

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
г. Мичуринск Тамбовской области

Рассмотрена на заседании
научно-методического Совета и
рекомендована к утверждению

Протокол от «25» августа 2017 г. №

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1

В.А. Кременецкая
ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

Приказ от «25» августа 2017 г. №

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пионербол»**

Программа рассчитана на детей 9-11 лет.
Срок реализации программы 2 года.

Составитель:
Пузина Светлана Анатольевна

Мичуринск
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модифицированная программа кружковой работы по физическому развитию старших дошкольников «*Веселая ритмика*» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

1. 1. Направленность:

Направленность образовательной программы: оздоровительно-развивающая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

1. 2. Актуальность:

Младший школьный возраст – это период детства, когда у ребенка закладываются основы физического здоровья. Очень важно в этот период заложить основу здоровья ребенка, создать наилучшие условия для физического развития, оберегать детей от заболеваний, переутомления и в то же время воспитывать их выносливыми, закаленными.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда актуальной. Ведь малоподвижный образ жизни, который ведут на сегодняшний день наши дети, увлекаясь компьютерными играми, длительным просмотром телепередач оставляют неизгладимый след на физическом здоровье детей. В первый класс поступают дети с довольно низким уровнем физического развития. Физкультурно-оздоровительная работа в начальной школе – одна из ключевых в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо – только здоровый ребёнок способен на гармоничное развитие.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма

занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим, актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Детский фитнес является прекрасным дополнением к государственным программам.

Программа танцевально-игровой гимнастики для детей Ж.Е.Фирилевой и Е. Г. Сайкиной «СА-ФИ-ДАНСЕ» направлена на совершенствование психомоторных и творческих способностей школьников, на формирование двигательной-эмоциональной сферы детей. Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Обучение по этой программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний.

Применение методик фитнеса в младшем школьном возрасте гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

1. 3. Новизна:

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

1. 4. Педагогическая целесообразность:

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического

воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

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

Задачи:

- 1). Формировать у детей потребностно-деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.
- 2). Укреплять функциональные системы организма.
- 3). Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.
- 4). Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
- 5). Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.
- 6). Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
- 7). Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

Отличительные особенности данной дополнительной программы от уже существующих образовательных программ:

Занятия включают в себя комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике. Упражнения с палками, мячами, скакалками, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц. Развивая координационные способности у детей, используя общеразвивающие упражнения с разнообразными предметами, так как они вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы. Все упражнения для занятий подбираю с учетом их корригирующего значения.

Использую индивидуально-дифференцированный подход при разучивании новых элементов, мотивирую детей на правильное выполнение движений, опираясь на личный пример и видеозаписи.

Собираю фонотеку с записями классической, современной и мультипликационной музыки. Это музыкальное сопровождение на занятиях

аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Возраст детей:

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста (6-8 лет).

Количество детей в группе: 10-15 человек.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление.

Сроки реализации: программа рассчитана на два года обучения.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 30 мин.

Форма занятий:

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физической культуре.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, в конце занятия упражнения на релаксацию.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

- ✓ Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- ✓ Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- ✓ Умение качественно выполнять движения на тренажерах.
- ✓ Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- ✓ Развитие чувства ритма и темпа, эмоциональной отзывчивости на музыку, согласования характера движений с настроением музыки.
- ✓ Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

- ✓ Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Способы определения результативности:

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые элементы самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых элементах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Формы подведения итогов реализации данной программы:

Проведение 2 раза в год открытых занятий для обучающихся школы и их родителей.

2. Учебно-тематический план

Сентябрь диагностика

Месяц.	Строевые упражнения	Игроритмика	Танцевальные шаги	Акробатические упражнения	Гимнастический этюд	Самомассаж	Дых.упражнения	Релаксация.
Октябрь 4 занятия По 30 мин	Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг.	Хлопки по счёту. Притопы на каждый счёт. Притопы с хлопками поочередно.	Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами.	“Петушок”; “Ласточка”; “Угол”.	“Француа” - разучивание.	Поглаживание рук в образно-игровой форме	“Волны шипят”	“Спокойный сон”
Ноябрь. 4 занятия По 30 мин	Перестроение в шеренгу и колонну	Поднимание и опускание рук вперёд по счёту. Хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведение музыки.	Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг с под-скоком	“Угол”; “Пистолет”; “Выпад”; “Шпагат”.	“Француа” - повторение	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме: “Ладошки-мачалка”, “Смываем водичку”.	“Насос”	“Мы лежим на мягкой травке”
Декабрь 4 занятия По 30 мин.	Бег по кругу и ориентирам (“змейкой”)	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.	Попеременный шаг. Шаг с притопом.	- “Шпагат”; - “Берёзка”; - “Корзинка”;	“Вару-вару” - разучивание.	Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.	“Ныряние”	“Море волнуется...”
Январь.	Построение в	Выполнение	Композиция из	- “Корзинка”;	“Вару-вару” -	Поглаживание	“Подуем”	“Дует ветерок”

4 занятия По 30 мин	круг.	простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз).	изученных ранее шагов.	- “Самолёт”; - “Мостик”; - “Верблюд”.	повторение	отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.		
Февраль 4 занятия По 30 мин.	Построение в круг.	Шаги вперёд, руки в сцеплении сверху, внизу.	Композиция из изученных ранее шагов.	- “Мостик”; - “Верблюд”; - “Замок лёжа”; - “Кольцо”; - “Стрела”.	Гимнастический этюд с обручем разучивание.	Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	Упражнения на осанку в седе “постурецки”	“Спокойный сон”
Март. 4 занятия По 30 мин	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Приседания с движениями рук. Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно.	Композиция из изученных ранее шагов.	- “Кольцо”; - “Стрела”; - “Шпагат”;	Гимнастический этюд с обручем повторение.	Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	“Шарик красный надуваем”	“Тишина”
Апрель. 4 занятия По 30 мин	Построение в рассыпную.	Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз.	Композиция из изученных ранее шагов.	Повторение всех упражнений.	“Степ” - аэробическая композиция – изучение.	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.	“Плаваем”	
Май. 4 занятия По	Построение в круг	Плавные движения рук поочередно вверх, вниз	Композиция из изученных ранее шагов.	Повторение всех упражнений под музыку.	“Степ” - повторение	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме	Дыхательные упражнения с	

30 мин						лёжа на спине.	поднимание м рук вверх: Вдох поднимаем руки вверх, выдох опускаем.	
--------	--	--	--	--	--	----------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--

Май – диагностика.

3. Учебно-тематический план

Сентябрь диагностика

Месяц.	Строевые упражнения	Игроритмика	Танцевальные шаги	Акробатические упражнения	Гимнастический этюд	Самомассаж	Дыхательные упражнения	Релаксация.
Октябрь 4 занятия по 30 мин.	Построение в шеренгу и колонну по команде (образно двигательные действия “солдатики”). Передвижение в сцеплении за руки (“гусеница”).	Хлопки в такт музыки (образно звуковые действия “горошинки”). Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счёт 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.	Шаг с нос-ка, на носках. полу присед на одной ноге, другую – вперёд на пятку. Пружинные полу приседы.	- “Петушок”; - “Ласточка”; - “Угол”.	“Кик” - разучивание.	Поглаживание рук в образно-игровой форме	“Волны шипят”	“Спокойный сон”

Ноябрь. 4 занятия по 30 мин	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – “Хоровод”	Акцентированная ходьба с махом руками вниз. Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру.	Приставной шаг в сторону. Комбинация из танцевальных шагов выученных ранее.	- “Угол”; - “Пистолет”; - “Выпад”; - “Шпагат”.	“Кик” - повторение	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме: “Ладочки-мочалка”, “Смываем во-дичку”.	“Насос”	“Мы лежим на мягкой травке”
Декабрь 4 занятия по 30 мин	Перестроение из одной шеренги в несколько	Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт. Ходьба в полу приседе. Хлопки руками под музыку.	Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	- “Шпагат”; - “Берёзка”; - “Корзинка”;	“Часики” - разучивание.	Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.	“Нырни”	“Море волнуется ...”
Январь. 4 занятия по 30 мин	Построение в шеренгу, круг, передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.	Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе и с хлопками.	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360градусов на шагах.	- “Корзинка”; - “Самолёт”; - “Мостик”; - “Верблюд”.	“Часики” - повторение	Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	“Подуем”	“Дует ветерок”
Февраль 4 занятия по 30 мин	Построение в рассыпную, построение в круг, передвижение по кругу.	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом. Хлопки	Комбинация из изученных шагах.	- “Мостик”; - “Верблюд”; - “Замок лёжа”;	Гимнастический этюд с элементами акробатических	Поглаживание отдельных частей тела в определённом	Упражнение на осанку в седе “потиурецки”	“Спокойный сон”

		на каждый счёт и через счёт.		- “Кольцо”; - “Стрела”.	упражнений	ном порядке в образно-игровой форме.		
Март. 4 занятия по 30 мин	Построение врассыпную, построение в шахматном порядке, построение в две шеренги напротив друг друга.	Удары ногой на каждый счёт и через счёт.	Приставной и перекрестный шаг в сторону. Поочередный шаг.	- “Кольцо”; - “Стрела”; - “Шпагат”;	Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений.	Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	“Шарик красный надуваем”	
Апрель. 4 занятия по 30 мин	Построение в шеренгу и колонну, ходьба на носках (“кошечка”) и с высоким подниманием бедра (“цапля”).	Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с левой, держать).	Повторить все комбинации из изученных шагах	Повторение всех упражнений.	“Облака” - аэробическая композиция – изучение с ленточками.	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.	“Плаваем”	
Май. 4 занятия по 30 мин	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам.	Повторение всех упражнений.	Повторить все комбинации из изученных шагах	Повторение всех упражнений под музыку.	“Облака” - повторение	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме лёжа на спине.	Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх: Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.	

Май – диагностика.

Календарно-тематический план

(1 год обучения)

№	Тема занятия	Дата проведения		Примечание
		По плану	По факту	
1	Хлопки по счёту. Притопы на каждый счёт.			
2	Притопы с хлопками поочередно. “Петушок”, “Ласточка”, “Угол”.			
3	Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами. Гимнастический этюд “Француа” - разучивание.			
4				
5	Поднимание и опускание рук вперёд по счёту. Хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведение музыки. “Угол”, “Пистолет”, “Выпад”, “Шпагат”.			
6				
7	Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг с подскоком. Гимнастический этюд “Француа” – повторение.			
8				
9	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. - “Шпагат”;			
10	- “Берёзка”, “Корзинка”;			
11	Попеременный шаг. Шаг с притопом.			
12	Гимнастический этюд “Вару-вару” - разучивание.			
13	Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз). “Корзинка”, “Самолёт”, “Мостик”, “Верблюд”.			
14				
15	Гимнастический этюд “Вару-вару” - повторение			
16	Композиция из изученных ранее шагов.			
17	Шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу. - “Мостик”, “Верблюд”, “Замок лёжа”, “Кольцо”, “Стрела”.			
18				
19	Гимнастический этюд с обручем			
20	разучивание. Композиция из изученных ранее шагов.			
	Приседания с движениями рук. Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно. Повторение всех ранее изученных упражнений.			
21				
22	Гимнастический этюд с обручем разучивание.			
23	Композиция из изученных ранее шагов.			
24	Гимнастический этюд с обручем повторение.			
25	Композиция из изученных ранее шагов.			
26	Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны,			

27	вниз. Повторение всех ранее изученных упражнений.			
28	“Степ” - аэробическая композиция – изучение.			
29	Композиция из изученных ранее шагов.			
30	“Степ” – повторение. Плавные движения рук			
31	поочередно вверх, вниз. Повторение всех ранее изученных упражнений.			
32	“Степ” – повторение. Плавные движения рук			
33	поочередно вверх, вниз. Повторение всех ранее изученных упражнений.			
34	Контрольное занятие			

Календарно-тематический план (2 год обучения)

№	Тема занятия	Дата проведения		Примечание
		По плану	По факту	
1	Хлопки в такт музыки (образно звуковые действия “горошинки”). Ходьба сидя на стуле. Акробатические упражнения “Петушок”; “Ласточка”; “Угол”.			
2				
3	Шаг с носка, на носках. полу присед на одной ноге, другую – вперёд на пятку. Пружинные полу приседы. Гимнастический этюд “Кик” - разучивание.			
4				
5	Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счёт 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Акробатические упражнения - “Угол”; “Пистолет”; “Выпад”; “Шпагат.			
6				
7	Акцентированная ходьба с махом руками вниз. Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру. Гимнастический этюд “Кик” – повторение.			
8				
9	Приставной шаг в сторону. Комбинация из танцевальных шагов выученных ранее. - Акробатические упражнения “Мостик”; - “Верблюд”; “Замок лёжа”			
10				
11	Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт. Ходьба в полу приседе. Хлопки руками под музыку. Гимнастический этюд “Часики” - разучивание.			
12				
13	Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Акробатические			
14				

	упражнения - “Кольцо”; “Стрела”.			
15	Выполнение общеразвивающих упражнений			
16	руками в различном темпе и с хлопками. Гимнастический этюд “Часики” - повторение			
17	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на			
18	360градусов на шагах. Акробатические упражнения - “Кольцо”; “Стрела”; “Шпагат”.			
19	Выполнение общеразвивающих упражнений			
20	под музыку с притопом. Хлопки на каждый счёт и через счёт.			
21	Комбинация из изученных шагах.			
22	Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений			
23	Удары ногой на каждый счёт и через счёт.			
24	Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений			
25	Приставной и перекрестный шаг в сторону.			
26	Попеременный шаг. Повторение всех упражнений под музыку.			
27	Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг			
28	вперёд с левой, держать, шаг вперёд с левой, держать). “Облака” - аэробическая композиция – изучение с ленточками.			
29	Повторить все комбинации из изученных			
30	шагах. “Облака” – повторение.			
31	Повторение всех упражнений. “Облака” –			
32	повторение.			
33	Повторить все комбинации из изученных			
34	шагах. Повторение всех упражнений под музыку.			

4. Структура комплекса занятий аэробикой для детей младшего школьного возраста.

Части комплексов	Длительность.	Количество упражнений.	Преимущественная направленность упражнений.
Подготовительная - строевые упражнения; - игровая ритмика.	4 мин.	6 упр.	- на осанку; - типы ходьбы; - движения руками; - хлопки в такт музыки.
Основная часть - танцевальные шаги; - акробатические упражнения; - гимнастические этюды.	6 мин. 6 мин. 10 мин.	9 упр. 6 упр. 10 упр.	- для мышц шеи; - для рук плечевого пояса; - для туловища; - для ног. - для развития мышечной силы; - для развития гибкости; - для развития ритма, такта.
Заключительная часть. - самомассаж; - дыхательные упражнения; - релаксация.	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр. 4 упр.	- массаж рук; - на дыхание; - расслабление.

5. Список использованной литературы:

1. Обруч №2-2003 год.
2. Обруч №1-2005 год.
3. Обруч №5-2007 год.
4. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду.- М.: Скрипторий, 2003 год.
5. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. -М.: Детство-Пресс, 2007год.
6. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.
7. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.

Первый год обучения.**Строевые упражнения.**

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- Построение в шеренгу и в колонну по команде;
- Повороты переступанием;
- Передвижение в сцеплении.
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- Построение из одной шеренги в несколько;
- Построение в шахматном порядке;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение в рассыпную, бег в рассыпную;
- Построение в две шеренги напротив друг друга
- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

Игроритмика.

Цель: Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Ходьба сидя на стуле;
- Акцентированная ходьба;
- Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;

- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- Ходьба в полуприседе;
- Хлопки руками под музыку;
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)

Танцевальные шаги.

Цель: Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

- Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- Пружинистые полуприседы;
- Приставной шаг в сторону;
- Шаг с небольшим подскоком;
- Комбинации из танцевальных шагов;
- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- Приставной и скрестный шаг в сторону;
- Попеременный шаг.

Акробатические упражнения.

Цель: Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений;

- Группировки;
- «Петушок»;
- «Шпагат»;
- «Мостик»;
- «Верблюды»;
- «Стрела»;
- Кувырки;
- «Ласточка»;
- «Берёзка»;
- «Ракета»;
- «Кольцо».
- «Самолёт»

Гимнастические этюды.

Цель: Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:

- «Кик» - ритмический танец;
- «Часики» - ритмический танец;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
- «Облака» - аэробическая композиция.

Самомассаж.

Цель: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Задание:

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»
- «Подуем»
- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»
- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:
Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»
- «Тишина»

Второй год обучения.**Строевые упражнения.**

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- Перестроение в круг;
- Перестроение в шеренгу и колонну;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение в круг;
- Построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- Построение в рассыпную;

Игроритмика.

Цель: Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

- Хлопки по счёту;
- Притопы на каждый счёт;
- Притопы с хлопками поочередно;
- Поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- Хлопки в ладоши;
- Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- Шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;

- Приседания с движениями рук;
- Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз.

Танцевальные шаги.

Цель: Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

- Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- Шаг галопа вперёд и в сторону;
- Шаг с подскоком;
- Попеременный шаг;
- Шаг с притопом.
- Композиция из изученных ранее шагов.

Акробатические упражнения.

Цель: Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений;

- | | | |
|----------------|--------------|--------------|
| - Группировки; | - «Шпагат»; | - «Верблюд»; |
| - Кувырки; | - «Берёзка»; | - «Кольцо»; |
| - «Петушок»; | - «Мостик»; | - «Стрела»; |
| - «Ласточка»; | - «Ракета»; | - «Самолёт». |

Гимнастические этюды.

Цель: Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:

- «Француа» - ритмический танец;

- «Вару-вару» - гимнастический этюд;
- «Спенк» - ритмический танец;
- Акробатическая композиция с обручами.

Самомассаж.

Цель: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Задание: Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»
- «Подуем»
- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»
- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх: Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «Спокойный сон», «Мы лежим на мягкой травке», «Море волнуется», «Дует ветерок»