

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 56»

РЕКОМЕНДОВАНО

Педагогическим советом

МБДОУ «ЦРР-детский сад № 56»

Протокол № 6

от 24.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 61-ОД

Заведующего

МБДОУ «ЦРР-детский сад № 56»

Е.В. Васильевой

от 24 мая 2023 г.

Программа
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
для детей 6-7 лет
«Раз батут, два батут»

Срок реализации: 1 года

Составлена:
инструктором
по физической культуре
Карповой
Ольгой Вячеславовной

Новомосковск, 2023г.

Содержание

№	Содержание	Страница
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность Программы	3
1.2	Актуальность и педагогическая целесообразность Программы	5
1.3	Цели и задачи	6
1.4	Отличительная особенность Программы	7
1.5	Возрастные и индивидуальные особенности детей 6 – 7 лет	7
1.6	Срок реализации Программы, формы и режим занятий	9
1.7	Методы, средства, приемы.	9
1.8	Планируемые результаты, способы определения их результативности	11
2.	Содержание реализации Программы.	14
3.	Учебно-тематический план Программы	21
4	Структура занятий	22
5.	Методическое обеспечение Программы	22
6.	Список литературы	23
7.	Приложения	23

1 Пояснительная записка

1.1 Направленность Программы

Данная программа дополнительного (далее - Программа) является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

Программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социокультурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социокультурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников:

- «Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005

- Программа «Фитнес – данс»/ Фирилева Ж.Е. СПб :Детство - Пресс, 2007

-Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования

-Методическое письмо «Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации» (Методическое письмо Министерства образования РФ от 24.04.95г.№46/19-15)

- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18. 06.2003 г. «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (Ms 28-02-484/16)

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28

В данной Программе представлены занятия, разработанные на основе приоритетных направлений:

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитатель но-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязано со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.
- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость,

удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагогу к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

- Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:
 - признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
 - признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

- Дифференциация индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в

соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- Принцип - развивающий эффект.

Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающих-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

1.2 Актуальность и педагогическая целесообразность Программы

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;

- электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);

- пассивный образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья),

- характера педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия на батутах. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

1.3 Цель и задачи Программы

Цель программы.

Сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием батута.

Обучающие задачи:

➤ Формировать навыки правильной осанки, дыхания, развивать мышечную систему через упражнения на батутах;

➤ Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку

➤ Способствовать гармоничному физическому развитию и укреплению мышечной системы. Улучшению гибкости, пластичности, восстановлению тонуса тела.

Развивающие задачи:

➤ Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость)

➤ Развивать координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка

➤ Развитие четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Воспитательные задачи:

➤ Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

➤ Воспитывать уверенность в себе.

1.4 Отличительная особенность Программы

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Одной из них является занятия на батутах. Батуты— это низко ударная кардио-тренировка, в основе которой лежат простые прыжки движения на специальной возвышенности (Батуты). Тренировка состоит из серии попеременных прыжков, выполняемых в разных комбинациях. Занятия проходят очень интенсивно, на высоком ритме и почти без времени на отдых.

Упражнения на батутах подразумевает выполнение набора базовых прыжков, объединенных в комбинации в различных вариантах, различающихся по сложности. Занятия сопровождаются ритмичной музыкой

Под воздействием упражнений на батутах – улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Отличительной особенностью данной Программы является, применение специальных упражнений и прыжков, а также логоритмических упражнений, не исключая при этом на традиционные формы работы с детьми. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Плюсы использования батутов в работе с детьми:

1. Первый плюс – это огромный интерес детей к занятиям на батутах, не иссякающий на протяжении всего учебного года.
2. Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
3. Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.
4. Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.
5. На батутах можно заниматься в различных вариантах. В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. В показательных выступлениях на праздниках и развлечениях.

У детей, занимающихся, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Среди противопоказаний к прыжкам на батуте относятся сахарный диабет, тяжелые патологии сердца, бронхиальная астма, эпилепсия, наличие злокачественных опухолей. Нельзя выходить на батут в период инфекционных заболеваний. Если у ребенка ранее были травмы, перед занятием необходимо проконсультироваться с врачом

1.5 Возрастные и индивидуальные особенности детей 6 – 7 лет

Возрастную категорию 6—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование батутов— это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на батутах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Занятия на батутах приносит ощутимую пользу гиперактивным детям, они должны постоянно контролировать свое тело на ограниченном пространстве, и батут становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они нуждаются в жизни.

Батут является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Важно отметить, что занятия на батутах проводятся с детьми дошкольного возраста с учётом их индивидуального физического здоровья, медицинских показаний.

1.6 Срок реализации Программы, формы и режим занятий

Курс программы «Раз батут, два батут» рассчитан на 1 год при проведении занятий 1 раз в неделю (общий объём – 36 занятий в год).

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

Продолжительность занятий: 30 минут, Группа в количестве 7 человек.

Формы организации образовательной области «Физическая культура»:

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы итоговой формой работы является:

- Показательные выступления на уровне МБДОУ, муниципальном уровне
- Участие в конкурсах муниципального и регионального уровня

1.7 Методы, средства, приемы.

Форма занятий	Используемый инвентарь
Традиционная, ОРУ и ОВД	
переключения с одной деятельности на другую; поощрения	Батуты, Мячи малого размера; Гантели; Магнитофон.
общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений; -просмотр видеофильмов	
<i>Дидактические методы.</i> 1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с

показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. *Метод сходства.* При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. *Метод усложнения.* Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. *Метод повторений.*

4. *Метод музыкальной интерпретации.*

- Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

- Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. *Метод блоков.* Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. *«Калифорнийский стиль».* Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

Правила, которые необходимо выполнять на батутах:

Заниматься на спортивном снаряде 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.

Перед занятиями снять все аксессуары. Это касается очков, цепочек и пр.

Прыгать допустимо только на прыжковом полотне. Зона вокруг прыжкового полотна предназначена для защиты от контакта с пружинами – на ней прыгать запрещено.

Для прыжков использовать специальную обувь. Можно заниматься и босиком, но лучше для этого выбрать специально предназначенную обувь, которая обеспечивает защиту стоп, голеностопного сустава

1.8 Планируемые результаты, способы определения их результативности

Целенаправленная работа с использованием батуты позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильное речевого дыхания.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и апрель). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- Мониторинг образовательного процесса;
- Мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а **мониторинг детского развития** проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и

медицинским работником. Основная **задача** этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические тесты представлены на рисунке.



Диагностические методики

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

пол	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость и силовая выносливость.

1. Стоя на гимнастическую скамейку, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
мальчики	высокий	7 см	6 см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

2. Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий	10-12	12-14
	средний	8-10	10-12
	низкий	6-8	8-10
Девочки	высокий	8-10	9-12
	средний	5-8	6-9
	низкий	Менее 5 раз	Менее 6 раз

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых прыжков.

Высокий – свободно воспроизводит базовые прыжков.

Средний – выполнение базовых прыжков при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых прыжков

V. Быстрота

	пол	5 лет	6 лет	7 лет
10 м/с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м/с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

VI. Координационные способности

	пол	5 лет	6 лет	7 лет
Челночный бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств предлагаю пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V_2 - V_1)$$

$$W = \frac{1}{2}(V_1 + V_2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см., а в конце – на 46 см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

$$1/2(42+46)$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста(%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

2. Содержание реализации Программы.

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей

месяц	Тема недели	Краткое содержание
	1. Оценка индивидуального развития	Выявление уровня физического развития при помощи диагностического материала на начало года

Сентябрь	2. Вводное. Аэробные прыжки	1.Подготовительная часть Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 2.Основная часть Танцевальная ритмика Знакомство с аэробными прыжками без батута: (приложение) Прыжки на батуте с опорой на ручки Подвижная игра 3.Заключительная часть. Релаксация
	3.Аэробные прыжки (базовый уровень)	1.Подготовительная часть. Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 2.Основная часть Прыжки без батутов Знакомство с аэробными прыжками : (приложение1) -упражнение «База»; -упражнение «Баланс»; -упражнение «Колено» 3. Заключительная часть. Релаксация
	4.Повторение Аэробные прыжки	1. Подготовительная часть. Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 2.Основная часть. Аэробные прыжки без батутов. Знакомство с аэробными прыжками : (приложение1) -упражнение «Бит подряд»; -упражнение «Пятка подряд» -упражнение «База»; -упражнение «Баланс»; -упражнение «Колено» 3.Заключительная часть. Подвижная игра. Релаксация
Октябрь	1.Повторение прыжков на батуте. Упражнения на координацию движений.	1.Подготовительная часть. Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 2.Основная часть. Танцевальная ритмика Упражнения на координацию (см.Приложение) Повторение упражнений на батуте: (см. Приложение) -упражнение «Бит подряд»; -упражнение «Пятка подряд» -упражнение «База»; -упражнение «Баланс»; -упражнение «Колено» Подвижная игра 3.Заключительная часть. Релаксация
	2.Повторение Прыжков под музыку. Упражнения на гибкость.	1.Подготовительная часть. Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 2.Основная часть. Танцевальная ритмика Упражнения на гибкость. (см .Приложение) Повторение упражнений на батуте под музыку: -упражнение «Бит подряд»; -упражнение «Пятка подряд»

		<ul style="list-style-type: none"> -упражнение «База»; -упражнение «Баланс»; -упражнение «Колено» <p>3.Заключительная часть. Релаксация</p>
	3.Повторение прыжков под музыку.	<p>1.Подготовительная часть. Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика</p> <p>2.Основная часть. Повторение упражнений под музыку</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнение «База»; -упражнение «Баланс»; -упражнение «Колено» -упражнение «Бит подряд»; -упражнение «Пятка подряд» <p>Подвижная игра</p> <p>3.Заклучительная часть. Релаксация</p>
	4.Повторение Разучивание новых движений.	<p>1.Подготовительная часть. Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика</p> <p>2.Основная часть. Повторение пройденных упражнений. Разучивание прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнение «Бег» -Упражнение «Кик» <p>Подвижная игра</p> <p>3.Заклучительная часть. Релаксация</p>
Ноябрь	1.Повторение прыжков	<p>1.Подготовительная часть Разминка, разогревание</p> <p>2.Основная часть. Дыхательная гимнастика Повторение пройденных прыжков (приложение)</p> <p>Повторение прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнение «Бег» -Упражнение «Кик» <p>Подвижная игра.</p> <p>3.Заклучительная часть. Релаксация</p>
	2.Повторение под музыку. Скоростные упражнения.	<p>1.Подготовительная часть. Разминка, разогревание Упражнения на скорость. Дыхательная гимнастика</p> <p>2.Основная часть. Повторение прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнение «Бег» -Упражнение «Кик» <p>Подвижная игра</p> <p>3.Заклучительная часть. Релаксация</p>
	3.Повторение под музыку.	<p>1.Подготовительная часть. Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика</p> <p>2.Основная часть. Повторение прыжков под музыку.</p> <p>Подвижная игра</p> <p>3.Заклучительная часть.</p>

		Релаксация
	4.Разучивание прыжков	1.Подготовительная часть Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика. 2.Основная часть. Разучивание аэробных прыжков -упражнение «Взахлёт с опорой» - упражнение «Взахлёт» Подвижная игра. 3.Заключительная часть. Релаксация
Декабрь	1.Разучивание прыжков.	1.Подготовительная часть. Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 2.Основная часть. Танцевальная ритмика (приложение) Подвижная игра 3.Заклучительная часть. Релаксация
	2.Повторение под музыку. Упражнения на гибкость.	1.Подготовительная часть. Разминка, разогревание Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика 2.Основная часть. Упражнения на гибкость(приложение) Танцевальная ритмика. 3.Заклучительная часть. Релаксация
	3.Разучивание прыжков.	1.Подготовительная часть. Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 2.Основная часть. Повторение пройденного материала Разучивание прыжков (приложение) -упражнение «Ножницы»; -упражнение «Ножницы с опорой». Подвижная игра «Салки на высокеньких» 3.Заклучительная часть. Релаксация
	4.Разучивание прыжков	1.Подготовительная часть Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 2.Основная часть Повторение пройденного материала Разучивание прыжков (приложение) -упражнение «Ножницы»; -упражнение «Ножницы с опорой». Подвижная игра 3.Заклучительная часть. Релаксация
Январь	1.Повторение	1.Подготовительная часть. Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 2. Основная часть Танцевальная ритмика Повторение пройденного материала Подвижная игра 3.Заклучительная часть.

		Релаксация
	2	1.Подготовительная часть. Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 2.Основная часть Разучивание упражнений -упражнение «Степ» (приложение) Подвижная игра 3.Заключительная часть. Релаксация
	3.Разучивание прыжков	1.Подготовительная часть. Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 2.Основная часть Разучивание новых прыжков -упражнение «Степ» (приложение) Подвижная игра 3.Заключительная часть. Релаксация
	4.Повторение под музыку.	1.Подготовительная часть.. Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 2.Основная часть Повторение под музыку прыжков Подвижная игра 3.Заключительная часть. - Релаксация
Февраль	1	1.Подготовительная часть Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 2.Основная часть. Разучивание новых прыжков -упражнение «Степ-кросс» -упражнение «Джек» Танцевальная ритмика Подвижная игра. 3.Заключительная часть. Релаксация
	2.Повторение	1.Подготовительная часть Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 2.Основная часть. Танцевальная ритмика (приложение) Разучивание новых прыжков(приложение) под музыку. -упражнение «Степ-кросс» -упражнение «Джек» 3.Заключительная часть. Релаксация
	3.Повторение под музыку.	1.Подготовительная часть. Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 2.Основная часть Повторение прыжков -упражнение «Степ-кросс» -упражнение «Джек» 3.Заключительная часть. Релаксация
	4.	1.Подготовительная часть

		<p>Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 3. Основная часть Повторение прыжков -упражнение «Степ-кросс» -упражнение «Джек» Разучивание прыжков -упражнение «Фигура» Подвижная игра на внимание.(приложение) 3.Заключительная часть. Релаксация.</p>
Март	1.Разучивание	<p>1.Подготовительная часть Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 4. Основная часть Повторение прыжков (см. Приложение) -упражнение «Степ-кросс» -упражнение «Джек» Разучивание прыжков -упражнение «Фигура» -упражнение «Мельница» Подвижная игра.(см. приложение) 3.Заклучительная часть. Релаксация.</p>
	2.	<p>1.Подготовительная часть Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 5. Основная часть Повторение прыжков (см. Приложение) -упражнение «Фигура» -упражнение «Мельница» Упражнения на гибкость (см. Приложение) Подвижная игра.(см. приложение) 3.Заклучительная часть. Релаксация.</p>
	3.Повторение прыжков.	<p>1.Подготовительная часть Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика 6. Основная часть Повторение прыжков (см. Приложение) -упражнение «Фигура» -упражнение «Мельница» Разучивание прыжков -упражнение «Твист» Упражнения на гибкость (см. Приложение) Подвижная игра.(см. приложение) 3.Заклучительная часть. Релаксация.</p>
	4.Повторение прыжков. Упражнения на развитие гибкости.	<p>1.Подготовительная часть 2.Разминка, разогревание 3.Дыхательная гимнастика 4.Основная часть Повторение прыжков (см. Приложение)</p>

		<p>-упражнение «Фигура» -упражнение «Мельница» Упражнения на гибкость (см. Приложение) Подвижная игра.(см. приложение) 5.Заключительная часть. 6.Релаксация.</p>
Апрель	1.Повторение прыжков. Упражнения на развитие скоростных способностей.	<p>1.Подготовительная часть 2.Разминка, разогревание 3.Дыхательная гимнастика 4.Основная часть Повторение прыжков (см. Приложение) -упражнение «Фигура» -упражнение «Мельница» Скоростные упражнения. (см. Приложение) 5.Заключительная часть. 6.Релаксация.</p>
	2. Повторение	<p>1.Подготовительная часть. 2. Разминка, разогревание 3.Дыхательная гимнастика 4.Основная часть Танцевальная ритмика (приложение) Прыжки на батутах. Подвижная игра 5. Релаксация</p>
	3. Повторение	<p>1.Подготовительная часть. 2. Разминка, разогревание 3.Дыхательная гимнастика 4.Основная часть Танцевальная ритмика (приложение) Разучивание прыжков на батутах -упражнение « Твист» -упражнение « Твист с опорой». -упражнение «От ноги» Подвижная игра 5. Релаксация</p>
	4. Повторение	<p>1.Подготовительная часть. 2. Разминка, разогревание 3.Дыхательная гимнастика 4.Основная часть Повторение прыжков на батутах -упражнение « Твист» -упражнение « Твист с опорой». -упражнение «От ноги» Разучивание прыжков на батуте -упражнение «Side-to-side» - упражнение «Side-to-side с опорой» Подвижная игра 5. Релаксация</p>
Май	1. Батут Показательные выступления	<p>1.Подготовительная часть. 2. Разминка, разогревание 3.Дыхательная гимнастика 4.Основная часть Разучивание прыжков на батуте -упражнение «Side-to-side» - упражнение «Side-to-side с опорой» Разучивание Комплекса для показательного выступления Подвижная игра</p>

		5. Релаксация
	2 Батут Показательные выступления	Разминка, разогревание Дыхательная гимнастика Разучивание Комплекса для показательного выступления - Подготовительная часть - Основная часть - Подвижная игра - Релаксация

3 Учебно-тематический план Программы

Месяц	Название раздела, темы	Кол-во часов		
		Теория	Практика	всего
Сентябрь	1. Оценка индивидуального развития			1
	2. Вводное. Базовые, основные прыжки.	0.25	0.75	1
	3. Аэробные прыжки (базовый уровень)	0.25	0.75	1
	4. Повторение Аэробные прыжки	0.25	0.75	1
ИТОГО				4
Октябрь	1. Прыжки (I)	0.25	0.75	1
	2. Повторение основных прыжков(I)	0.25	0.75	1
	3. Комплекс № 1	0.25	0.75	1
	4. Повторение комплекс № 1	0.25	0.75	1
ИТОГО				4
Ноябрь	1. Повторение комплекс № 1	0.25	0.75	1
	2. Комплекс № 2	0.25	0.75	1
	3. Повторение комплекс №2	0.25	0.75	1
	4. Повторение комплекс №2	0.25	0.75	1
ИТОГО				4
Декабрь	1. Прыжки на батуте с руками (II)	0.25	0.75	1
	2. Повторение прыжков на батуте с руками (II)	0.25	0.75	1
	3. Комплекс № 3	0.25	0.75	1
	4. Повторение комплекс № 3	0.25	0.75	1
ИТОГО				4
Январь	1. Повторение комплекс № 3	0.25	0.75	1
	2. Комплекс № 4	0.25	0.75	1
	3. Повторение комплекс № 4	0.25	0.75	1
	4. Повторение комплекс № 4	0.25	0.75	1
ИТОГО				4
Февраль	1. Прыжки на батуте (III)	0.25	0.75	1
	2. Повторение прыжков на батуте (III)	0.25	0.75	1
	3. Комплекс № 5	0.25	0.75	1
	4. Повторение комплекс № 5	0.25	0.75	1
ИТОГО				4
Март	1. Повторение комплекс № 5	0.25	0.75	1
	2. Комплекс № 6	0.25	0.75	1
	3. Повторение комплекс № 6	0.25	0.75	1
	4. Повторение комплекс № 6	0.25	0.75	1
ИТОГО				4
Апрель	1. Прыжки на батуте	0.25	0.75	1
	2. Прыжки	0.25	0.75	1

	3. Комплекс № 7	0.25	0.75	1
	4. Повторение комплекс №7	0.25	0.75	1
ИТОГО				4
Май	1Прыжки на батуте под музыку Итоговое	0.25	0.75	1
	1. Итоговое	0.25	0.75	1
	2. Итоговое занятие	0.25	0.75	1
	3. Оценка индивидуального развития			1
ИТОГО				4
ВСЕГО				36

4. Структура занятия

Части занятий	Длительность	темп
Разминка (разновидности ходьбы, логарифмические упражнения)	5 минут	умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно - медленный

5. Методическое обеспечение Программы

Материально-техническая база организации занятий соответствует современным требованиям:

- просторное помещение для занятий физической культурой (физкультурный зал /музыкальный зал), с хорошей вентиляцией;
- Батуты и спортивный инвентарь (мячи, гантели);
- Музыкальный центр;
- Наличие фоно- и видеотеки с записями различных занятий на батутах.
- Методические пособия иллюстраций видов спорта; игровые атрибуты и игрушки, стихи, загадки.

5. Список литературы

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
2. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
3. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
4. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
5. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007
- Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
6. Лисицкая Татьяна Газета «Спортишкола» №13/2009
7. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005

8. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
9. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
10. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009
11. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год

Приложение 1

Содержание учебно-тематического плана

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 «Взахлест»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

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

Модификация упражнения:

- ноги вместе, выполняем взмах назад по 2 раза одной ногой, как маятник;
- модификация бега, перепрыгивая с ноги на ногу, выполняем взмах 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-Взмах»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

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

Модификация упражнения:

- выполняем взмах назад по 2 раза каждой ногой;
- перепрыгивая с одной ноги на другую, выполняем взмах назад, удерживая ноги врозь, широко.

Практика: практическое выполнение упражнений и элементов.

Форма контроля: визуальный контроль

Тема 16. Упражнение «V-Взмах с опорой»

Теория: методические указания и объяснение выполнения элементов.

Исходное положение - ноги врозь, широко, руки на опоре. Перепрыгивая с одной ноги на другую, выполняем взмах 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:

- шаг 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 колене, 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 2

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения на ощущение правильной осанки

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепашка»

Установка: сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперед, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при касании спиной стены. Дети начинают хорошо чувствовать свое тело: уровень надплечий, положение лопаток, таза головы.

1. Стать к стене в основной стойке так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.

2. Стать к стене (и.п. то же), присесть и встать или поднимать и сгибать поочередно ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.

3. Стать к стене (и.п. то же), сделать шаг вперед, повернуться на 360°, выпрямиться, вернуться к стене.

Упражнения из исходного положения стоя

1. И.п. – о. с., руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения рук вперед, затем назад (5-6 раз в каждую сторону).

2. И.п. – о. с., руки перед грудью. С напряжением, рывками разводим руки в стороны (вправо, влево) – вверх-вниз (по 3 раза в каждом направлении).

3. И.п. – о. с., руки вдоль тела. Медленно поднимаем руки вперед и вверх; сцепив их в замок над головой, поднимаемся на носочки и прогибаем спину; возвращаемся в и.п. (повторить 3-5 раз).

4. И.п. – о. с., руки в стороны. Поднимаем согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх (носок тянем, спина прямая, 5-6 раз каждой ногой).

5. И.п. – о. с. Активное вытяжение, спина прямая, руки над головой в замке. Ходьба на носках с прямой спиной (1-2 мин).

6. И.п. – о. с. Спокойно, медленно, плавно на вдохе поднимаем руки вверх. На выдохе плавно опускаем руки через стороны вниз (4-5 раз).

7. И.п. – стоя. Полуприседания, приседания на носках; руки в стороны-вверх-вперед. Вернуться в и.п.

8. И.п. – о. с. Поднять руки в стороны ладонями вверх, развернуть руки ладонями назад, свести их за спиной, выполняя хлопки.

9. И.п. – о. с., руки за спиной собраны в замок. Поднять руки максимально вверх, при этом корпус надо держать прямо. Медленно выполняется наклон вперед-вниз, при этом руки смотрят вверх. Вернуться в и.п. (2-3 раза).

10. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища в стороны. Бедра неподвижны (6-8 раз).

11. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Через стороны поднять руки вверх, ладони смотрят вперед, и сделать “ножницы”, поочередно меняя положения рук, 4–6 раз, за головой.

Упражнения из исходного положения стоя

1. И.п. – сидя на пятках, руки на коленях. Поднимаясь на колени, поднять обе руки через стороны вверх, ладони смотрят вверх. Вернуться в и.п. (5–6 раз).

2. И.п. – сидя на пятках. Встать на колени, руки через стороны поднять вверх медленно, с напряжением. Вытягивать себя вверх, прогибаясь назад (4 раза).

3. И.п. – сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, разворот туловища назад-вправо, правой рукой достать левую пятку, глазами посмотреть на свою пятку; задержаться в этом положении на 3–5 секунд. Вернуться в и.п., повторить в другую сторону (4–6 раз).

4. И.п. – сидя на пятках. Поднять руки вверх, с усилием вытягивать себя вверх, опуская через стороны руки вниз, согнуть их в локтях и прижать к туловищу сбоку, задержаться на несколько секунд. При этом лопатки сведены, грудь расправлена, спина ровная, живот втянут (4–5 раз).

5. И.п. – стоя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднимаем руки вверх, на выдохе опускаем (6 раз).

6. И.п. – стоя на коленях. Отклониться назад, руками достать пятки, прогнуться всем корпусом (1–2 раза)

7. И.п. – сидя по-турецки. Поднять руки вверх и сцепить в замок, ладонями кверху. Спина ровная. С силой вытягивать себя вверх, задерживаться на 15–30 секунд.

8. И.п. – сидя на коленях, таз между ног. Соединить руки за спиной; одна сверху, другая снизу. Задержаться на некоторое время, затем поменять положение рук.

9. И.п. – сидя ноги вперед. Наклониться вперед, взяться за носки, головой тянуться к коленям.

10. И.п. – сидя ноги вперед. Наклониться вперед, взяться за голеностоп правой ноги и поднять ее руками вверх, не сгибая колено. Удерживая ногу, подтянуть и выпрямить спину. Задержаться в этой позе на некоторое время. Повторить с другой ноги.

Упражнения лежа на спине

1. И.п. – лежа на полу, руки вдоль тела; спина, затылок плотно прижаты к полу. Медленно на вдохе поднимаем через стороны руки (скользят по полу) вверх. На выдохе возвращаемся в и.п. (5–6 раз)

2. И.п. – лежа на спине. С напряжением поднимаем руки вперед-вверх, возвращаемся в и.п. (5–6 раз).

3. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги полусогнуты в коленях. На вдохе правую руку кладем на грудь, левую на живот. При выдохе возвращаемся в и.п. (5–6 раз). Положения рук чередовать.

4. И.п. – лежа на спине; голова, туловище, ноги представляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову, плечи, посмотреть на ноги, вернуться в и.п. (2–3 раза).

5. И.п. – лежа на спине. Подтянуть к себе согнутые ноги, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты и подтянуты к животу. Поочередно выпрямлять ноги в коленях, не опуская их на пол (4–8 раз).

7. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать ноги вверх.

8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох, медленно поднять таз (полумостик), на выдохе вернуться в и.п. (3–4 раза).

9. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Имитировать ногами езду на велосипеде (8–10 раз).

10. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Отрывая плечи от пола, поднять навстречу друг другу правую руку и левую ногу, рукой достать колено. Повторить с другой руки и ноги (4–6 раз).

11. И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, слегка расставлены. Оторвать плечи от пола, вернуться в и.п. (8–10 раз).

Упражнения из исходного положения лежа на животе

1. И.п. – лежа на животе, руки вверх. Поднять вверх правую руку и левую ногу, задержать. Повторить с другой руки и ноги (6–8 раз).

2. И.п. – лежа на животе, руки на спине сцепить в замок. Поднимать верхнюю часть туловища, руками тянуть себя назад (5–7 раз).

3. И.п. – лежа на животе, руки сложены перед собой, голова на руках. Поочередно поднимать прямые ноги (6–8 раз).

4. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднять одновременно обе руки и ноги, прогнуться, задержаться. Взгляд – прямо (4–6 раз).

5. И.п. – лежа на животе, руками взяться за голеностопы ног. Прогнуться – «корзиночка», покачаться (1–2 раза).

6. И.п. – лежа на животе, руки вверх. Одновременно делать ножницы руками и ногами (5–7 раз).

7. И.п. – лежа на животе, руки на уровне груди упираются в пол. Упираясь на руки, поднять верхнюю часть туловища, повернуться вправо и правой рукой дотянуться до левого бедра, глазами увидеть ладонку, задержаться. Повторить в другую сторону (2–4 раза).

8. И.п. – лежа на животе, руки на уровне груди упираются в пол. Выполнять имитацию плавания, руками описывая круги, при этом приподнимается верхняя часть туловища (6–8 раз).

9. И.п. – лежа на животе, руки за головой. Поднимать максимально вверх верхнюю часть туловища. Ноги удерживает напарник (6–8 раз).

Строевые упражнения.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями

Приложение 3

Силовой комплекс и упражнения на растяжку

Упражнение 1. Отжимание

Встаньте лицом к батуту, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы

Сядьте на батут, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

Упражнения 3

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со ступа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

Упражнение 4. Выпады на батут

Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на батуте не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

Стретчинг Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки.

Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги.

На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев.

Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы.

Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться.

Вы должны ощущать растягивание в области подошвы.

Упражнение на растягивание. Тыльная часть стопы и нижней части ног

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку.

Другой рукой захватите дистальный отдел голени.

Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу.

Выполняем подошвенное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и верхней части стопы.

Упражнение на растягивание. Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги

Это упражнение можно выполнять на любой ровной поверхности, на скамье или на полу.

Ложитесь на спину, вытянув ноги.

Согните одну ногу и подтяните ее к ягодицам (поставьте в упор).

Поднимите другую прямую ногу, обеими руками возьмите ее под коленом, распрямите ногу.

Сделайте выдох и медленно сгибайте прямую ногу к голове, стопу держите перпендикулярно.

Выполняется тыльное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия.

Угол наклона прямой ноги определяете сами, ориентируясь по болевым ощущениям. Не старайтесь форсировать процесс развития гибкости.

Работайте в области ощутимых, но терпимых болевых ощущений, что обеспечивает наилучшую эффективность тренировок.

Упражнение на растягивание. Икроножная мышца и ахиллово сухожилие

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки.

Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая.

Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади.

Подолу находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим.

Сделайте выдох, подайтесь вперед на согнутые руки, переместите вперед массу тела.

Сделайте выдох и гоните колено находящейся впереди ноги по направлению к стене.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны почувствовать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия.

Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните в колене отставленную назад ногу.

Приложение 4

Комплексы упражнений на гибкость.

Комплекс №1 «Мы – художники»

1. Упражнение «Волшебные палочки»

И. п. – дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела.

Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Проделать нужное число раз.

«Карандаши, как и люди, делятся по характеру на мягкие и твердые. Изобразим их».

2. Упражнение «Мягкие и твердые карандаши»

И. п. – лежа на спине. Руки вытянуты вверх над головой.

«Твердый карандаш» - изо всех сил вытянуться на полу, туго натянув руки и ноги.

Задержаться в таком положении нужное время.

«Мягкий карандаш» - расслабить все мышцы. Повторить нужное число раз.

«Так же, как и люди, карандаши бывают молодыми и старыми. Только люди с годами растут, а карандаши, наоборот, уменьшаются, становятся короче!»

3. Упражнение «Молодые и старые карандаши»

И. п. – сидя в положении «прямого угла». Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади.

Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение (молодые карандаши).

Задержаться в этом положении нужное время.

Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям (старые карандаши).

Вернуться в исходное. Повторить нужное число раз. Вернуться в исходное положение.

«И если люди живут в доме, то и у карандаша есть свой домик – коробка».

4. Упражнение «Коробка с карандашами»

И. п. – сесть в позу «прямого угла». Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног.

Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение.

«Карандаш рисовал все подряд, все, что попадалось на глаза: людей, животных, дома, деревья. А уж сколько раз Карандаш рисовал кошечку и не сосчитать».

5. Упражнение «Кошечка»

И. п. – встать на колени, прямыми руками опереться в пол на уровне плеч. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка). Задержаться нужное время. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка). Повторить нужное число раз.

Комплекс №2 «Мы – гимнасты».

Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

1. Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

2. Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

3. «Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны.

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

4. «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны.

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

5. «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе.

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

6. «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

7. «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

8. «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

9. «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях.

1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

2 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

10. «Колечко» – упражнение для мышц спины. Лежа на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

11. «Ушастый зайчик» – упражнение для мышц спины. Лежа на спине, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

12. «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лежа на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

13. «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Выполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

Комплекс №3 «Солдатики»

Экзерсис на центре зала (со 2-го года обучения) представляет собой освоение основных хореографических позиций и развитие мышечного корсета:

1. Основные хореографические позиции рук и ног.

2. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

3. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.
4. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.
5. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
8. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
7. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
8. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
9. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
10. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
11. Упражнения на исправление осанки

Комплекс №4 «Мы все умеем»

- 1. «По́за воина»** - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.
И. п. - широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.
1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;
4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;
5-8 – держать позу.
По 2 раза в каждую сторону.
- 2. «Солнышко»** - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.
И. п. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.
1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;
5-8- стоять в наклоне;
9-12- медленно выпрямиться.
То же в другую сторону.
По 2 раза в каждую сторону.
- 3. «Дуб»** - укрепляем мышцы спины, ног.
И. п. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.
1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;
3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;
5-8- стоять в полуприседе;
9-12 - И.П.
Повторить 4 раза.
- 4. «Самолёт взлетает»** - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.
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, по 2 раза на каждую ногу.
- 6. «Сорванный цветок»** - растягивание мышц ног и спины.
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. 3-4 раза на каждую ногу.

7. «*Морская звезда*» - растягивание мышц бёдер.

И. п. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади;

2- передвигая руки назад лечь на спину;

3-4 - колени развести в стороны, руки в стороны.

Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.

Приложение 5

Прыжковые упражнения

Упражнения со скакалкой

1. Вращение скакалки вперед – назад (для детей 5 -7 лет).

2. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку (для детей 5 – 7 лет).

3. Прыжки на двух ногах через скакалку.

4. Прыжки на одной ноге через скакалку

5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади

6. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног .

7. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на .

8. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно .

9. Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием .

10. Прыжки через скакалку руки скрестно .

11. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу.

12. Прыжки через скакалку в паре.

13. Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед – назад.

14. Пробегание под вращающейся скакалкой (для детей 3- 7 лет).

15. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения

16. Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием).

Прыжковые упражнения

Упражнения для детей 5 лет

1. Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90° за один прыжок.

2. Прыжки на месте — ноги скрестно и с ноги на ногу.

3. Прыжки на месте, энергично отталкиваясь обеими ногами и пытаясь достать предмет (шарик, погремушку), подвешенный на 5—8 см выше поднятой вверх руки ребенка.

4. Прыжки последовательно через 2—3 веревочки, которые лежат параллельно на расстоянии 30 см друг от друга, или из обруча в обруч с плоским ободом (3—4-обруча).

5. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 2,5—3 м.

6. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 50—70 см), приземляясь на мягкую опору (коврик, песок).

7. Прыжки с бревна (скамейки, куба) высотой 15— 20 см, приземляясь мягко и устойчиво.

8. Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку прямо и боком.

9. Прыжки в длину (80—100 см) с разбега 4—5 м.

10. Прыжки в высоту (30—35 см) с разбега 3—4 м.

Упражнения для детей 6 лет

1. Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90 и 180° за один прыжок.

2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до 3 м.

3. Прыжки на месте, стараясь достать предмет, подвешенный на 10—12 см выше поднятой вверх руки ребенка.

4. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 70—80 см).
5. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 4 м.
6. Прыжки с высоты 30—35 см (бревно, скамейка, куб) в обозначенное место (лист бумаги или лента, положенная на коврик в 50 см от места отталкивания).
7. Прыжки на обеих ногах через длинную скакалку, которая качается, прямо и боком.
8. Прыжки через короткую скакалку толчком обеих ног и поочередно—на правой и левой.
9. Прыжки в длину (130—150 см) с разбега 6—8 м.
10. Прыжки в высоту (35—40 см) с разбега 4—6 м.

Упражнения для детей 7 лет

1. Прыжки на месте, руки на поясе, поворачиваясь на 180° за один прыжок.
2. Прыжки на месте и с разбега, стараясь достать предмет, подвешенный на 15—20 см выше поднятой вверх руки ребенка.
3. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 5 м
4. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 90—100 см).
5. Прыжки с высоты 40—45 см прямо и поворачиваясь на 90° (приземляясь боком к бревну, скамейке).
6. Прыжки через длинную скакалку, которая вращается.
7. Прыжки через короткую скакалку произвольным способом.
8. Прыжки в длину (150—180 см) с разбега 8—10 м.
9. Прыжки в высоту (40—50 см) с разбега 6—8 м.

Приложение 6

Игры на батутах.

«Горячая картошка».

Классика, которая на надувном батуте обретает новую жизнь. Правила практически аналогичные – дети встают в круг и начинают быстро передавать друг другу мяч, как горячую картофелину, пока играет музыка. Как только музыка останавливается, то участник, у которого в этот момент окажется в руках мяч, выбывает из круга – до тех пор, пока не останется только двое игроков. Отличие от классики в том, что детям нужно будет при этом непрерывно прыгать на батуте.

«Ровным кругом».

Дети стоят на батутах по кругу. Водящий стоит посередине круга.

Со словами: Ровным кругом, друг за другом, мы идем за шагом, шаг.

Водящий: Стой на месте, дружно вместе, делаем вот так.

Водящий показывает общеразвивающее упражнение, все его выполняют. Кто лучше всех делает э то упражнение, становится на место водящего.

«Салки на высоких».

Игра начинается как обычные салки, только появляется новое правило: убегающий игрок может присесть на любую скамейку, качели, бревно и поднять ноги или повиснуть. Главное - чтобы ноги не касались земли.

В этом случае он становится неприкосновенным и водящий бежит за другими игроками. Долго оставаться в положении с поднятыми ногами нельзя. Если у всех игроков ноги оказываются «на весу», водящий может салить любого.

«Море волнуется раз!»

С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит:

«Море волнуется раз,

море волнуется два,

море волнуется три,

морская фигура на месте замри!»*

Водящий может назвать любую фигуру.

Игроки в это время прыгают.

При слове «замри», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к морской тематике.

Это могут быть: корабль, краб, дельфин, пират, чайка и т.д.

Далее ведущий подходит к кому-то из игроков и дотрагивается до него «оживляя» фигуру.

Игрок начинает двигаться, показывает свое «представление», так, чтобы ведущий узнал, что за фигуру изображает игрок.

Тот, кто изобразит наименее, похоже, становится «водящим», и игра начинается сначала.