модификация упражнения:

/ переменное движение ног: одна нога - на носок, другая на всю стопу по 2 раза;

/ переменное движение ног: одна нога - на носок, другая на всю стопу со скручиванием в области талии.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 5. Упражнение «Бит»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога на полной стопе, а другая нога выводится вперед на носок, поднимая колено вверх, и приставляется обратно.

Модификация упражнения:

/ вперед на носок по 2 раза одной ногой;

/ вперед по диагонали на носок по 1 разу, по 2 раза одной ногой; / в сторону на носок по 1 разу, по 2 раза одной ногой;

/ бит назад: носок назад по 1 разу, по 2 раза одной ногой.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 6. Упражнение «Пятка»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога на полной стопе, а другая нога выводится вперед на пятку, поднимая колено вверх, и приставляется обратно.

Модификация упражнения:

/ вперед на пятку по 2 раза одной ногой;

/ вперед по диагонали на пятку по 1 разу, по 2 раза одной ногой.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 7. Упражнение «Открытый шаг»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги широко, руки согнуты в локтях, опора на всю стопу, переносим вес тела на одну ногу, вторую ставим на носок.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 8. Упражнение «Приставной шаг»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги широко, руки согнуты в локтях, опора на всю стопу. Приставить рабочую ногу к опорной на носок.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 9. Упражнение «Колено»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. На счет раз прыжок на одной ноге, вторая - колено вверх, на счет два прыжок на обе ноги.

Модификация упражнения:

/ колено вверх по 2 раза одной ногой;

/ колено в сторону и вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой;

/ колено вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой, руки вверх;

/ колено в сторону и вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой, руки в стороны.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 10. Упражнение «Бит подряд»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Носок вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки. Руки работают как в беге.

Модификация упражнения:

/ носок вперед по диагонали;

/ носок в сторону;

/ носок назад.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 11. Упражнение «Пятка подряд»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Пятка вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки. Руки работают как в беге.

Модификация упражнения:

/ пятку вперед по диагонали;

/ пятку в сторону.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 12. Упражнение «Бег»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Имитация бега на месте с высоко поднятыми коленями, корпус держать ровно, приземление на всю стопу, руки работают как в беге.

Модификация упражнения:

/ бег колено вверх по 2 раза на одной ноге;

/ бег колено в сторону по 1 разу, по 2 раза на одной ноге;

/ бег с добавлением движения рук: вверх, в стороны, вперед.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 13. Упражнение «Кик»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Опорная нога - на всей стопе, вторая нога выносится вперед с вытянутым носком через согнутое колено и приставляется в исходное положение.

Модификация упражнения:

/ кик в сторону с приставлением ноги в исходное положение по 1 разу, по 2 раза одной ногой;

/ перепрыгиваем с одной ноги на другую попеременно - кик подряд;

/ кик в сторону подряд - руки согнуты в локтях;

/ кик по 2: выполняем кик по 2 раза одной ногой не приставляя ногу в исходное положение

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 14. Упражнение «Захлест»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Выполняем захлест назад по очереди каждой ногой, приставляя ее в исходное положение, руки при захлесте отводим назад.

Модификация упражнения:

/ ноги вместе, выполняем захлест назад по 2 раза одной ногой, как маятник;

/ модификация бега, перепрыгивая с ноги на ногу, выполняем захлест назад, колено вперед не выходит, опорная нога на всей стопе. Руки работают как маятник. При выполнении упражнения корпус слегка наклонен вперед.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 15. Упражнение «V-Захлест»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, широко, руки согнуты в локтях. Выполняем захлест назад по очереди каждой ногой, руки работают вперед-назад.

Модификация упражнения:

/ выполняем захлест назад по 2 раза каждой ногой;

/ перепрыгивая с одной ноги на другую, выполняем захлест назад, удерживая ноги врозь, широко.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 16. Упражнение «V-Захлест с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, широко, руки на опоре. Перепрыгивая с одной ноги на другую, выполняем захлест назад, удерживая ноги врозь, широко.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 17. Упражнение «Ножницы»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе. Прыжки со сменой ног, приземление на всю стопу, вес тела равномерно распределен на обе стопы. Движение рук как в беге. Корпус слегка наклонен вперед.

Модификация упражнения:

/ «ножницы» по 2 раза;

/ ноги врозь широко, прыжки со сменой ног по 1 разу, по 2 раза.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 18. Упражнение «Ножницы с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе. Прыжки со сменой ног, приземление на всю стопу, вес тела равномерно распределен на обе стопы. Руки на опоре.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 19. Упражнение «Степ»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Чередование прыжков с двух ног на одну. Опора на две ноги. На счет раз отводим ногу в сторону, на всю стопу, руки в стороны, на счет два приставляем обратно в исходное положение, руки скрещиваем перед собой.

Модификация упражнения:

/ степ по 2 раза, по 4 раза одной ногой;

/ шаг в сторону правой ногой - 2 прыжка, приставить ногу - 2 прыжка, шаг левой ногой в сторону - 2 прыжка, приставить ногу - 2 прыжка.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 20. Упражнение «Степ-кросс»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. На счет 1 - отводим ногу в сторону на носок, на счет 2 - носок вперед в противоположную сторону, на счет 3 - обратно в сторону, на счет 4 - вернуть в исходное положение.

Модификация упражнения:

/ степ-кросс назад. Выполняется так же, как степ-кросс вперед, только носок касается батута сзади.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 21. Упражнение «Джек»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки вдоль корпуса. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед. Руки работают в стороны - вниз.

Модификация упражнения:

/ джек по 2:2 раза;

/ ноги вместе, когда ноги врозь - поворот бедер в правую сторону, вернуться в исходное положение, колени врозь - поворот бедер в левую сторону, вернуться в исходное положение;

/ ноги вместе, на счет 1 - ноги врозь, на счет 2 - поворот бедер в правую сторону, на счет 3 - поворот бедер вперед, на счет 4 - ноги вместе. Тоже в другую сторону

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 22. Упражнение «Скручивание бедер»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Прыжки ноги врозь - вместе от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. На счет 1 - ноги врозь, на счет 2 - скручиваем бедра в одну сторону, на счет 3 - скручиваем бедра в другую сторону, на счет 4 - ноги вместе.

Модификация упражнения:

/ скручивание по 2:2 раза.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 23. Упражнение «Фигура»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Руки поднимаем в стороны - вверх и опускаем в стороны - вниз, фиксируя в каждой точке. Приземление на всю стопу, колени и носки на одной линии, корпус слегка наклонен вперед.

Модификация упражнения:

/ выполнение упражнения на 2 счета.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 24. Упражнение «Мельница»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки вдоль корпуса. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Руки поднимаем через стороны вверх и опускаем через стороны вниз, фиксируя в каждой точке. Приземление на

всю стопу, колени и носки на одной линии, корпус слегка наклонен вперед

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 25. Упражнение «Твист»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, колени вместе и слегка согнуты, опора на двух ногах, стоим в центре батута, руки согнуты. Скручиваем корпус от пояса вправо-влево, руки в стороны, параллельно от пола, скручиваем в противоположном направлении для равновесия.

Модификация упражнения:

/ твист по 2 раза в каждую сторону;

/ твист только в одну сторону по 2 раза, по 4 раза.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 26. Упражнение «Твист с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, колени вместе и слегка согнуты, опора на двух ногах, стоим в центре батута, руки на опоре. Скручиваем корпус от пояса вправо-влево.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 27. Упражнение «От ноги»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, в центре батута, руки согнуты. Прыжок ноги врозь в диагональ, не разворачивая корпус, вес тела равномерно распределен на обе стопы, вернуться в исходное положение. Корпус слегка наклонен вперед.

Модификация упражнения:

/ по 2 раза, 4 раза с одной ноги;

/ на 2:2 раза, 4:4 раза.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 28. Упражнение «Side-to-side»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, корпус немного наклонен вперед. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону на край батута, руки помогают удерживать равновесие.

Модификация упражнения:

/ по 2:2 раза;

/ «ноликом», прыжки на двух ногах по кругу батута;

/ «крестиком», прыжки на двух ногах по диагонали вперед-назад в одну сторону и вперед-назад - в другую сторону

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 29. Упражнение «Side-to-side с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, руки на опоре. Прыжки на двух ногах из стороны сторону на край батута, колени высоко.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 30. Упражнение «Пони»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки вдоль корпуса. Прыжки из стороны в сторону: одна нога приземляется на всю стопу, вторая ставится перед ней на носок. Руки помогают удерживать равновесие.

Модификация упражнения

/ по 2:2 раза;

/ «пони» вокруг себя

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 31. Упражнение «Пони с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки на опоре. Прыжки из стороны в сторону: одна нога приземляется на всю стопу, вторая ставится перед ней на носок.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 32. Упражнение «Маятник»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - стоя на одной ноге в центре батута, руки внизу. Перепрыгивание с одной ноги на другую, свободную прямую ногу отводим в сторону, две руки одновременно вверх - вниз, по 1:1 разу.

Модификация упражнения:

/ «маятник» по 2 раза на одной ноге;

/ правая рука вверх, левая вниз, попеременная смена рук.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 33. Упражнение «Один к одному»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки согнуты. При подпрыгивании одну ногу поднимаем выше другой, приземление на две ноги, на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены.

Модификация упражнения:

/ чередовать с упражнением «два к двум».

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 34. Упражнение «Один к одному с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки на опоре. При подпрыгивании одну ногу поднимаем выше другой, приземление на две ноги, на всю стопу.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 35. Упражнение «Два к двум»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, руки согнуты. При подпрыгивании одну ногу поднимаем выше другой 2 раза, приземление на две ноги, на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены.

Модификация упражнения:

/ чередовать с упражнением «один к одному».

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 36. Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены. Во время прыжка колени подтягиваем к груди. Руки на бедра.

Модификация упражнения:

/ чередовать с упражнением «высокие прыжки ноги врозь».

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 37. Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу. Во время прыжка колени подтягиваем к груди. Руки на опору.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 38. Упражнение «Высокие прыжки ноги врозь / с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены. Во время прыжка колени подтягиваем к плечам. Руки на бедра.

Высокие прыжки ноги врозь с опорой выполняются с руками на опоре.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 39. Упражнение «Прыжок - фиксация»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги вместе, высокий прыжок, руки вверх, приземление в центр батута ноги вместе, руки в стороны - задача удержать равновесие и не шелохнуться.

Модификация упражнения:

/ ноги врозь. Высокий прыжок, руки вверх, приземление ноги врозь, руки в стороны. При приземлении задача зафиксироваться и остаться неподвижным на несколько секунд;

/ на 2 счета упражнение «база», на счет 3 - прыжок вверх, на 4-й – фиксация.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 40. Упражнение «Спринт»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Модификация бега. Бег с ускорением, быстрое чередование ног. Приземление с носка на пятку.

Модификация упражнения:

/ вперед - назад;

/ вправо - влево;

/ вокруг себя.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 41. Упражнение «Равновесие»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Равновесие с прямой ногой - стоя на одной ноге, другую ногу отводим прямую в сторону, одновременно одну руку поднимаем вверх, а другую руку отводим в сторону - удерживаем равновесие.

Равновесие с согнутой ногой - стоя на одной ноге, другую ногу поднимаем, согнув в

колени, руки вытянуты в стороны.

Равновесие с наклоном в сторону - стоя на одной ноге, другую ногу вытягиваем в сторону, одновременно наклоняя в сторону корпус, выпрямляя руки над головой.

«Ласточка» - стоя на одной ноге, наклоняем корпус вперед, другую ногу отводим прямую назад на одну линию с корпусом. Руки в стороны, спина прямая, живот подтянут.

Модификация упражнений:

/ руки впереди на одной линии с корпусом

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Приложение 4

Комплексы упражнений Стретчинг Возраст 5-6 лет

Упражнения выполняются из исходного положения стоя.

Упражнение 1. «Деревце».

И.п.: Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой.
- 2) Опустить руки, расслабиться.

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п.: Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз.

Упражнение 3. «Звездочка».

И.п.: Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки на пояс.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться.

Упражнение 4. «Дуб».

И.п.: Ноги вместе, руки опущены.

- 1) Вытянуть руки в стороны, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол.
- 2) Руки опустить, расслабиться.

Упражнение 5. «Солнышко».

И.п.: Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки на пояс

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, руки на поясе.
- 2) И.п.

Упражнение 6. «Слоник».

И.п.: Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, руки на пояс.

- 1) На выдохе – наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.
- 2) И.п.

Упражнение 7. «Веточка».

И.п.: Узкая стойка, руки внизу сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

- 1) На выдохе – поднять руки над головой.
- 2) И.п.

Упражнение 8. «Ель большая».

И.п.: Стоя, ноги вместе, руки на пояс.

- 1) Развести носки врозь – вдох.
- 2) Вытянуть позвоночник вверх. Ладони направлены в пол – выдох.
- 3) И.п.

Упражнения выполняются из исходного положения сидя.

Упражнение 1. «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

- 1) Руки в «замочек».
- 2) Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.
- 3) И.п.

Упражнение 2. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, руки в «замочек».

- 1) Выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки вперед.
- 2) Вернуться в и.п.

Упражнение 3. «Летучая мышь».

И.п.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире.

- 1) Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки вперед
- 2) Вернуться в и.п.

Упражнение 4. «Морской конек»

И.п.: сед на пятках, руки на пояс.

- 1 -2) удерживать положение в течении некоторого времени

Упражнение 5. «Медуза»

И.п.: сед ноги врозь

- 1) Наклон вперед до касания руками стопы
- 2) Вернуться и.п.

Упражнение 6. «Уж»

И.п.: Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

- 1 – 2) удерживать положение в течении некоторого времени

Упражнение 7. «Коробочка с карандашами»

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в стороны.

- 1) Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног.
- 2) Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 8. «Сорванный цветок»

И. п.: сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперед, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

- 1) Медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;
 - 2– 4) Наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;
 - 5- 6) Выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;
- То же на другую ногу.

Упражнения игрового стретчинга из исходного положения лежа.

Упражнение 1. «Волна».

И.п.: Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И.п.

3) И.п.

Упражнение 2. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

Упражнение 3. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

2) Выдох – и.п.

Упражнение 4. «Лягушка»

И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра, внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

1-2) Удерживать положение некоторое время

Упражнение 5. «Носорог».

И.п.: лечь на спину, руки вытянуты за головой, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть.

1) Поднять голову и плечи, одновременно поднять ноги, и руки.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 6. «Морская звезда»

И.п.: лежа на животе

1) Прогнуться, руки в стороны, ноги врозь

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 7. «Дельфин»

И.п.: лежа на животе

1) Прогнуться, руки вверх в «замок»

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 8. «Волшебные палочки»

И.п: дети лежат на спине, руки за головой, ладонями вниз.

1) Медленно поднять обе ноги вверх.

2) Медленно вернуть их в и.п.

**Комплексы упражнений Стретчинг
Возраст 6-7 лет**

Упражнения в исходного положения стоя.

Упражнение 1. «Деревце».

И.п.: Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Подняться на полупальцы, руки вверх.

2) И.п.

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п.: Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед.

2) Округлить спину, голову опустить вниз.

Упражнение 3. «Дуб».

И.п.: Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упрутся в пол.

2) Руки опустить, расслабиться.

Упражнение 4. «Солнышко».

И.п.: Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

Упражнение 5. «Слоник».

И.п.: Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

Упражнение 6. «Веточка».

И.п.: Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение 7. «Ель большая».

И.п.: Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

Упражнение 8. «Цапля».

И.п.: Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

Упражнение 9. «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упрутся в пол.

1) Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 10. «Верблюд»

И.п.: стоя на коленях, ноги вместе.

1) Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 11. «Замок».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1) Перенести согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую занести за спину ладошкой вверх. Сложить пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянуть вниз.

2) Вернуться в и.п.

Повторить, поменяв рук

Упражнения в исходного положения сидя.

Упражнение 1. «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1) Поднять руки вверх, потянуться.

2) Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3) И.п.

Упражнение 2. «Медведь»

И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1) Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2) Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 3. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища.

1) Выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 4. «Летучая мышь».

И.п.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире.

1) Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 5. «Морской лев»

И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища.

1) Упор сидя между пятками, колени врозь.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 6. «Морской конек»

И.п.: сед на пятках, руки за голову

1 -2) удерживать положение в течении некоторого времени

Упражнение 7. «Медуза»

И.п.: сед ноги врозь

- 1) Наклон к правой (левой) ноге до касания руками стопы
- 2) Вернуться и.п.

Упражнение 8. «Уж»

И.п.: Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки в стороны.

- 1 – 2) удерживать положение в течении некоторого времени

Упражнение 9. «Коробочка с карандашами»

И. п.: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади.

- 1) Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног.
- 2) Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 10. «Самолёт взлетает»

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.

- 1) Выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;
 - 2) Руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;
 - 3-4) Руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;
- То же другой ногой

Упражнение 11. «Сорванный цветок»

И. п.: сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

- 1) Медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;
 - 2– 4) Наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;
 - 5- 6) Выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;
- То же на другую ногу

Упражнения игрового стретчинга из исходного положения лежа.

Упражнение 1. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
- 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.
- 3) И.п.

Упражнение 2. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вперед, ладонями вниз.

- 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.
- 2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.
- 3) И.п.

Упражнение 3. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

- 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты, правую ногу, оторвать от пола
- 2) И.п. Также с левой ноги.

Упражнение 4. «Гора».

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

- 1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

Упражнение 5. «Лягушка»

И.п.: лёжа на животе, руки вперед, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра, внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

1) Отрываем руки от пола.

2) И.п.

Упражнение 6. «Носорог».

И.п.: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть.

1) Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, стараться коленом коснуться носа.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 7. «Улитка»

И.п.: упор лежа на спине

1) Поднять прямые ноги и коснуться ими за головой

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 8. «Морская звезда»

И.п.: лежа на животе

1) Прогнуться, руки в стороны, ноги врозь

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 9. «Корзиночка»

И.п.: лежа на животе, руками обхватить пальцы ног.

1) Поднять вверх.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 10. «Кольцо»

И.п.: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

1) Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 11. «Волшебные палочки»

И.п.: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз.

1) Медленно поднять обе ноги вверх.

2) Медленно возвратить их в и.п.

**Дыхательная гимнастика
Возраст 5-6 лет**

Комплекс 1

1. «Качалка».

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

2. «Ёлочка растёт».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

3. «Зайчик».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

4. «Как гуси шипят».

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

Комплекс 2

1. «Погрейся».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопая ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

2. «Конькобежец».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. «Заблудился».

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

Сюжетная дыхательная гимнастика

Сюжет 1 «На прогулке» (Дети выполняют комплекс под музыку)

1. «Поза дерева».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

2. «Берёзка».

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

3. «Ветерок».

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

4. «Аромат цветов».

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

Сюжет 2 «Снова в лесу»

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.

3. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

Сюжет 3 «Мы строим дом»

1. «Поднимаем кирпичи».

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Кладём раствор».

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Белим потолок».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

Сюжет 4 «Пожарные»

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Направляем огнетушитель на огонь».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Затушим горящие угольки».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот

выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

4. Упражнение на расслабление.

И.п. – сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем. Мимика – глаза полу закрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Сюжет 5 «На море»

1. «Какое море большое».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

2. «Чайки ловят рыбу в воде».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

3. «Створки раковины раскрываются».

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Пловцы».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз «Раз!». Повторить 5-6 раз.

Сюжет 6 «В зоопарке»

1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк).

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – то же левой рукой – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень).

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон).

И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. Упражнение на расслабление и напряжение мышц туловища, способствует улучшению кровотока в организме, стимулирует различные обменные процессы, повышает энергетику.

И.п. – стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы ры, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц произносится звук «р-р-р...», сначала без голоса, затем с голосом, негромко («мишка сердится»).

Дыхательная гимнастика

Возраст 6-7 лет.

Комплекс 1

1. «Гребцы».

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

2. «Скрещивание рук внизу».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

3. «Достань пол».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами: «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

4. «Постучи кулачками».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

Комплекс 2

1. «Снежный ком».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

2. «Снеговик веселится».

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

3. «Вырасти большим».

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

Сюжетная дыхательная гимнастика

Сюжет 1 «На прогулке»

Дети выполняют комплекс под музыку.

1. «Лягушка»

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в и.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

2. «Комарики»

Дети хлёстко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

3. Дети поют песню Е. Тиличеевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28) и играют в игру «Эхо» (автор М. Лазарев): становятся в цепочку. Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.

4. «Отдых».

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и неспеша встают на ноги.

Сюжет 2 «Снова в лесу»

1 «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).

И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох; 2 – выдох сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3 – вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало».

Дети скрещивают ладошки, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами». Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют упражнение хатка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на встречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».

Сюжет 3 «Мы строим дом»

1. «Наклеиваем обои».

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Красим полы».

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Игра с песком» (упражнение на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М.Чистякова).

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания.

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с...». Страхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.

Сюжет 4

1. «Заглянем в щель».

И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!». Повторить 5-6 раз.

2. «Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

3. «Глоток воздуха»

И.п. – стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

4. Упражнение на расслабление.

И.п. – сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем. Мимика – глаза полу закрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Сюжет 5 «На море»

1. «Дельфин плывёт».

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Акула»

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

3. «Волны шипят».

И.п. – сед на пятках, руки вниз. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш...». Повторить 5-6 раз.

4. «Сон на берегу моря».

Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

Сюжет 6 «В зоопарке»

1. «Лежит верёвка, шипит, плутовка» (змея).

И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперёд «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 – вдох; 7-8 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «По реке плывёт бревно... Ох и злующее оно!» (крокодил).

И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

3. «Рыжая плутовка в лесу живёт, в деревне кур крадёт» (лиса).

И.п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза.

4. Упражнение расслабление и напряжение мышц туловища, способствует улучшению кровотока в организме, стимулирует различные обменные процессы. повышает энергетику.

И.п. – стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы ры, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц произносится звук «р-р-р...», сначала без голоса, затем с голосом, негромко («мишка сердится»).

Танцевальные упражнения (5-7 лет)**Исходные позиции ног**

Основная стойка - пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция).

«Узкая дорожка» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп) в хореографии – 6-я позиция.

«Широкая дорожка» - ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

Сесть на колени - низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

Находясь в любой их вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

Исходные позиции рук

Внизу - руки опущены вдоль тела.

Впереди - руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

Вверху - руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

В стороны - плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть открытыми - ладони вверх («к солнышку»).

Руки могут быть закрытыми - ладони вниз (смотрят в пол).

«Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

«Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

«Матрешка» - руки (полочкой), указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

«Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

«Фартучек» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

За спиной - руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

Позиции рук в парах

• Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):

«Стрелка» - руки соединены в позиции «Вперед» от величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

«Воротики» - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«Плеть» - руки соединены крест-накрест.

«Бантик» - то же, но локти округлены и приподняты вперед - вверх, руки не напряжены.

«Саночки» - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

• Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):

«Бараночка» - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных позиций.

«Вертушка» - одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«Звездочка» (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».

Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«Двойной пояс» - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

• Дети стоят лицом друг к другу:

«Лодочка» - руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.

«Воротики» (узкие) - руки соединены сверху, (широкие) – в стороны - вверх.

Движения рук

«Ветерок» - плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«Ленточки» - поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

«Крылья» - плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук «крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«Поющие руки» - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

«Моторчик» - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

Хлопки

«Ладушки» - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу).

Канал спокойной музыки

«Блинчики» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стакато), с поворотом кисти.

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» - младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

«Бубен» - левая ладонь опорная (как бы крышка бубна, пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» - активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» - мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону-вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого уха или около левого.

«Ловим комариков» - легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверх и вниз согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах:

«Стенка» - ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» - поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» - техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Виды шага

Спокойная ходьба (прогулка) - шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

Шаг на всей ступне (топающий) - выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках» руки можно поставить кулачками на пояс.

Хороводный шаг - этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги) – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т. д.

Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз»- длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

Шаг кадрили - на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

Высокий шаг - нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90гр. носок максимально оттянут вниз или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

Шаг с притопом на месте - на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

Переменный шаг - выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

Боковой приставной шаг - на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка)

Боковое припадание - на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Шаг на носках:

Пружинящий шаг - это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

Крадущийся шаг - это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т. д.). движение выполняется только в подготовительной группе.

Боковой шаг («крестик») – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

Шаг окрестный вперед-назад («косичка») - хороводный шаг. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

Семенящий шаг («плавающий») - плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

Прыжки

На одной ноге:

«Точка» - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

«Часики» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот – 360 гр.

На «раз, два» - левым плечом вперед,

На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом,

На «семь, восемь» - лицом.

«Лесенка» - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).

«Заборчик» - боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

«Солнышко» - техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

На двух ногах:

«Подскок» - поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

«Прыжки с отбрасыванием ног назад» - на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой,

одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Неопорная нога может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок. На «два» - смена опорной ноги.

«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед) - то правая, то левая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвляясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

«Качалочка» - исходное положение – ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

«Ножницы» - на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

«Крестик» - на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

«Метелочка» - то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

«Боковой галоп» - то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

«Галоп вперед» - техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносится вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

«Веревочка» - на «раз» - прыжок - «точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносится вперед. На «два» - все повторяется правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед.

«Качель маленькая» - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

«Качель большая» - то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

«Пружинка» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая.

«Притоп» - стоя на левой ноге, ритмично притоптывать правой ногой.

«Три притопа» - (исходное положение – «Узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

«Притоп поочередно двумя ногами» - техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

«Приседание» - техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе.

При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая,

крепка.

«Полуприседание» - выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

«Полуприседание с поворотом корпуса» - сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90гр. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

«Ковырялочка». Правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

«Распашонка» - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверху. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

«Самоварчик» - на «раз» - полуприседание и хлопок-«ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.

«Елочка» - исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки – «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45гр. на «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

«Большая гармошка» - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток, на «три» - снова разведение носков и на «четыре» – разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

«Топотушки» - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе. Часто поочередно топать ногами на месте.

«Рычажок» - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение. Все на «пружинке».

«Поворот вокруг себя» (кружение) - стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

«Расческа» - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

«Играть платочком» - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно, то один, то другой уголок платочка.

Инструкция безопасного поведения на занятиях «Детский фитнес - JUMPING KIDS»

1. На батут без разрешения педагога не вставать, начинать движение (прыжки) только с разрешения взрослого;
2. На одном батуте одновременно может находиться только один человек.
3. Упражнения выполняют в центре прыжкового полотна.
4. Необходимо соблюдать технику прыжка: Прыжки осуществляются полной стопой, движения выполняются только за счет ног. Плечи, голова должны оставаться на том же уровне, как без прыжков.
5. При спуске с батута необходимо сначала остановиться, а затем аккуратно и спокойно сойти.
6. Запрещается сталкивать друг друга с батута;
7. Запрещается бегать вокруг батутов, между батутов передвигаться только шагом.
8. На батуте не выполняют акробатические трюки
9. Принимать пищу можно не позднее, чем за 1 час до тренировки, причем это должен быть легкий перекус или коктейль
10. Заниматься на батуте следует в одежде, не мешающей прыжкам. Не должно быть свободно свисающих элементов, металлических пряжек и иного декора. Запрещено прыгать в одежде, аксессуарах с острыми металлическими элементами. Для занятий используют специальную спортивную одежду из дышащих тканей, которая плотно прилегает к телу
11. Перед занятиями снять все аксессуары. Это касается очков, цепочек и пр. Для девушек, женщин допускаются резинки для волос и прочие принадлежности для укладки.
12. Для прыжков использовать специальную обувь. Заниматься можно только в обуви - кроссовки, которые обеспечивают защиту стоп, голеностопного сустава.
13. В случае обнаружения каких-либо повреждений (разрыв мата, разболтанность рамы) занятия на батуте нужно немедленно прекратить. Прыгать можно будет только после проведения необходимого ремонта.
14. Запрещается прыгать со снаряжением и иными вещами, которые могут нарушить баланс, за исключением специального инвентаря для батута который выдается инструктором
15. Запрещается приземляться, ходить и стоять на основании батутов.
16. Запрещается прыгать с жевательной резинкой во рту.