

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 «Солнышко» города Белореченска
муниципального образования Белореченский район
(МАДОУ Д/С 4)

Принята на заседании

Педагогического совета
от «31» 08 2023 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ Д/С 4
Я.А.Кожемяко

«31» 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Здоровей-ка!»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: 4-5 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: -

Автор-составитель:
Трапезанян Ж.В.
инструктор по физической культуре

г. Белореченск 2023 г.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1.Актуальность
- 1.2.Объём и срок реализации программы.
- 1.3.Режим занятий.

2. ОБУЧЕНИЕ

- 2.1.Цели и задачи
- 2.2.Принципы и подходы к обучению
- 2.3.Планируемые результаты освоения программы
- 2.4. Календарный учебный план
- 2.5.Описание деятельности в соответствии с направленностью программы.

3. ВОСПИТАНИЕ

- 3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей
- 3.2. Формы и методы воспитания
- 3.3. Условия воспитания, анализ результатов
- 3.4. Календарный план воспитательной работы

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 4.1. Материально-техническое обеспечение
- 4.2. Список литературы

5. Дополнительный раздел

Краткая презентация программы

Приложения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

На протяжении пяти лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Программа «Здоровей-ка!» включает в себя комплекс занятий, основную часть которых составляют занятия фитнесом.

Слово «фитнес» происходит от английского «tobefit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует

рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

В тоже время во время занятий детским фитнесом следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

Программа объединяет в себе различные виды двигательной активности, а также фитнес-тестирование, которое направлено не только на отслеживание физической подготовленности детей, но и на выявление уровня выполнения музыкально-ритмических движений.

1.2.Объём и срок реализации программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте 4-5 лет. Оптимальный объем группы – 15 человек.

Продолжительность программы и периодичность занятий: программа рассчитана на 1год. Общее количество часов в год – 65 ч. минут.

1.3. Режим занятий.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю Продолжительность занятий 20-25 минут

2. ОБУЧЕНИЕ

2.1. Цели и задачи программы

Цель программы – развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей среднего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
6. Развивать творческие способности воспитанников.
7. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

2.Принципы и подходы к формированию программы

1. Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение детей и понимание изучаемого материала.

2. Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что педагог, используя демонстрацию, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчётливо понять его.

3. Принцип систематичности и последовательности предполагает определённую систему обучения, установление логической связи и правильной последовательности. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному и наоборот. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению.

4. Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для дошкольников.

Программа предназначена для детей среднего дошкольного возраста.

6. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игровая ритмика, игровая гимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

3. Планируемые результаты:

В результате освоения программного материала по дополнительному образованию дети должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры;
- о спортивных играх;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплекс ОРУ с мячом-хопом, степ-платформой.
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- придумывать подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.
- выполнять комплексы упражнений логоритмики, психогимнастики, игрового стретчинга;

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

Результаты работы по реализации программы отслеживаются в течение учебного года методом наблюдения. Оценка результатов предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

степень помощи, которую оказывает воспитатель детям при выполнении заданий: чем помощь воспитателя меньше, тем выше самостоятельность воспитанников и, поведение воспитанников на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты занятий; косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности.

2.4. Календарный учебный план

Номер занятия	Тема занятия	Место проведения
№1 - №2	«Путешествие на шариках - Смешариках »	Физ. зал
№3 - №4	«Веселые попрыгунчики »	Физ. зал
№5 - №6	«Детская площадка»	Физ. зал
№ 7- №8	«Веселый огород »	Физ. зал
№9 - №10	«Сбор урожая »	Физ. зал
№11 - №12	«Экскурсия в лес »	Физ. зал
№13 - №14	« Грибная пора»	Физ. зал

№15 - №16	«Строим новый муравейник »	Физ. зал
№ 17- №18	«Путешествие по городу »	Физ. зал
№ 19- №20	«Веселые зайчата »	Физ. зал
№ 21- №22	«Грибная пора »	Физ. зал
№23 - №24	«Кто где живет? »	Физ. зал
№25 - №26	«Мой веселый звонкий мяч »	Физ. зал
№27 - №28	«Мишуткины друзья »	Физ. зал
№29 - №30	«Путешествие в зимний лес »	Физ. зал
№31 - №32	«Забавы зимушки зимы »	Физ. зал
№33 - №34	«В гости к снеговiku »	Физ. зал
№ 35- №36	«В лес за елкой »	Физ. зал
№37 - №38	«Путешествие на поезде»	Физ. зал
№ 39- №40	«Приключения колобка»	Физ. зал
№ 41- №42	«Домашний зоопарк»	Физ. зал
№43 - №44	«Веселые кегли»	Физ. зал
№45 - №46	«Игрушечный городок»	Физ. зал
№47 - №48	«Мы новые циркачи»	Физ. зал
№49 - №50	«Путешествие по сказкам»	Спортивная площадка
№51- №52	« Летчики»	Физ. зал
№ 53- №54	«Весна»	Физ. зал
№55 - №56	« В весеннем лес»	Физ. зал
№ 57- №58	«Веселый гном»	Физ. зал
№59 - №60	«Ежик, ежик ни головы не ножек»	Физ. зал
№61 - №62	«Мы веселые игрушки»	Физ. зал

№63 - №64	«Мы новые олимпийские звезды»	Физ. зал
№ 65	«В гости к лету»	Спортивная площадка

2.5. Описание деятельности в соответствии с направленностью программы.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, суставная гимнастика, короткие игровые задания. Продолжительность – 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол - аэробика, и подвижные игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -10-15 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-4 минут.

Занятия кружка делятся на следующие *виды*:

- обучающие;
- закрепляющие;
- итоговые.

Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания исходного положения для упражнений. Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2-ух упражнений.

Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений не менее 6-7 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все освоенные ими движения и упражнения.

Итоговое занятие может проходить в форме:

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в спортивных праздниках;
- открытые занятия для родителей;

-показательные выступления по итогам года.

Ведущими методами обучения детей спортивным упражнениям являются:

Наглядные

-наблюдение, показ способа действия;

-показ педагогом исходного положения и техники выполнения физических упражнений, дыхательной гимнастики и точечного массажа;

-демонстрация картин, репродукций, диафильмов, слайдов, видеофильмов и других наглядных средств.

Практические

-упражнение.

Игровые методы и приемы

-загадывание и отгадывание загадок;

-введение элементов соревнования;

-создание игровой ситуации;

Словесные методы и приемы

-инструкции;

-объяснение.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию,

необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций физической культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания; — формирование и развитие личностного отношения детей к физкультурным занятиям, спорту, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации,

признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия здорового образа жизни;
- принятие и осознание ценностей здоровья, традиций, праздников, памятников, народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к физической культуре народов России, мировому спорту;
- развитие творческого самовыражения в физических упражнениях, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

3.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в физических упражнениях, в подготовке и проведении спортивных праздников с участием родителей (законных представителей).

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля

и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат
1	«День физкультурника»	ноябрь	Выступление на мероприятии	Фото и видео материалы с выступлением детей
2	«День Защитника Отечества»	февраль	Выступление на мероприятии	Фото и видео материалы с выступлением детей
3	«Здоровей вместе с нами!»	май	Открытое занятие	Фото и видео материалы занятия

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение.

Для материально-технического обеспечения дополнительной общеразвивающей программы кружка «Крепыши» необходимо:

- Помещение для проведения занятий (музыкальный зал, спортивный зал);
- раздаточный материал (ленточки, флажки, обручи и т.д.);
- индивидуальные коврики;
- магнитофон с комплектом аудиозаписей;
- мультимедийное оборудование;
- спортивное оборудование (батут, гимнастические скамейки, мат, мячи разного диаметра, скакалки, фитболы, гимнастическая лестница)

4.2. Список литературы

1. Бущинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
2. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
5. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000
6. Е.В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5-7 лет: Творческий центр «Сфера», 2015

5. Дополнительный раздел

Краткая презентация программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 4-5 лет. Оптимальный объем группы – 15 человек.

Продолжительность программы и периодичность занятий: программа рассчитана на 1 год. Общее количество часов в год – 65 ч. Продолжительность занятий 20-25 минут. Периодичность занятий – 2 раза в неделю.

Приложение

При выполнении растяжек следует придерживаться основных правил стретчинга:

разогрев перед упражнениями. Поможет улучшить циркуляцию крови и увеличить поступление кислорода к мышцам;

медленное и плавное исполнение упражнений. В конце стретчинг-класса гибкость обычно гораздо больше, чем в его начале;

расслабление мышц. Напряженную мышцу практически невозможно растянуть;

«правило ровной спины»: спина при выполнении упражнений должна быть ровной. Сгорбленность уменьшает гибкость, следить за осанкой;
снижение травматичности. К примеру, при наклоне вперед прямой спиной и прямыми ногами, выходить из упражнения стоит при слегка согнутых коленях во избежание травм спины;

спокойное дыхание;

регулярная растяжка. Должна происходить плавно и постепенно. Не принесут эффекта как занятия один раз в неделю, так и стремления дотянуться до чего бы то ни было любым способом.

Растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон тела.

Не интенсивность, а симметричность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

1.Растягивание позвоночника вверх помогает всему телу двигаться свободно и естественно.

«Деревце». И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены. Руки опущены вдоль тела. 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки (вдох); 2 – напрячь ягодичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад) (вдох); 3 – напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот (компенсировать нагрузку на поясничный отдел и уменьшить его лордотический изгиб) (вдох); 4 – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох); 5 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок (движение должно быть таким, как будто вас тянут за макушку) (вдох); 6 – поднять прямые руки над головой (вдох); 7 – 8 – опустить руки, расслабиться (выдох).

«Веселый жеребенок», «Лошадка». И.п.: стоя в упоре на ладони и колено. 1 – поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 – выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

«Кошечка». И.п.: стоя в упоре на ладони и колени. 1 – прогнуться в пояснице. Голову поднять вверх вперед (вдох); 2 – округлить спину. Голову опустить вниз (выдох).

«Волк». И.п.: стоя в упоре на ладони и колено. 1 – поднять правую (левую) ногу, голова прямо; 2 – и.п. (выдох).

2.Растягивание в стороны – уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укреплять мышцы спины. Развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

«Звездочка». И.п.: широкая стойка. Стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки в стороны ладонями вниз; вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 – руки опустить (выдох), расслабиться.

«Поза воина». И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки в стороны. 1 – левую стопу развернуть наружу так, чтобы левая пятка находилась на одной прямой со сводом правой стопы; 2 – не меняя положения рук и не напрягая плеч. Повернуть голову налево и посмотреть на вытянутые пальцы левой руки.

«Вторая поза воина». И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны, голова налево. На выдохе опускаться вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.

«Третья поза воина». И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны. 1 – повернуться налево, держа руки в стороны (вдох); 2 – на выдохе опускаться вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.

«Домик». И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох); 2 – руки опустить (выдох), расслабиться.

«Дуб». И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол (вдох); 2 – руки опустить (выдох), расслабиться.

«Ракетка». И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 – повернуть голову налево (вдох); 2 – опуститься вниз, сгибая ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол (выдох); 3 – вытянуть руки над головой, ладонями вверх (вдох); 4 – руки опустить, колено выпрямить (выдох).

«Пушка». И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 – повернуть туловище налево (вдох); 2 – опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, правую ногу поставить на носок (выдох); 3 – потянуться обеими руками вперед вверх; руки, туловище и правая нога на одной прямой; 4 – руки опустить, колено выпрямить (выдох).

«Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – руки вытянуть в стороны (вдох); 2 – наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 – и.п.

«Самолет». И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицами сесть на левую (правую) пятку; (вдох); 2 – руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх (выдох).

«Самолет взлетает». И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицами сесть на левую (правую) пятку; (вдох); 2 – руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх (выдох); 3 – руки выпрямить вверх, плечи не поднимать, спину выпрямить (вдох); 4 – руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник выпрямить вверх (вдох).

«Шпагат» (вариант «Совершенство»). И.п.: стоя на одном колене, таз держать прямо, позвоночник вытягивать вверх (вдох). 1 – на выдохе наклониться вперед и положить руки на пол; 2 – вдох; 3 – на выдохе медленно

скользнуть впереди стоящей ногой вперед, перенести тяжесть тела на руки; 4 – стоящую сзади ногу выпрямить, находящееся сзади колено должно быть направлено в пол, выведенное вперед – к потолку; 5 – опустить таз; 6 – на выдохе поднять руки над головой, соединив ладони вместе.

3. Боковое растягивание – помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

«Солнышко», «Солнечные лучики». И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 – и.п.

«Качели». И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх; 2 – и.п.

«Месяц». И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол за левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой (левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое (левое) плечо назад, посмотреть вверх; 2 – и.п.

«Солнышко садится за горизонт». И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 – вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 – опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4 – выпрямиться.

«Стрела» (вариант «Совершенство»). И.п.: лежа на животе, руки под грудью, пальцы направлены вперед. 1 – на выдохе таз поднять так, чтобы ноги и позвоночник образовали с полом треугольник, пятки прижать к полу; 2 – опираясь на левую (правую) руку, поднять правую (левую) и повернуть туловище направо (налево), держа ноги вместе. Таз и плечи на одной прямой линии; 3 – повернуть голову и посмотреть на правую (левую) руку; 4 – на выдохе повернуться и опустить правую (левую) руку на пол; 5-8 – и.п.

4. Растягивание к центру – упражнения оказывают воздействие, противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в сторону и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогают успокоиться, сосредоточиться, развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат.

«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 нога

на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 – и.п.

«Лебедь» (усложненный вариант). И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 – выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе, следить за тем, чтобы колено оставалось прямое как на одной ноге, так и на другой; 3-4 – и.п.

«Тигр». И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута и пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 – на выдохе опускаться вниз на правую ногу так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться на пол перед стопой правой ноги (вдох); 2 – на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо, следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 – подняться на ладони; 4 – и.п.

«Лягушка». И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги перед собой. 1 – согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 – согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3 – удерживая стопы руками и потягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх; 4 – и.п.

«Ковшик». И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа – на полу. 1 – взяться обеими руками за стопу правой (левой) ноги и положить ее на бедро левой (правой) ноги; 2 – положить колено левой ноги на пол.

«Ручей». И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа – на полу. 1 – взяться обеими руками со стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 – положить колено левой ноги на пол; 3 – поднять обе руки вверх, потянуться вверх, спина прямая; 4 – на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

«Бабочка расправляет крылья». И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны. Стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 – взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 – выпрямить правую (левую) ногу в сторону вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, оставаться сидеть на обеих ягодицах.

«Бабочка полетела» (усложненный вариант). И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны. Стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 – взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы; 2 – выпрямить обе ноги в стороны вверх. Придерживая их руками и сохраняя равновесие.

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

«Пенек». И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2 – взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3 – руки в упоре за спиной; 4 – лечь на колени вперед, руки выпрямить вперед.

«Скамейка» (вариант «Совершенство»). И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2 – взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3 – опереться руками о пол впереди перед коленями; 4 – оставляя ноги в том же положении, встать на колени; 5 – 8 – переставляя руки впереди маленькими шагами, лечь на живот, ноги сложены по-турецки.

«Кузнечик». И.п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1 – скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх (вдох); 2 – упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше, следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовали одну прямую линию.

«Смешной клоун». И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянув вверх позвоночник, выпрямить руки вверх, потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ног; 3-4 – покачать головой вправо-влево, улыбнуться.

«Неваляшка» 9вариант «Совершенство». И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянув вверх позвоночник, выпрямить руки вверх, потянуться вверх; 2 – опуститься вниз вперед, между ног, руки вытянуть вперед на пол. Лбом коснуться пола.

«Ванька-встанька» (вариант «Совершенство»). И.п.: широкая стойка, ноги в стороны, руки вдоль туловища. 1 – наклониться вперед, ладони поставить на пол между ног; 2 – медленно скользить ногами в разные стороны, поддерживаясь руками, пока внутренняя поверхность бедер не коснется пола; 3-4 – выпрямить руки в стороны. Спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх.

5. Наклон вперед – эти упражнения, если они выполнены правильно, благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными.

«Слоник». И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1 – на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 – и.п.

«Собачка». И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1 – на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 – наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.

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

«Вафелька» (усложненный вариант). И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 – наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4 – и.п.

«Пирожок» (вариант «Совершенство»). И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. Руки положить назад на тыльную часть ладони. 1 – потянуться вверх, вытянуть позвоночник вверх (вдох); 2 – на выдохе наклоняться вперед грудью, лбом прижаться к коленям, руки лежат на полу за спиной на тыльной стороне ладони.

«Цветок». И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

«Сорванный цветок». И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх. 1 – потянуться вверх. Вытянуть позвоночник (вдох); 2 – наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед (выдох); 3 – выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 4 – наклониться вперед грудью перед прямой ногой, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед; 5 – выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 6 – наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола.

«Морская звезда». И.п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. 1 – сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади; 2 – передвигая руки назад, лечь на спину; 3 – слегка развести колени в стороны; 4 – руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

«Черепашка». И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох); 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

«Жучок» (усложненный вариант). И.п.: сидя между стоп, руки опущены вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох); 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. Следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

«Паучок». И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ног; 2 – ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 – на выдохе наклониться вперед между ног, стараясь коснуться пола лбом; 4 – выпрямиться.

«Колобок». И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 – подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх (вдох); 2 – на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на

колени; 3 – на вдохе перекатиться на спину, не опуская руками коленей; 4 – на выдохе выпрямить ноги и руки положить на пол.

6. Скручивание – эти упражнения помогают сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза, способствуют исправлению осанки. Движение при скручивании нижней части позвоночника вверх и внутрь облегчает боли в крестце и копчике.

«**Лисичка**». И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1 – сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 – потянуться вверх от копчика до макушки (вдох); 3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола (вдох); 5 – 8 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

«**Русалочка**» (усложненный вариант). И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1 – сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 – потянуться вверх от копчика до макушки (вдох); 3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола (вдох); 5 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 – максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

«**Карусель**» (вариант «Совершенство»). И.п.: широкая стойка, руки в стороны. 1 – левую (правую) стопу развернуть наружу так, чтобы левая (правая) пятка находилась на одной прямой со сводом правой (левой) стопы; 2 – повернуться максимально влево (вправо); 3 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), коснуться пальцами правой (левой) руки пола за левой (правой) стопой, левая рука направлена вверх, туловище в наклоне развернуто; 4 – голову повернуть налево (направо) и посмотреть вверх в сторону левой (правой) руки, следить за тем, чтобы положение прямых рук на одной линии сохранялось.

«**Поворот сидя**» (с использованием стула). И.п.: сесть на край стула, спину держать прямо, расправить плечи. 1 – повернуться направо (налево) и взяться правой (левой) рукой за спинку стула; 2 – левую (правую) кисть положить тыльной стороной за правое колено, колени при повороте не смещать, плечи опустить и тянуться вверх.

«**Посмотри назад**» (с использованием стула). И.п.: встать лицом к стулу, носки ног параллельны. 1 – поставить левую (правую) ступню на сиденье стула; 2 – потянуться вверх, «раскрыть» грудную клетку (вдох); 3 – взяться правой (левой) рукой за левое (правое) колено (выдох); 4 – левую (правую) руку положить на область крестца (вдох); 5-8 – не меняя положения бедер, повернуться как можно дальше налево (направо) и посмотреть назад через левое (правое) плечо (выдох)

7. Растягивание в наклоне назад – укрепляющие мышцы упражнения. При наклоне назад позвоночник растягивается в направлении своих естественных изгибов. Поэтому особенно важно не просто сильнее прогибаться в талии и наклонять назад голову, а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, расправляя грудь. Эти упражнения помогают выпрямить сутулую спину и

расправить плечи. Также они укрепляют мышцы спины и развивают гибкость плечевых и тазобедренных суставов. Упражнения рекомендуется выполнять только под страховкой педагога и с детьми, имеющим высокий уровень физической подготовленности.

«Верблюд». И.п.: стоя на коленях, ноги вместе. 1 – вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, «раскрыть» грудную клетку; 2 – положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх (вдох); 3 – прогнуться назад и коснуться руками пяток; 4 – наклонить голову назад (выдох).

«Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вверх. 1 – вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц (вдох); 2 – на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.

«Змея». И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп – они поддерживают вес тела. Руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 – и.п.

«Коробочка». И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2 – прогнуться назад; 3 – согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4 – достать носками ног макушку головы.

«Фонарик». И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях. 1 – взяться руками за стопы; 2 – прогнуться назад держась за стопы ног; 3 – переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 – опустить колени на пол; 5 – лечь на пол, опустить ноги.

8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.

Позвоночник – совершенная конструкция, сочетающая в себе прочность и гибкость. Закрепленный нижней своей частью тазовыми костями, он тянется вверх, к основанию черепа, поддерживает плечевой пояс. Стабильность положения позвоночника обеспечивается мышцами и связками. Благодаря такой конструкции тело человека сохраняет устойчивость при движении.

«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.

«Саранча». И.п.: узкая стойка, правая рука опущена вдоль туловища, левая поднята вверх. 1 – согнуть левую и правую руку за спиной навстречу друг другу (вдох); 2 – на выдохе сцепиться руками.

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

«Павлин». И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной (вдох). 1 – наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2 – и.п.

«Матрешка». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз (вдох); 2 – на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

«Крылья». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз (вдох); 2 – на выдохе развернуть локти в стороны, лопатки соединить.

«Сундучок». И.п.: сидя ягодицами на пятках. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2 – повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад (вдох); 3 – на выдохе наклониться вперед, следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались.

9. Перевернутые позы – упражнения следует выполнять в конце растягивания. Выполняемое растягивание подарит чувство бодрости, придаст свежие силы, поможет расслабиться психически. Начинать растягивание можно с использованием стула или с опорой о стену. Следить за тем, чтобы при выполнении упражнения опора была неподвижна и ноги не скользили. Упражнения рекомендуется выполнять только под страховкой педагога и с детьми, имеющими высокий уровень физической подготовленности.

«Экскаватор». И.п.: лежа на спине. 1 – упереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2 – упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой; 3 – согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4 – опустить ноги за голову, коснуться носками ног пола, ноги прямые, носками упереться в пол.

«Каракатица». И.п.: лежа на спине. 1 – упереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2 – упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой; 3 – согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4 – опустить ноги за голову, коснуться носками ног пола, ноги прямые, носками упереться в пол; 5 – согнуть ноги в коленях и поставить колени на пол возле ушей; 6 – плавно опустить таз на пол; 7-8 – лечь на спину, положив руки вдоль туловища.

«Березка». И.п.: лежа на спине. 1 – упереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2 – упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой; 3 – согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4 – выпрямить ноги и потянуться от таза вверх, пока все тело от плеч до стоп не образует одну прямую линию. Тянуться к потолку; 5 – согнуть колени, поддерживая спину руками; 6 – плавно опустить таз на пол; 7 – 8 – лечь на спину, положив руки вдоль туловища.

10. Позы на развитие статического равновесия.

«Большая ель». 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); 3-4 – полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).

«Маленькая елочка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- развести носки врозь 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направлены в пол (вдох); 3-4 – присесть на корточки, пятки от пола оторвать (выдох), сохранять равновесие.

«Жираф». И.п.: о.с., руки опущены. 1 – наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп, но следить за тем, чтобы пятками не отрывались от пола (вдох); 2 – на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу, так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 – опустить ногу; 4 – и.п.

«Цапля». И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, 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. Удерживать равновесие.

«Цапля машет крыльями» (усложненный вариант). И.п.: то же. 1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, 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 – через стороны поднять руки вверх, потянуться вверх, ладони в стороны; 4 – опустить руки в стороны; 5-8 – и.п.

«Окошко». И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – согнуть правую (левую) ногу назад, взяться за стопу правой (левой) рукой; 2 – левую руку поднять вверх вперед; 3 – отвести бедро правой (левой) ноги как можно дальше сохраняя равновесие, потянуться вверх вперед за левой (правой) рукой, слегка наклоняя вперед туловище так, чтобы бедро правой (левой) ноги, туловище и левая (правая) рука находились на одной линии; 4 – и.п.

«Журавль». И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие; 2 – и.п.

