

**муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад № 77»**

Принята
Педагогическим советом
протокол № 1
от 30.08.2024 г

Утверждаю
приказом № 58 от 30.08.2024
Заведующий МДОАУ № 77
_____ Е. Н. Мелихова

**Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Юный акробат»**

**Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев**

Содержание

1	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	3
1.3	Основные принципы	3
1.4	Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей	4
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	7
2.	Содержательный раздел	7
3	Организационный раздел	8
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	8
3.2	Методическое обеспечение	9

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, стало понятно, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроения в процессе двигательной деятельности – это 99% успеха в освоение предлагаемых заданий. Следовательно, в целях совершенствования системы физического воспитания и образования дошкольников необходимо разрабатывать и внедрять новые педагогические технологии, опирающиеся на теоретически обоснованные и практически проверенные методологические положения, способствующие формированию здорового и гармонически развитого ребенка. Учитывая возрастные особенности детей, старшего дошкольного возраста мы включили в занятия физической культурой эффективные и разнообразные средства развития гибкости. Актуальность выбора программы определяется образовательными потребностями и интересами детей и членов их семей, а также возможностями педагогического коллектива учреждения и условиями, созданными в детском саду.

Программа рассчитана на 2 возраста детей дошкольного возраста (охватывает возрастной период 5-6 и 6-7 лет). Реализация программы рассчитана: на 9 месяцев для детей 5-6 лет; на 9 месяцев для детей 6-7 лет.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель: совершенствования двигательной активности детей с использованием элементов акробатики и гимнастики.

Задачи программы:

1. Расширять знания детей о многообразии физических и акробатических упражнений.

2. Формировать способности старшего дошкольника решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту в собственном замысле и воплощении в акробатических упражнениях, комплексах на основе обучения элементам художественной гимнастики и стретчинга

3. Способствовать развитию двигательной активности детей через усвоение акробатической гимнастики, развивать настойчивость и выдержку при достижении цели, стремление к качественному выполнению акробатических упражнений; формирование специальных компетенций в области акробатики и здорового образа жизни.

1.3. Принципы Программы

Принцип систематичности и постепенности (от простого к сложному). Обучение начинается с наиболее простых элементов «кольцо», «коробочка» и т.д., учитывая физиологические способности детей, состояние опорно-двигательного аппарата и уровень подготовленности детей. Простые упражнения составляют базу для более сложных упражнений. Выполнение сложных акробатических упражнений «колесо», стойка на голове, требующие специальной подготовки, выполняются на втором году обучения, только индивидуально и со страховкой инструктора.

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

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.

1.4 Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей

Возрастные особенности детей 5-6 лет *(Старшая группа)*

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок способен к освоению сложных движений. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). Ребенок способен усваивать сложные по координации движения, и именно акробатика содействует их развитию. Дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения. Выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных акробатических упражнений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения.

Дошкольник более совершенно приобретает заметную устойчивость. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты приобретенных навыков. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я ловкий»). А чтобы мир телесных движений открывался ребёнку в качестве особой, необыденной действительности, как специфическая культура, к которой малышу ещё только предстоит приобщиться, помогают занятия акробатикой.

Возрастные особенности детей 6–7 лет **(подготовительная к школе группа)**

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении акробатики дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений. Возможность произвольно

регулировать свои движения является существенным показателем физического развития старших дошкольников. В движении дети в буквальном смысле открывают себя, свое физическое тело. Дети 6-7 лет обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и вполне осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Наиболее значимые для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста скоростно-силовые, координационные способности, гибкость, выносливость – все то, что нашло отражение в данном проекте.

Индивидуальные особенности детей

5-7 лет – дошкольный период, когда гармоничное физическое развитие становится очень важным аспектом при подготовке к учебным нагрузкам. Кроме того, занятия спортом способствуют не только физическому, но и интеллектуальному и психологическому развитию детей.

Индивидуальный подход предполагает осуществление педагогического процесса с учетом **индивидуальных** особенностей воспитанников. Суть этого **подхода** составляет гибкое использование различных форм и методов воспитания с целью достижения оптимальных результатов по отношению к каждому **ребенку**. При организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми согласно принципу **индивидуального подхода** необходимо учитывать возрастные, половые особенности детей, их **физическое и психическое развитие**, уровень двигательной активности. Педагогическое взаимодействие с каждым **ребенком**, строится на основе полученных в ходе диагностики данных об уровне здоровья, **физической подготовленности и развития**.

Для осуществления **индивидуально-дифференцированного подхода** в оздоровительной работе с детьми крайне важна информация о состоянии здоровья. О состоянии здоровья детей судят на основе данных медицинских осмотров и анализа медицинских карт.

Индивидуальные особенности ребенка по типу высшей нервной деятельности (**ВНД**) необходимо знать для того, чтобы не допускать срывов нервной деятельности при овладении детьми **физическими навыками**.

Следует помнить, что необходимо учитывать не только половые, но и **индивидуальные особенности**, склонности и интересы детей, так как иногда девочки проявляют способности к упражнениям с видимой «*мальчишеской*» направленностью, и наоборот. Поэтому педагог не должен подавлять стремление детей заниматься определенным видом двигательной деятельности. Половая принадлежность не должна использоваться в качестве довода против какой-то двигательной деятельности.

Акробатикой с удовольствием занимаются как девочки, так и мальчики, она формирует не только физические навыки, но также способствует психологическому развитию детей дошкольного и школьного возраста. Ребята учатся преодолевать препятствия, концентрироваться на выполнении задания, упорно идти к поставленной цели

1.5. Планируемые результаты освоения Программы 5 – 6 лет

На конец года обучения обучающиеся должны

знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой;
- терминологию простых ОРУ;
- правила выполнения упражнений группой;
- знать последовательность выполнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их; осуществлять страховку и помощь;
- знать терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения;

уметь:

- уметь ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма;
- принимать основные положения и осуществлять движение рук, ног,
- туловища без предмета и с предметами;
- выполнять простейшие танцевальные движения.
- Овладение детьми акробатическими упражнениями.
- Умение владеть своим телом.

6-7 лет

На конец года обучения обучающиеся должны

знать:

- технику безопасности;
- основные приемы самоконтроля;
- терминологию и технику ОРУ, акробатических упражнений.

уметь:

- владеть своим телом; техникой выполнения акробатических упражнений
- правильно и четко выполнять упражнения самостоятельно без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно, выполнять подстраховку;
- прыгать, ходить, бегать при изменении частоты и ритма движения;
- выполнять упражнения под музыку, правильно исполнять движения классического экзерсиса и самостоятельно составлять комбинации.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание программы

Данная программа включающую в себя следующие блоки:

Возраст 5 – 6 лет

1 Блок «Ритмическая мозаика»

Выучить: базовые шаги аэробики, комплексы ритмической гимнастики без предмета и с предметом.

Развивать: чувство ритма, координацию движений, способность слышать музыку при разучивании комплекса.

Формировать: правильную осанку при разучивании позиций и шагов аэробики.

Воспитывать: активность, самостоятельность, творчество в придумывании комплекса.

2 Блок «Акробатическая фантазия»

Учить: терминологии акробатических упражнений, технике безопасности на занятиях акробатикой; упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и «колесо».

Развивать: ловкость, силу, координацию движений посредством специальных акробатических упражнений.

Воспитывать: настойчивость при разучивании кувырков, понимания и доброго отношения друг к другу (чего требуют парные и групповые элементы), взаимоподдержку.

Укреплять: костно-мышечную систему упражнениями на растяжку.

3 Блок «Непослушные мячи»

Учить: правильной посадке на фитболе; базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Разучить: подвижные игры и игровые упражнения.

Развивать: вестибулярный аппарат с помощью статических упражнений на фитболе, крупную и мелкую моторику, культуру движения.

Воспитывать: положительное отношение к физическим упражнениям на фитболах

4 Блок «Игровой стретчинг»

Разучить: по отдельности специальные упражнения игрового стретчинга, сюжетно-игровые занятия «Новый домик», «Приключения в волшебном лесу».

Формировать: опорно-двигательный аппарат, свод стопы.

Развивать: точность в сохранении нужной позы, мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, координационные способности.

Обучать: правильному дыханию, эмоциональной разрядке с помощью ярких, образных движений

5 Блок «Спортивный фейерверк»

Познакомить: что такое художественная гимнастика, достижениями российских спортсменов, художественная гимнастика в Оренбурге

Учить: упражнения с лентой «водопад», «радуга», «змейка», «водоворот», «волна»; комплексы игр и игровых упражнений с мячом («Вертушка», «Правый-левый», «Корзинка», «Цепочка», «Успей поймать», «Подбрось и поймай»).

Развивать: точность и координацию движений в работе с лентой и мячом; развивать гибкость, пластичность посредством специальных упражнений.

6 Блок «Школа веселых обручей»

Учить: вращать малый обруч на руке; большой обруч на талии; игры и эстафеты с обручем; прыгать в обруч; прокатывать обруч в прямом направлении.

Воспитывать: настойчивость в работе с обручем, терпение во время выполнения упражнений; добиваться поставленной цели на тренировках.

Развивать: волю, мышление

7 Блок «Воздушные гимнасты»

Учить: Правила пользования спортивным инвентарем, прыжки и упражнения на батутах, упражнения на балансирах; упражнения на гимнастической стенке: петрушка, вис, переворот, уголок, соскок; прыжки на большой скакалке.

Укреплять: костно-мышечную систему с помощью специальных упражнений на снарядах

Развивать: с помощью прыжков на батуте точность и координацию движений

Обогащать: двигательный опыт ребенка, словарный состав спортивными терминами

8 Блок «Спортивные звезды»

Выявить: способности, желания детей к тому или иному виду движения и степень освоения упражнений детьми в процессе тренировки

Реализовать: через систему спортивных мероприятий (открытые занятия, спортивные праздники) достижения детей

Воспитывать: способность к соперничеству, взаимопомощи, взаимоподдержке в открытых мероприятиях и праздниках.

Привлечь: родителей к участию в развлечениях и открытых занятиях

Возраст 6-7 лет

1 Блок «Ритмическая мозаика»

Закрепить: базовые шаги аэробики, комплексы ритмической гимнастики без предмета и с предметом

Выучить: новые комплексы ритмической гимнастики без предмета и с предметом

Развивать: чувство ритма, координацию движений, способность слышать музыку

Формировать: правильную осанку

Воспитывать: активность, самостоятельность, творчество в придумывании комплекса.

2 Блок «Акробатическая фантазия»

Учить: технике безопасности на занятиях акробатикой, владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, самостраховке при выполнении всех упражнений;

«мост» из положения со стойки, стойке на голове у стены и с поддержкой, прыжки ноги врозь через куб.

Совершенствовать: перебаты в группировке; стойку на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад), кувырок в обруч; «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и «колесо» с места и с разбега.

Развивать: ловкость, силу, координацию движений при выполнении прыжка через предмет.

Воспитывать: настойчивость при выполнении стойки на голове, взаимоподдержку

Укреплять: костно-мышечную систему посредством специальных акробатических упражнений

3 Блок «Непослушные мячи»

Учить: самостраховке, выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Совершенствовать: качество выполнения упражнений в равновесии.

Закреплять: правильную посадку на фитболе; базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе), игры и игровые упражнения.

Разучить: новые подвижные игры и игровые упражнения.

Развивать: упражнениями на равновесие вестибулярный аппарат, крупную и мелкую моторику, культуру движения.

Воспитывать: положительное отношение к физическим упражнениям на фитболах

4 Блок «Игровой стретчинг»

Учить: новые упражнения игрового стретчинга, сюжетно-игровые комплексы «Путешествие в зимнюю сказку», «В поисках подарков».

Закрепить: ранее выученные упражнения игрового стретчинга,

Формировать: опорно-двигательный аппарат, свод стопы

Развивать: точность в сохранении нужной позы, мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, координационные способности

Обучать: правильному дыханию, эмоциональной разрядке с помощью ярких, образных упражнений игрового стретчинга

5 Блок «Спортивный фейерверк»

Напомнить: что такое художественная гимнастика, достижения российских спортсменок, художественная гимнастика в Оренбурге

Закреплять: упражнения с лентой «водопад», «радуга», «змейка», «водоворот», «волна»; комплексы игр и игровых упражнений с мячом («Вертушка», «Правый-левый», «Корзинка», «Цепочка», «Успей поймать», «Подбрось и поймай»).

Выучить: композицию с лентами «Шторм» (девочки), с мячами «Ловкие арбузы» (мальчики)

Развивать: точность и координацию движений в работе с лентой и мячом; развивать гибкость, пластичность посредством специальных упражнений.

6 Блок «Школа веселых обручей»

Закреплять: вращать малый обруч на руке; большой обруч на талии; игры и эстафеты с обручем; прыгать в обруч; прокатывать обруч в прямом направлении.

Выучить: комплекс ритмической гимнастики с обручами.

Воспитывать: настойчивость в работе с обручем, терпение во время выполнения упражнений; добиваться поставленной цели на тренировках.

Развивать: волю, мышление

7 Блок «Воздушные гимнасты»

Закреплять: правила пользования спортивным инвентарем

Учить: новые виды прыжков на батуте(шпагат, кенгуру), прыжки через большую скакалку парами.

Совершенствовать: Прыжки и упражнения на батутах, упражнения на балансирах; упражнения на гимнастической стенке: петрушка, вис, переворот, уголок, соскок; прыжки на большой скакалке.

Укреплять: костно-мышечную систему с помощью специальных упражнений на снарядах.

Развивать: с помощью прыжков на батуте точность и координацию движений, вестибулярный аппарат с помощью прыжков через скакалку.

Обогащать: двигательный опыт ребенка, словарный состав спортивными терминами

8 Блок «Спортивные звезды»

Выявить: способности, желания детей к тому или иному виду движения и степень освоения упражнений детьми в процессе тренировки

Реализовать: через систему спортивных мероприятий (открытые занятия, спортивные праздники) достижения детей

Воспитывать: способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке в открытых мероприятиях и праздниках.

Привлечь: родителей к участию в развлечениях и открытых занятиях

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Помещение, предусмотренное для занятий с дошкольниками физической культурой (спортивный и тренажерный зал). В теплое время года занятия можно проводить на улице, на оборудованной спортивной площадке. Спортивная форма: футболки, шорты для девочек и мальчиков, чешки.

Подбор физкультурного оборудования осуществляется в соответствии с педагогическими и гигиеническими требованиями необходимые для реализации программы

1. Гантели 32 шт.
2. Фитболы 30 шт.
3. Гимнастические ленты 17 шт.
4. Мяч резиновый 25 шт.
5. Гимнастические палки 30 шт.
6. Скакалки 8 шт.
7. Гимнастические скамейки 3 шт.
8. Мат гимнастический 4 шт.
9. Батут 2 шт.
10. Обручи 30 шт.
11. Разметочные фишки 5 шт.
12. Велотренажер 1 шт.
13. Силовой тренажер 1 шт.

14. Тренажер для гребли 1 шт.
15. Шведская стенка
16. Тренажер беговая дорожка 2 шт.
17. Корзины для мячей 3 шт.
18. Степ платформы 25 шт.
19. Ступни ног резиновые 8 пар
20. Кисти рук резиновые (цветные) 8 пар
21. Музыкальный центр + CD записи

3.2 Методическое обеспечение

В наличии программы, методические пособия:

1. Л.В. Яковлева Р.А. Юдина Программа «Старт» Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. 2015 г.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. Сфера, мягкая обложка, 2014г. Серия «Растим детей здоровыми»
3. Е. В. Сулим Детский фитнес для детей 5-7 лет 2015 г.
4. Е.Ф. Желобкович Физкультурные занятия в детском саду. 2015 г.
5. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.
6. Железняк Н. Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012 г.
7. Куаншкалиева А. Р. Физкультурные праздники для дошкольников (пособие) –М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2015 г.
8. Пензулаева Л. И. под редакцией: Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.А. Издательство: Мозаика-Синтез, 2015 г
9. Подольская Е.А. Необычные физкультурные занятия для дошкольников Учитель 2011г. Образовательное пространство ДОУ
10. Н.Ч Железняк, Е.Ф. Желобкович 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.
11. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет Конспекты занятий фитбол-гимнастики. Учитель 2016 Инструктору физического воспитания ДОУ
12. Токаева Т.Э. Парная гимнастика. Программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет. Учитель 2013 Инструктору физического воспитания ДОУ
13. Школа мяча. Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений Николаева Н.В. Детство-Пресс 2014 г.

Формы проведения промежуточной аттестации:

1. Домашние задания на самостоятельное выполнение.
2. Открытое занятие.

Периодичность проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершению полугодия или учебного года в формах, предусмотренных конкретной дополнительной общеразвивающей программой в период с 15 по 30 декабря 2024 года и с 15 по 30 мая 2025 года.

Приложение

приложение №1 (Блок Ритмическая мозаика)

Комплекс ритмической гимнастики с обручами.

Дети построены в одну колонну, обручи лежат на плечах предыдущего ребенка (Предварительно рассчитались на 1-2).

Музыкальное сопровождение: лирическая мелодия.

Ход занятия:

1. Поднять обруч вверх.
2. Ногу в сторону на носок, наклон туловища с обручем к ноге (1-е номера вправо, 2-е номера влево).
3. Ноги вместе, обруч наверх.
4. И. п. (2 раза).
5. 1 обруч вверх, переложить в одну руку, 2 выпад в сторону, руку с обручем в сторону (1-е номера вправо, 2-е номера влево, 3-е ноги вместе, обруч вверх).
6. Перестроение в 2 круга, с расхождением через середину.

2 часть упражнения:

1. Встать на колено, обруч в одной руке впереди.
2. Полушпагат, руку с обручем вперед.
3. Лечь на живот "корзинка", ноги захватываем обручем.
4. Встать, обруч вверх, поворот на 360*.
5. Ласточка, обруч в вытянутой руке впереди.
6. Сидя на одном колене, обруч в обеих руках, наклон вперед.

Комплекс ритмической гимнастики с элементами цыганского танца.

1. И. п.: основная стойка, руками обнять себя за плечи. Подняться на носки, опуститься.
2. И. п.: тоже, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, согнуть в локтях перед лицом, опустить вниз. Руки сопровождаются движениями головы.
3. И. п.: основная стойка. Отвести согнутую в колене ногу в сторону, чуть присесть, обе руки отвести в сторону поднятой ноги (по 4 раза в каждую сторону).
4. И. п.: основная стойка. Руки опущены, ладони вперед. Ногу выставить вперед на пятку, плечи поднимать поочередно вверх-вниз с небольшим приседанием (1-4 - вниз, 5-8 - вверх).
5. И. п.: основная стойка, руки вверх. Приставной шаг влево-вправо, руки выполняют движение "Фонарик". Приставной шаг, нога становится вперед на носок, противоположная рука - вперед.
6. И. п.: основная стойка. Руки: правая в сторону, левая - вверх. Движение ног, как в упр. №3. Правой рукой ударить по пятке правой ноги (4 раза). Затем с другой ноги. Руки после удара выполняют движение "Фонарик".
7. И. п.: основная стойка. Потрясти плечами с постепенным опусканием на колени. Наклониться вперед и назад.
8. И. п.: сидя на полу. 1-2 - согнуть колени, прижать к груди. 3-4 - развернуться в пол-оборота вправо, правую ногу согнуть в колене, левую отвести назад. Правая рука в упоре сзади, левую руку вынести вперед, чуть согнув в локте. То же в другую сторону.
9. И. п.: сидя, ноги врозь. Плавный наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге, выпрямиться. Руки перед собой, потряхивая кистями. В правую и левую сторону.
10. И. п.: сидя, ноги врозь. Подъем с поворотом вправо и влево, рука выполняет движение "Фонарик".
11. И. п.: лежа на животе. "Кольцо", "корзиночка", "рыбка".
12. И. п.: основная стойка. Поворот с припаданием в правую сторону, руки в сторны, ладони вверх (2 оборота).

13. И. п.: то же. Отвести правую руку в сторону, левую руку в сторону, правую руку - на левое плечо, левую руку - на правое плечо. Поворот с припаданием в левую сторону.

14. И. п.: основная стойка. Маховые движения назад согнутой ногой с поворотом корпуса, руки вверх в сторону поворота. Выполняется вправо и влево.

15. И. п.: основная стойка. Повтор второго упражнения, но в быстром темпе.

По окончании зафиксировать позу 1 на четыре счета.

Танцевально-спортивное упражнение "Заводные куклы".

(Музыка: гр. "Аква" "БАРБИ")

1. И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки в подготовительной позиции. Движения, как у кукол. 1-4 - руки вверх во вторую позицию; 5-8 - развести в стороны; 9-10 - наклон вперед; 11-12 - выпрямиться; 13-14 - поворот вправо; 15-16 - поворот влево.

2. Присесть, всплеснуть руками.

3. И. п.: основная стойка. Переступания с правой ноги на левую, руки поочередно выносятся вперед.

4. И. п.: то же, правая нога становится на носок, колено присогнуто, руки раскрываются в стороны с поворотом вправо. То же в левую сторону.

5. И. п.: основная стойка. Вращение согнутыми в локтях руками в правую и левую стороны.

6. И. п.: то же. Поворот вправо, левую руку вытянуть вперед. То же в другую сторону.

7. И. п.: основная стойка. Правую ногу поставить на носок - наклон вправо, руки через стороны сходятся над головой. То же влево.

8. Танцевальные движения (на припев).

9. И. п.: в парах лицом друг к другу. Наклон вперед, поочередно вытягивая вперед правую, левую и обе руки.

10. И. п.: основная стойка. Правую ногу, согнутую в колене, поднять вверх, две руки вынести вперед. То же левой ногой.

11. И. п.: то же, руки в стороны. Правую ногу отвести в сторону на носок, поднять вверх, опустить вниз на носок, приставить. То же с другой ноги.

12. И. п. то же, руки перед собой. Выпад вправо - круговые движения руками перед собой. Выпрямиться, наклон головы вправо и влево. То же в другую сторону.

13. Танцевальные движения (на припев).

14. Пружинистые приседания вниз-вверх, руки как у паровозика.

15. Упор присев, упор лежа - "кольцо", "корзиночка".

16. Заключительная поза: - "полушпагат"

- "шпагат".

Комплекс ритмической гимнастики с обручем.

(Музыка: группы "Иванушки Интернешнл" "Подсолнух").

1. И. п.: основная стойка, обруч в двух руках внизу за спиной. 1-2 подняться на носки; 3-4 опуститься. (4 раза). 1-8 переступания с одной ноги на другую.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч за спиной. 1-4 обруч вынести вправо - вверх; 5-8 то же влево.

3. И. п.: основная стойка, обруч в двух руках перед собой. 1-2 поворот обруча в вертикальной плоскости вправо, чуть согнув ноги в коленях; 3-4 то же влево.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1-4 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.

5. И. п.: то же. 1-6 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.

6. И. п.: то же. 1-4 поворот вправо, правая нога на носок и согнута в колене, обручем коснуться колена; 5-8 то же влево.

7. И. п.: ноги вместе, руки с обручем вытянуты вверх. 1-8 прыжки через обруч; 9-16 равновесие на одной ноге.

8. И. п.: стоя на коленях в обруче. 1-2 сесть на пятки, руки в стороны; 3-4 то же, руки вперед.

9. И. п.: то же. 1-4 сесть на бедро вправо, руки вытянуты влево; 5-8 то же в другую сторону.
10. И. п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, колени прижаты к груди. 1-2 положить колени вправо; 3-4 то же влево.
11. И. п.: сидя в обруче. 1-16 акробатическое упражнение "березка".
12. И. п.: то же. 1-2 группировка сидя, 3-4 ноги поднять вверх - в стороны, руки развести в разные стороны.
13. И. п.: сидя на полу, ноги врозь. 1-4 поворот вправо, прогнувшись с упором на правую руку; 5-8 то же влево.
14. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью. 1-2 мах правой ногой вправо, руки с обручем поднять вверх; 3-4 то же левой ногой.
15. И. п.: то же. 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, обручем коснуться колена; 3-4 то же левой ногой.
16. И. п.: основная стойка. Вращение обруча на руке.
17. Одновременно с вращением обруча выполнить прыжки.

Комплекс ритмической гимнастики "Танец с зонтиками".

(Музыка: "Улетай туча" в исп. Ф. Киркорова).

Дети принимают положение упор присев, спрятавшись за зонтиками.

1. С началом музыки из-за зонтика показываются ладошки, дети вращают ими.
2. Дети встают в полный рост, выполняют переступания с пятки на носок, выполняя движения руками:
 - 1-правая рука в сторону;
 - 2-то же левой;
 - 3-руки вместе перед грудью;
 - 4-руки скрестно перед грудью;
 - 5-руки в стороны;
 - 6-руки вверх над головой скрестно.
3. Три приставных шага вправо, круговые движения ладонью перед грудью, Четыре приставных шага влево, левая ладонь вращается перед грудью.
4. Поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, левая рука скрестно тянется к колену. То же другой рукой и ногой.
5.
 - 1-левую ногу в сторону на носок, правая полусогнута, вращения руками перед грудью.
 - 2-выпрямиться, руки вверх.
 - 3-4-то же другой ногой.
6.
 - 1-шаг скрестно влево, мах ногой в сторону, руки в стороны.
 - 2-то же в другую сторону.
7. Мах левой ногой в сторону, руки в стороны.
 - 1-и.п.
 - 2-в другую сторону.
8. Выпад в левую сторону, вращения руками перед грудью (моторчик).
 - 1-и.п.
 - 2-то же в другую сторону.
9. Выпад на левую ногу, перенести тяжесть тела на правую ногу, круговые движения рукой.
10. И. п. - упор присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки вверх - в стороны.
11. Бег вокруг зонтика с захлестыванием.
12. И. п. - стоя на коленях. Мах ногой, прогнуться.
13. И. п. - то же. Боковые махи левой и правой ногой.
14. И. п. - лежа на животе. Выполняем "кольцо", "лодочку".
15. Стоя, зонтик в руках, бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед.
16. Ходьба приставными шагами в правую сторону 3 раза, то же в левую сторону.

17. И. п. - упор присев, зонт лежит на полу. Прыжки вверх, ноги врозь, руки вверх в стороны. 1-и.п.
18. Стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, рукой взяться за согнутую ногу, прогнуться, второй рукой помахать, спрятаться за зонтик.

Комплекс ритмических упражнений с гимнастическими палками (в парах).

1. И. п. - стоя лицом друг к другу, палки сбоку вниз, хват за концы. 1-палку вверх, 2-и.п.
2. И. п. - то же. В 1-правую руку вперед, левую назад.
3. И. п. - то же. В 1-руки в стороны, 2-руки вверх, 3-в стороны, 4-вниз.
4. И. п. - то же. В 1-4 (поочередно) одну руку к плечам, другую к плечам, руку вверх, другую вверх, 5-8 в обратном направлении.
5. И. п. - то же. В 1-4 отведение правых рук назад одним партнером, затем другим.
6. И. п. - спиной друг к другу, палки вниз сзади продольно, хват снизу. В 1 выпад вперед поочередно одной ногой и другой.
7. И. п. - сесть лицом друг к другу, взяться за концы палки, руки прямые. В 1 поднять ноги в сед. углом, 2-и.п.
8. Стойка на коленях, руки в стороны, хватом за концы. В 1 поворот туловища влево, сед на пятки, 2-и.п., 3-4-то же вправо.
9. И. п. - ноги врозь, лицом друг к другу, хват за концы. В 1 наклон вперед, 2-наклон вниз, палки вниз, 3-и.п.
10. И. п. - стоя лицом друг к другу, палки внизу. В 1-4 поочередное приседание.
11. И. п. - стоя лицом друг к другу, палки внизу. В 1 поочередное перемахивание правой и левой. Начинать в одну сторону.
12. Сидя спиной друг к другу, палки к плечам.ж 1-2 сед углом, 3-и.п.
13. И. п. - стоя рядом, палку держим за концы. В 1 равновесие, палку вверх.
14. И. п. - то же. В 1 мах ногой в сторону, палку вверх.
15. И. п. - ноги врозь, лицом друг к другу, хват за концы. В 1 правую ногу на носок, наклон, палку вверх левой рукой.

Ритмические упражнения со скакалкой.

1. И. п. - о. с. скакалка в опущенных руках. В 1 руки скрестно, 2-и.п.
2. И. п. - о. с. Скакалка в левой руке. В 1 круговые движения, перенести скакалку через верх в правую руку, 2-через низ в левую руку.
3. И. п. - то же. В 1 мах рукой влево, переложить скакалку, 2-мах вправо, 3-и.п.
4. И. п. - руки отведены влево. В 1 два круга вправо, поворот влево и прыжки с одной ноги на другую.
5. И. п. - руки вперед, скакалка хватом за концы в правой руке. В 1 махи назад - вперед, перехват скакалки впереди. Усложнение: с пружинистыми движениями ног.
6. И. п. - то же. Два круга скакалкой над головой с последующими кругами под ногами, чередуя прыжки через скакалку толчком одной на другую.

Сюжетно - ролевая ритмическая гимнастика

«Красная шапочка»

Музыка из к/ф «Про Красную Шапочку».

Цель: Совершенствовать навык метания на дальность, способствовать развитию силы рук, развивать глазомер, формировать навыки ползания, ходьбы змейкой, прыжков в длину, перешагивания через освоение ритмической гимнастики и использованием фитболов

Оборудование: Султанчики по 2 на каждого ребенка, туннели 2 шт., стойки 8 шт., перекладины для перешагивания 6 шт., веревочки 6 шт., фитболы по количеству детей, мячи малые набивные по количеству детей.

Ход занятия

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Дети входят в зал, берут султанчики. Построение.

Педагог: Сегодня мы с вами попадем в сказку, а называется она «Красная Шапочка». Знаете эту сказку? Как же она начинается? (на опушке леса стоял домик, в нем жила Красная Шапочка)

Композиция №1 «Песня Красной Шапочки».

Куплет: Ходьба в колонне по одному, взмахивая султанчиками над головой.

Припев: И. п. остановка лицом в круг, султанчики вниз.

1-6 шаг правой вперед, левая на носок, руки в стороны.

7-8 и. п.

1-6 шаг левой вперед, правая на носок, султанчики вверх.

1-4 полу присед, правую ногу вправо, султанчики вправо, потянуться.

5-8 то же влево - 4 раза.

Куплет: Ходьба на носках, султанчики верх, ходьба на пятках, султанчики за спину

Припев: тот же.

Куплет: дети подскоками перестраиваются в 3 звена.

Припев: тот же в шеренгах.

Педагог: Красная Шапочка очень любила свою бабушку и дедушку, которые жили по другую сторону леса, и очень часто приходила к ним в гости. Они любили петь и танцевать.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Композиция №2 «Веселая песенка в доме Красной Шапочки» ОРУ с султанчиками.

Куплет: И.п. о.с.

1-8 правую руку вверх, отбивать такт вверх.

9-16 то же левой рукой - 2раза.

Припев:

1-2 приставной шаг вправо.

3-4 шаг правой вправо, левую на пятку, наклон к левой ноге.

1-4 то же влево.

1-4 полу присед, поворот вправо, поочередно быстро потрясти султанчиками (как по барабану).

1-4 то же влево - 2раза.

Куплет: то же, султанчики перед грудью.

1-8 поочередно поднимать султанчики вверх.

1-8 поочередно разгибать руки в стороны - 2раза.

Припев: тот же.

Куплет: И. п. тоже

1-8 разгибать руки вперед.

1-8 разгибать руки в стороны.

1-16 полу приседы руки вращать перед грудью «пропеллер».

Припев: тот же.

Педагог: Красная Шапочка была очень добрая и всем помогала, однажды, когда она шла за письмом от бабушки, встретила очень непослушного и избалованного маленького мальчика.

Композиция №3 «Песенка для избалованного мальчика» Упражнения с султанчиками.

Вступительные слова: И. п. сидя на полу, ноги врозь, упор сзади.

1-4 наклон вперед, руки вперед.

5-6 выпрямиться, султанчиками помахать вверх - 4раза.

Куплет: И. п. то же.

1-8 разворот стоп вовнутрь и кнаружи, наклоны головы вправо и влево.

И. п. лежа на животе, руки под подбородком, ноги согнуты.

1-8 поочередное разгибание ног «загорать на солнышке».

И. п. сидя, ноги врозь, упор сзади.

1-8 разворот стоп вовнутрь и кнаружи, наклоны головы влево и вправо.

И. п. то же султанчики вместе в обеих руках вверх.

1 - наклон вперед, руки вниз.

2 – И. п. «рубить дрова».

И. п. упор сзади на предплечья.

1-8 упражнение «Велосипед».

И. п. сидя группировка, обхватив колени.

1- 2 выпрямить ноги в стороны, руки вверх-в стороны.

3-4 и. п. – 4 раза.

Педагог: А вы, ребята, стараетесь все делать самостоятельно, а дома мамам помогаете? Давайте мы с вами тоже сами все сделаем. (Педагог дает поручения: собрать султанчики, расставить полосу препятствий) Дети становятся на краю ковра по всему периметру зала.

Композиция №4 «Что случилось с мальчиком?».

Куплет: И. п. ноги шире плеч, руки так же.

1-2 наклон вправо.

3-4 и. п.

5-8 то же влево - 4раза.

Припев: И. п. руки вверх.

1-2 присед руки обхватывают голову.

3-4 и. п. – 3 раза.

5-7 наклон вперед, руки перед грудью, погрозить пальцем.

8 – и. п. – 2 раза.

Куплет и припев повторяются.

Педагог: Красная Шапочка из письма узнает, что ее любимая бабушка по внучке своей очень сильно соскучилась. Собрала она гостинцев и наутро отправилась в дорогу.

Композиция № 5 «Настало утро» ОВД в виде полосы препятствий.

Перешагивание через рейки.

Ходьба змейкой вокруг стоек.

Ползание на четвереньках в туннеле.

Прыжки через «ручейки».

Педагог: Узнал Волк, что Красная Шапочка отправилась к бабушке и дедушке в гости, и побежал за ней вдогонку.

Композиция №6 «Песня Волка»

Беговая серия: бег обычный, с высоким подниманием колена, змейкой.

Прыжковая серия. Упражнения на дыхание. Дети останавливаются по периметру зала.

Педагог: Красная Шапочка, увидела, что за ней гонится Волк, и закричала.

Все: Помогите!

Педагог: Ее услышали охотники и пришли на помощь Красной Шапочке.

Композиция №7 «Песня Охотника»

Куплет: И. п. лежа на животе, руки перед грудью.

1-2 выпрямить руки, прогнуться назад.

3-4 и. п. – 4 раза.

1-2 согнуть ноги, сесть на пятки, руки вытянуть.

3-4 и. п. - 4 раза.

Припев: И. п. стоя на четвереньках вытянуть вперед правую руку, левую ногу выпрямить назад.

1-16 удерживать такое положение.

1-16 то же, другой рукой и ногой.

Куплет: И. п. стоя на четвереньках.

1-16 упражнение «кошечка».

1-2 выпрямить колени, встать на высокие четвереньки.

3-4 и. п. – 4 раза.

Припев: тот же.

Куплет: И. п. сидя на полу, захватив мяч стопами, ноги согнуты.

1-2 выпрямить ноги вперед.

3-4 и. п. – 4 раза.

1-2 выпрямить ноги вверх.

3-4 и. п. – 4 раза.

1-2 прокатить мяч на ногах к себе.

3-4 положить мяч на голеностоп – 4 раза.

Припев: ходьба в колонне по одному.

Педагог: Надо помочь Красной Шапочке, не дать ее в обиду Серому Волку!

Игра «Прогони Волка»

Волк бежит по залу, охотники – в засаде.

Здесь я по лесу рыщу,

Я девчонку отыщу,

Каждый шорох слушаю,

Я девчонку скушаю!

Волк становится спиной к охотникам, приседает, прячет голову. Охотники встают, делают замах:

Эй, охотники, тревога!

Серый Волк здесь на дороге!

Ружья наши заряжай!

Метко в волка попадай!

Охотники метают мяч в Волка, он убегает, прячется в домик. Охотники собирают мячи. Игра повторяется 3 раза, затем Волк убегает.

Педагог: Охотники прогнали Серого Волка, и Красная Шапочка дошла до дома бабушки и дедушки и гостила у них до самой ночи, пока не стемнело, и на небе появилось много звезд. А теперь наш Звездочет сосчитает все наши звездочки.

П/и «Звездочет»

Выбирается звездочет – водящий. Все дети – звездочки:

Звездочет, звездочет,

Знаешь нас наперечет!

А теперь ты не зевай,

Догони и сосчитай!

Дети прыгают на фитболах по залу, а звездочет салит звездочки, они замирают на месте, расставив руки в стороны. Игра заканчивается, когда все звезды будут сидеть неподвижно.

Можно повторить игру 2 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Композиция №8 «Песня Звездочета» Упражнения на фитболах

Дети берут фитболы, расходятся по всей территории.

Куплет: И. п. сидя на фитболах.

1-2 руки через стороны вверх.

3-4 и. п. - 4 раза.

1-2 руки вниз до пола.

3-4 и. п. - 4 раза.

1-2 наклон вправо, левую руку вправо.

3-4 и. п.

5-6 то же в левую сторону.

7-8 и. п. – 4 раза.

Припев: И. п. лежа на мяче животом.

1-4 прокатываться вперед - назад на мяче.

И. п. то же ноги шире плеч и руки в стороны.

1-4 прокатываться вправо и влево.

Куплет: И.п. лежа на мяче животом.

Легкие покачивания, стараясь расслабиться, педагоги страхуют детей.

Припев: И.п. лежа на спине, упражнение то же самое. Педагоги страхуют детей.

Композиция №9 «Заключение»

Ходьба с фитболами в колонне по одному, дети складывают мячи. Педагог дарит детям звездочки, дети уходят из зала.

Приложение №2 (Блок «Акробатическая фантазия»)

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1.

Группировка.



Техника выполнения. *Группировка*-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки.

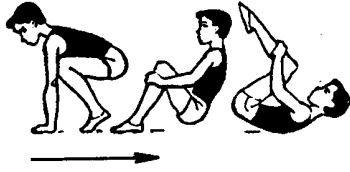
1. Откинута назад голова.
2. Ноги вместе, не разведены.
3. Неправильный захват руками голени (слишком высоко или низко, в «замок»).

Страховка. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям.

2.

«Ванька-встанька».

Техника выполнения. *Перекаты* - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.



Последовательность обучения:

1. Из положения группировки, сидя перекаат назад – вперед на спине.
2. Из положения группировки, сидя перекаат назад перекаатом вперед вернуться в и.п.
3. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед.
5. Перекааты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.
6. Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и.п.

Требования к выполнению. Наиболее сложным из приведенных перекаатов является перекаат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекаатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

3. Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекаат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.



Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и.п.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

4. Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.



Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

5. «Самолет».

И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед

Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

6. «Колечко».

И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами. **Страховка.** Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

7. «Корзинка».

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

8. «Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла.

И.п. – упор на руках и коленях.

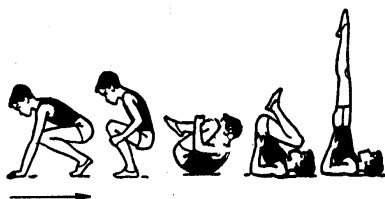
Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

9. Стойка на лопатках («Березка»).

И



п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.
2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.
3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Усложнения.

1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги.
2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.
3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Страховка. Помогать, детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах;
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости;
- 3 Широко разведены локти.

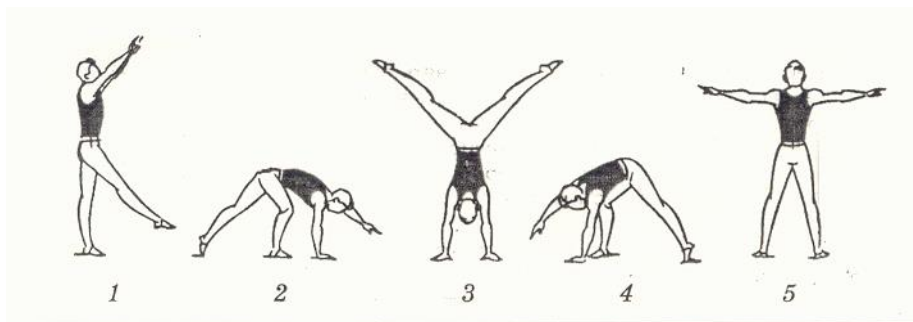
10. «Птичка».

И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. **Усложнение.** Одну ногу поднять или согнуть к голове.

Страховка. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

11. Переворот в сторону («Колесо»).



Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.

4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

12. Из положения, лежа на спине «мост».

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.



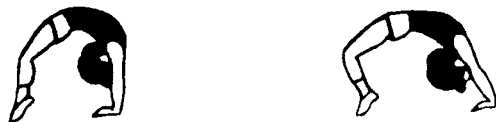
Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее.

3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.



Типичные ошибки.

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

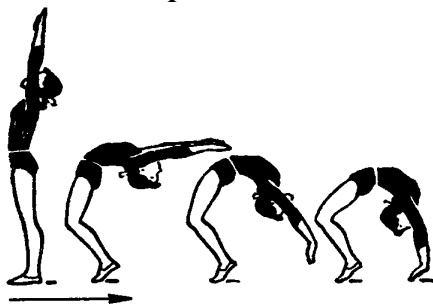
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

13. Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.



Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.

2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушагата, наклон назад с захватом руками за рейку.

3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.

4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

14. Кувырок назад в полушагата.



Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по

полу - полушпагат.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.
3. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую назад.
4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.
5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат.
6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

Типичные ошибки.

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

15. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

Техника выполнения. Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны.



Для принятия равновесия из о. с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Последовательность обучения.

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами.
4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

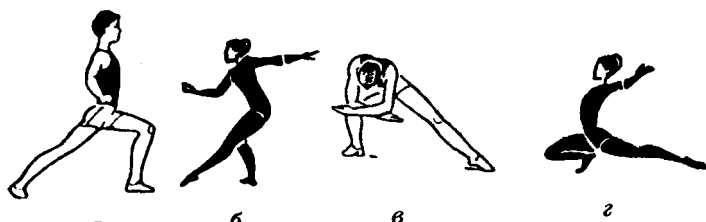
16 «Кольцо» (стоя).

И.п. – о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

Техника выполнения. Принять положение о.с.: одной рукой держаться за опору выше головы, одну руку вытянуть. Другой рукой захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх - назад, при этом грудь выгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

Страховка. Помочь ребенку захватить рукой ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце в положении стоя сбоку без опоры, поддерживая ребенка одной рукой под грудью, а другой – под коленом.

17. «Лебедь» или Выпад. И.п. - о.с.



Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки направлены назад за спину. **Усложнение.** Выпад с прогибанием туловища назад. (а). **Выпад назад** - выставленные ноги назад (б); **Выпад с наклоном** – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); **Глубокий выпад** – выпад с максимальным разведением ног (г).

Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

18. «Улитка» или Полушпагат.

И.п. – стоя на двух коленях.

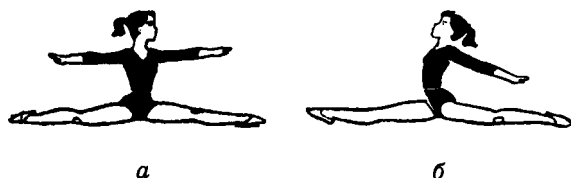
Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. плотно сесть пятку. Положение рук разное: на вверх, за головой, одна вверх, а другая внизу, обе до выпрямленной ноги.



сидеть на пятку
Обязательно
поясе, в стороны,
назад и достают

«Улитка» в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

19. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

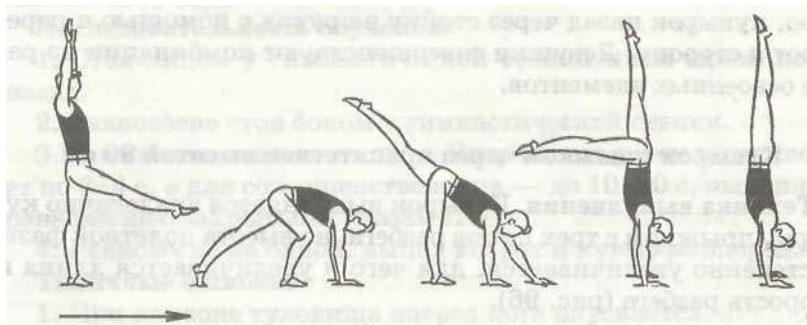


Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как

бы поднимаясь и опускаясь.

20. Стойка на руках махом одной и толчком другой.



Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.
2. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.

Комплекс пластической гимнастики «Цветы»

Чтобы найти красивый цветок

Дети шагают через мосток (упражнение «мостик»)

На ветру цветы качаются

Бабочки по лугу разлетаются (упражнение «бабочка»)

Цветы головками качают

Дети ноги вверх поднимают (упражнение «березка»)

Головками качают

Спину прогибают (упражнение «верблюд»)

Здесь лучшие цветы на свете

И ловко делают корзинку дети (упражнение «корзинка»)

А под цветком сидит квакушка

И дети делают лягушку (упражнение «лягушка»)

Цветок головкой покачал

И лепесточки разровнял (упражнение «шпагат»)

Сюжетное занятие «Мы спасатели друзья, а иначе нам нельзя»

Задачи: Закреплять освоенные акробатические упражнения; энергичные прыжки с использованием батута; кувырок-перекат. Упражнять в умении самообследовать своё физическое состояние по пульсу; регулировать дыхание. Воспитывать у детей уважение к профессиям, связанным с риском для жизни. Формировать доверительное отношение к партнёру, ответственность и целеустремлённость.

Оборудование:

карты-схемы; батут; мат; гимнастические ролики по количеству детей; набивные мячи 8 шт; верёвки растянутые на 2-х гимнастических скамейках; магнитофонные записи на кассете; 3 лестницы; канат; игрушка “щенок”; значки.

Предварительная работа: беседы на данную тему. чтение произведения “Рассказ о неизвестном герое” С. Михалкова. сюжетно-ролевые игры. просмотр передач “Спасатели”.

Ход

Дети под музыкальное сопровождение (фонное) проходят в физкультурный зал, строятся в шеренгу. Музыка стихает, раздаётся голос по “радио” (запись на магнитофоне):

- Внимание! Внимание! Набираем мы в отряд спасателей дружных, смелых, отважных ребят, которые придут на помощь в любую минуту. Условия конкурса вы получите по факсу.

Инструктор: Ребята, что будем делать? Принимаем предложение? Вы же слышали, какие нужны ребята, а вы уверены друг в друге? (Ответы детей). Тогда проверим. Сейчас мы прогуляемся с завязанными глазами.

Игра-доверие: “Прогулка с завязанными глазами”.

Цель: игра способствует доверию и формирует ответственность за другого человека.

Ход: Дети, по желанию, разбиваются на пары – ведомого с завязанными глазами и ведущего.

Ведущий встаёт за ведомым, кладёт ему руки на плечи. Задание: пройти по густому лесу, сквозь бурелом. Ведомый должен полностью доверять ведущему. После прохождения заданного расстояния, дети меняются местами. В конце игры обсуждают чувства детей во время игры, в какой роли они чувствовали себя уверенней.

Инструктор: Да, я вижу, что друг другу вы доверяете, а я доверяю вам. (Подаю свою ладонь, дети по очереди кладут сверху свои ладошки, покачивая, проговаривают: “Справлюсь я с любой бедой, если друг со мной!”)

- Ребята, чтобы стать настоящим спасателем необходимо иметь хорошую физическую подготовку. На тренировочную площадку шагом марш!

Разминка.

Ходьба “Змейкой” обычная в чередовании с ходьбой:

а) на носках, руки вверх “пальчики здороваются” (поочередно с большим соединяются все пальцы на правой и левой руке);

б) на пятках, руки за головой – в стороны, Д-по 8 шагов

в) “раскрутка” - выпады с поворотом туловища, руки согнуты в локтях на уровне груди.

г) “будь внимателен” - на сигнал, принять положение сидя в упоре, выброс прямых ног назад 1-2-3-4, встать и продолжить ходьбу. Д-2-3 раза.

Бег – 1-1,5 мин – обычный в чередовании с бегом с высоким подниманием колен; с

захлёстыванием голени назад; лёгкий бег, по сигналу лечь на живот, встать продолжить бег.

Восстановление дыхания в ходьбе; проверка пульса.

Инструктор:

Чтоб время даром не терять нам тренажёры надо взять.

Разминку дружно проведём, в спасатели мы попадём!

(Дети берут гантели встают в рассыпную)

Задания с имитацией (с гантелями)

1. «Мы сильные» и. п.- ноги широкая стойка, руки с гантелями в стороны. 1 – согнуть руки к плечам 2 – и. п. 3-4 тоже
2. «Крылья» и. п. о.с. 1 – поднять руки в стороны 2 – и. п.
3. «В небеса» и.п. ноги шире плеч, согнуты в коленях, руки вниз. 1 – руки вверх 2 – и.п.
4. «Бокс» и.п. ноги широкая стойка, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 – выпрямить правую руку вперед 2 – и.п. 3 – 4 тоже левой рукой.
5. «Весы» и.п. стоя на коленях, руки в стороны. 1 – наклон в право, правой рукой коснуться пола. 2 – и.п. 3-4 тоже влево.
6. «Самолеты» и.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях. 1 – вытянуть руки в стороны 2 – и.п. 3-4 тоже
7. «Отжимание» и.п. тоже 1 – выпрямляя руки в локтях поднять туловище вверх 2 – и.п.
8. “ Прыжки”

Вариант прыжков: ноги вместе вперед – назад” вправо – влево; смена ног в прыжке. Ролик в согнутых руках перед грудью.

Восстановление дыхания, гантели убирают на место.

Инструктор: Что ж, ребята, тренировку провели вы очень ловко. Посмотрим, какие испытания нам предлагают пройти.

(Подходят к “факсу” берут карты – схемы с изображением полосы препятствий. Дети рассматривают, обсуждают. Предлагаю назначить звеньевого, который будет отвечать за построение и прохождение полосы – препятствий.)

Полоса препятствий: Д – 4 -5 раз.

1. Ходьба по набивным мячам, сохраняя равновесие.
2. Лазание по гимнастической лестнице с переходом на соседний полёт, спуск по канату (страховка)
3. Запрыгивание на батут, прыжки с активным взмахом рук вперед – вверх, спрыгивание “ракета” в указанное место.
4. Выполнить кувырок-перекат
5. “Паутина”-перескакивание (перешагивание) через натянутые верёвки.

Звеньевой сообщает о прохождении полосы препятствий. (Дети строятся в шеренгу) (Звукозапись) – Чрезвычайное происшествие, девочка потеряла щенка, очень просит его найти. По последним данным его видели возле водоёма. Просьба всех спасателей направить все силы на поиски и спасение щенка.

Инструктор: Ребята, какие будут предложения? (ответы детей) Нам необходимо обследовать территорию по участкам.

Подвижная игра “Круги”.

(Под музыкальное сопровождение дети импровизируют, музыка стихает, по схеме выполнить соответствующее построение – 2 раза. На третий раз, после выполнения задания, детям предлагается закрыть глаза, прислушаться и сосредоточиться. Слышится поскуливание собаки, находят щенка).

Инструктор: Молодцы, ребята! Вернём щенка девочке, я думаю, она будет очень рада.

(Входит воспитатель переодетый в камуфляжную форму).

- Здравствуйте! Спасибо вам, друзья спасатели. Да, да я не ошибся, вы зачислены в отряд спасателей детской бригады. Вы достойно прошли все испытания, показали свою выдержку, смекалку и выносливость и даже спасли щенка, его я передам девочке и расскажу про вас. А вам вручаю значки отличия “Спасатель”.

(каждому вручают значок).

Инструктор предлагает восстановить свои силы напитком “здоровье”. Дети выходят из зала.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3 (Блок «Непослушные мячи»)

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ОСВОЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1 ЭТАП

Основные задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней»).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:
 - а) повороты головы вправо-влево;
 - б) поочередное поднимание рук вперед - вверх - в сторону; в) поднимание и опускание плеч;
 - г) скольжение руками по поверхности фитбола;
 - д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
 - е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- И.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;
- по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;
- И.п.: - упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 - вернуться в и.п.;
- И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки за головой. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;
- И.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально;
- И.п.: лежа на спине на полу, ступни ног - на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед назад;
- переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в И.п.;
- и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же - в положении сидя;
- И.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги - на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;
- И.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол - в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;
- И.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающегося;
- и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, фитбол - игры или игровые упражнения, 5-8 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола, самомассаж.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2 ЭТАП

Основные задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;
- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны - вверх - вперед - вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;
- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;
- из и.п. ступни вместе раздвинуть пятки в стороны и вернуться в и.п.;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации) .

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- наклоняться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;
- и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;
- и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;
- и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;
- и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

- и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями;
- и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;
- и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;
- и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

Организационно - методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3 ЭТАП

Основные задачи:

1. Научить выполнению комплекса ору с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- И.п.: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- и.п.: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней в пол, локоть ближней к фитболу руки лежит на поверхности мяча, кисть руки - на опорной ноге, разгибая ее. «Накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;
- и.п.: то же. При «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- и.п.: то же. Выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4 ЭТАП

Основная задача: совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии с помощью мяча.

Рекомендуемые упражнения:

- и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;
- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;
- и.п.: стоя на коленях лицом к фитболу.

Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;

- аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх;
- и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;
- и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;
- и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;
- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;
- и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.;
- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Фитбол – гимнастика «Веселые гномики»

ОРУ с большими гимнастическими мячами (фитболами)

1. «Подул ветер»

И.п.: стоя с мячом, руки вверх.

1 – наклон вправо, 2 – и.п.

3 – наклон влево, 4 – и.п.

2. «Выпады»

1 – выпад правой ногой вправо, мяч вправо

2 – и.п.

3 – тоже влево

4 – и.п.

3. «Приседания»

1 – Встать руки с мячом вверх

2 – и.п.

3 – 4 тоже

4. «Наклон головы»

1 –наклон вправо

2 – и.п.

3 – наклон влево

4 – и.п.

5. «Гром гремит»

И.п. сидя на фитболе, руки на поясе

1 – хлопнуть в ладоши перед собой

2 – и.п. 3 – 4 тоже

6. «Вертушка»

И.п. тоже

1 – наклон туловища вправо. Руками сделать вертушку

2 – и.п.

3 – тоже влево

4 – и.п.

7. «Ветки гнуться до земли»

И.п. тоже

1 – наклон вправо, правой рукой коснуться пола, левая вверх

2 – и.п.

3 – тоже в левую сторону

4 – и.п.

8. «Прыжки на фитболах»

Прыгая на фитболах, стать врассыпную по залу.

9. «Перекаты»

И.п. – лежа на фитболе, руками упереться о пол.

1 – прокатиться вперед

2 – прокатиться назад

10. «Крабик»

И.п. тоже

1 – соединить ступни ног и держаться на мяче в этой позе.

11. «Приседания»

1 – Встать руки с мячом вверх

2 – и.п.

3 – 4 тоже

12. «Подбрось»

Подбросить фитбол вверх и поймать его.

Фитбол – гимнастика «Ладушки»

И. П.— сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу, руки на коленях.

Вступление

I 1—8 — восемь пружинистых покачиваний, сидя на мяче

II часть: 1—4 — четыре пружинистых покачивания.

5 — левая рука к правому плечу

6 - правая рука к левому плечу.

7 - руки согнуты в стороны, кисти кверху,

8 - плечи вверх («удивиться») и вниз

III – IV Повторить части I—II.

V 1 – 3 - три акцентированных шага вперед с хорошей отмашкой рук

2 - приставить ногу, левый указательный палец прижать к губам («молчок»), правую руку за спину

5 - 8 - повторить счет 1—4, выполняя шаги назад, прижать к губам правый указательный палец.

VI часть: 1 - прыжок, ноги согнутые врозь, стопы на полу, руки на пояс. 2 – ноги вместе прыжком.

3 – 4 - повторить счет 1—2.

5 - наклон вправо, руки согнуты вперед, локти вниз, ладонями от себя.

6 - наклон влево,

7 – 8 - повторить счет 5—6.

VII – VIII части: Повторить части V—VI.

Первый куплет

I часть: 1 – 2 - приставной шаг влево, руки на пояс.

3 – 4 - приставной шаг вправо.

5 – 8 - повторить счет 1—4.

II 1 – 4 - «V-степ» с левой ноги, правая рука согнута вперед, предплечье вверх, указательный палец вверх, остальные в кулак («погрозить»), левая рука на пояс 5 - прыжком ноги согнуты вместе, руки на пояс.

б - прыжком ноги согнуты врозь, стопы на полу.

III 1-2 - толчком ноги оторвать от пола и согнуть вперед, руки согнуты в стороны, кисти вниз («волк»)

3- 8 - ноги опустить в *И. П.* (сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу).

III часть: «Ладушки».

1 — хлопок по бедрам (правая рука по правому бедру, левая рука по левому бедру). 2

— хлопок по бедрам, руки с крестно 3 — повторить счет 1.

4 — хлопок перед собой.

5—8 — повторить счет 1—4.

IV 1 — с наклоном вправо правую ногу разогнуть в сторону, пятка на полу, руки в стороны

2 — выпрямиться, приставить правую ногу, руки на пояс.

3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.

5—8 — повторить счет 1—4.

V 1—4 — шагая вперед, перейти в положение лежа спиной на мяче, руки перед грудью, ладонями к себе.

5—6 — поднять туловище вперед, руки в стороны («поднимание туловища»)

7—8 — опустить туловище на мяч, руки на грудь, ладони к себе.

VI 1—4 — повторить часть V, счет 5—8 («поднимание туловища»),

5—8 — шагая назад, перейти в положение сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу.

Пауза

1—4 — отталкиваясь ногами, выполнить прокат сидя на мяче вправо и сесть на левое бедро, ноги согнуты справа, стопы на полу, правую руку согнуть к правому уху («прислушаться»)

5—8 — прокатываться, сидя на мяче влево, левую руку согнуть к левому уху.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления V—VI.

Второй куплет

I часть: 1—8 — встать с опорой левой рукой о мяч, обойти мяч слева, встать за ним лицом к основному направлению и присесть

II 1—4 - перекатить мяч руками вправо по полу, указательным пальцем левой руки «погрозить» влево-вправо («не пойду»)

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону и с другой руки.

III 1—4 — прокатом мяча вперед перейти в положение упора лежа животом на мяче

5—6 — согнуть руки

7—8 — разогнуть руки.

IV часть: 1—4 — повторить часть III, счет 5—8.

5—6 — перекатом назад на животе перейти в упор присев за мячом.

7—8 — встать, мяч в руках перед грудью

V часть: 1—4 — четыре удара мячом об пол.

5—8 — поднимая мяч, выполнять наклоны мяча вправо -влево, поставить его на голову.

VI 1—4 — поворот, шагая вправо на 360°.

5—8 — поворот, шагая влево на 360°.

VII 1—4 — опустить мяч на пол перед собой.

5—8 — обойти мяч справа (правая рука на мяче) и сесть на него в *И. П.*

Прогрыш. Повторить упражнения вступления I—II, V—VI.

Третий куплет

I—IV часть: Повторить упражнения первого куплета I—IV.

V—VI части: Повторить упражнения III—IV первого куплета («ладушки»).

VII 1—8—сидя на мяче, поворот на четырех приставных шагах на 360°

VIII часть: 1—4 — повторить упражнения IV первого куплета, счет 1—4.

5—6 — погладить живот по кругу правой рукой, левая рука на пояс

7—8 — повторить счет 5—6 с другой руки.

IX—X части: Повторить части VII—VIII в другую сторону.

Фитбол гимнастика «Теремок»

Дети держат в руках фитболы.

Стоит в поле теремок. Дети поднимают фитболы верх.

Он не низок не высок. Фитболы опускают на пол.

Шла мышка норوشка. Дети оббегают вокруг мяча, останавливаются.

«Тук- тук, кто в теремочке живет?»

Никто не отвечает.

Стала в нем жить. Дети садятся на мяч, делая несколько шагов вперед.

Прискакала лягушка «квакушка». Дети прыгают на фитболах.

Спрашивает, кто в тереме живет.

Мышка делает шаги вперед.

Лягушка прыгает на мяче.

Бежит зайчик - побегайчик. Дети оббегают мячи, садятся на них,
топают ногами, бьют руками по мячу.

Идёт лисичка - сестричка. Дети имитируют ходьбу лисицы,
обходят фитбол садятся на него.
Прыгают, выставяя ноги в сторону.

Прибежал волчок - серый бочок. Дети оббегают мяч и садятся на него,
делают повороты в левую сторону,
затем в правую сторону.

Увидел медведь теремок. Дети топают ногами вокруг мяча.

Влез медведь на крышу.

Дети ложатся животом на мячи,
руками упираясь в пол.

Только уселся и раздавил теремок. Покачиваются на мяче животом,
руки и ноги в упоре на полу.

СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛОМ

ПУТЕШЕСТВИЕ В МОСКВУ

Дети сидят на мячах в кругу, имитирующем аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив мячи, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, поскоки и т. д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой мяч. Ребенок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Дети - «пингвины» бегают свободно по залу. Мячи - «льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок - «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего - выбить мяч из круга.

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Играют две команды детей. Каждая команда - это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три - беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом игроков, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Игроки перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи? Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

КОСМОНАВТЫ

Играют две команды. Дети строят две «ракеты». Для этого все мячи располагают в двух равных колонках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,

На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются по своим ракетам.

Выигрывает та команда, которая дольше всех «пробудет в полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» - дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

ПУСТОЕ МЕСТО

Игроки сидят на мячах, держась за плечи соседей.
Ведущий ходит за спинами детей по кругу и говорит: «Вокруг домика хожу и в окошечко гляжу.
К одному я подойду и тихонько постучу: Тук-тук-тук ... »
Ребенок. Кто пришел?
Ведущий (называет имя ребенка).
Ты сидишь ко мне спиной,
Побежим-ка мы с тобой.
Кто из нас молодой
Прибежит быстрее домой?

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок - «лиса», задача которого - переловить всех других детей - «тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» - все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети - «утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки, кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой за победу
Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

УЛИТКА, ВЕРЕТЕНО

Дети стоят в двух командах, удерживая мячи локтями (головой или другими частями тела). По сигналу «Начали!» команды сворачиваются в улитку. Чья команда быстрее завернется, та и считается выигравшей.

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6-8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок - «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети - «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята, любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас поймать.

Задача Бармалея - поймать озорных кукол.

ЗАЙЦЫ И ОГОРОДНИК

Игра проводится на мячах с ручками (хопах). Водящий ребенок «огородник» - стоит в центре «заячьего» круга.

Огородник: Зайцы, вы куда пропали?

Зайцы: Мы в капустке отдыхали.

Огородник: А листочки не поели?

Зайцы: Только носиком задели.

Огородник: Вас бы надо наказать!

Зайцы: Так попробуй нас поймать!

После этих слов «огородник» пытается поймать «зайцев».

ДВА БАРАНА

Играют по два человека. Воспитателем выделяется узкая полоска зала - «мост», на котором и произойдет битва «двух баранов». Два ребенка сидят на мячах и хлопают друг друга в ладоши, тем самым пытаясь уронить партнера с мяча или «с моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашается следующий игрок желающий принять участие в этом соревновании.

ГНОМ, МОРОЗ И ЕЛОЧКИ

Выбираются два игрока: «Мороз» и «Гном», остальные дети «елочки». Задача «Мороза» запятнать «Гнома», который ловко убегает. «Елочки» сидят на мячах, а «Гном» убегая может присесть на мяч к одной из «елочек», после чего она превращается в «Гнома» и продолжает убегать от «Мороза».

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы - «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква, Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова «цапли», которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,

И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю.

Вот они, лягушки,

Зеленые квакушки.

Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч - «подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой

Подковали ножку.

Выбежал с обновкой

Ослик на дорожку.

Новою подковкой

Звонко ударял

И свою подковку

Где - то потерял.

БЕССЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛОМ

Цель игр, приведенных ниже, - научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивать ловкость с помощью фитбола.

ПОПРЫГУНЧИКИ

Дети сидят на мячах с ручками («хопах») по одной стороне зала. Инструктор, предлагает догнать его и бежит к противоположной стене зала. Дети прыгают на «хопах» за взрослым, пытаясь поймать его.

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Игра используется для выполнения дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей. По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Воспитатель раздает в произвольном порядке картинки, которые объединены или цветом, или сюжетом, или эмоциями, или по какому-либо другому общему признаку. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

ЛОВКАЯ ПАРА

Каждая пара детей, встав рядом, кладет мяч на плечи, прижав его головами друг к другу.

По сигналу бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым. Мяч нельзя придерживать руками, только головой: если он потерян, надо вернуться на место, где упал мяч, и оттуда снова продолжить бег.

ИГРАЙ, ИГРАЙ, МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ!

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идет отдыхать на «скамью штрафников».

ИГРЫ-ЗАБАВЫ.

УДАРЬ ПО МЯЧУ

Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Воспитатель кладет мяч на пол и на расстоянии двух-трех метров от играющего проводит линию. Ребенок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Водящий должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ

Ребята сидят по-турецки по кругу. Говорят стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-то задание.

Ты катись, веселый шарик, Быстро-быстро по рукам. У кого веселый шарик, Тот исполнит песню (танец) нам.

ЛОВКАЧИ

Вызываются два-три участника. Ведущий предлагает по сигналу продвигать мяч головой (носом, пяткой, коленом и т. п.) до финиша. Выигрывает более ловкий и быстрый участник игры.

ФУТБОЛ МОРЖЕЙ

Воды в нашем «море» нет, но ласты есть! Участникам забавы предлагается надеть ласты и играть в футбол, лежа на спине, отбивая ногами мяч.

ЭКВИЛИБРИСТЫ

Участникам предлагается определить:
кто дольше продержит мяч на голове;
кто дольше продержится без помощи рук и ног на мяче;
кто дольше всех сможет удержать мяч на спине.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАРАФОН

Участвуют несколько пар детей. Задача каждой пары - удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные веселые танцы. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.

ПРИЛОЖЕНИЕ №4 (Блок «Игровой стретчинг»)

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия, индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

Упражнение 1. «Деревце».

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

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

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

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

Упражнение 3. «Звездочка».

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

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

Упражнение 4. «Дуб».

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

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

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

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

Упражнение 6. «Волна».

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

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

Упражнение 7. «Лебедь».

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

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

Упражнение 8. «Слоник».

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

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

Упражнение 9. «Рыбка».

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

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

Упражнение 10. «Змея».

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

- 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.
- 2) И.п.

Упражнение 11. «Веточка».

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

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

Упражнение 12. «Гора».

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

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

Упражнение 13. «Ель большая».

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

- 1) Развести носки врозь – вдох.
- 2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.
- 3) И.п.

Упражнение 14. «Цапля».

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

- 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.
- 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.
- 3) И.п.

Упражнение 15. «Волк»

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

1. Поднять руки вверх, потянуться.
2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.
3. И.п.

Упражнение 16. «Зайчик»

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

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.
2. Вернуться в и.п.

Упражнение 17. «Медведь»

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

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.
2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 18. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

Упражнение 19. «Лягушка»

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

Упражнение 20. «Летучая мышь».

И.п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение 21. «Носорог».

И.п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение 22. «Морской червяк»

Упор стоя согнувшись;

Упражнение 23. «Улитка»

Упор лежа на спине, касание ногами за головой;

Упражнение 24. «Морской лев»

Упор сидя между пятками, колени врозь;

Упражнение 25. «Морская звезда»

Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

Упражнение 26. «Морской конек»

Сед на пятках, руки за голову;

Упражнение 27. «Дельфин»

Лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

Упражнение 28. «Медуза»

Сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы».

Упражнение 29. «Уж»

Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Упражнение 30. «Верблюд»

Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Упражнение 31. «Кольцо»

И. п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение 32. «Замок».

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладонькой внутрь, а левую заносят за спину ладонькой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют, поменяв руки.

Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 34. «Волшебные палочки»

И. п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Упражнение 35. «Поза воина»

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.

Упражнение 36. «Самолёт взлетает»

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

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

Упражнение 37. «Сорванный цветок»

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

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;
2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;
5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;
То же на другую ногу.
3-4 раза на каждую ногу.

Занятие «В поисках подарков»

Инструктор: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте!

Инструктор: Ребята, а вы хотите попасть в сказочную страну?

Дети: Да!

Вводная часть: различные виды ходьбы, прыжков и бега, перестроений в 1, 2,3 колоны (под музыку «Паровоз Букашка»).

Инструктор: Вот мы и попали в волшебную страну! Нравиться вам зимушка-зима? А, что вам нравится зимой? (ответы детей) Сегодня Сорока мне на хвосте новость принесла, будто бы Дед Мороз мешок с подарками потерял. А может быть, мы поищем этот мешок с подарками? Давайте откроем конверт (Дед Мороз потерял мешок с подарками, чтобы его найти надо выполнить задания. Для начала отгадайте загадки. Вот волшебные часы, как только упадет последняя песчинка, вы должны отгадать все загадки. А не справитесь, время потеряете зря). И так, начнем.

Все лето стояли,

Зимы ожидали,

Дождались поры-

Помчались с горы (**санки**)

Сажусь и качусь,

С горы я мчусь,

Но это не санки,

А просто..... (**ледянка**)

Два березовых коня

По снегам несут меня.

Кони эти рыжи,

А зовут их..... (**лыжи**)

Обогнать друг друга рады.

Ты смотри дружок не падай!

Хороши тогда, легки

Быстроходные ... (**коньки**)

На ледяной площадке крик,

К воротам рвется ученик.

Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»

Веселая игра.... (хоккей)

Этой палкой бей смелее,
Чтоб удар был, как из пушки,
Это палка – для хоккея

И она зовется..... (клюшка)

Инструктор: Молодцы, ребята справились с заданием. Получите букву – ключ «М». Можно приступить к следующему заданию «Выполните аэробику с помпонами. Постарайтесь и получите букву – ключ».

Дети выполняют аэробику с элементами черлидинга.

По окончании получают букву – ключ «Е»

А сейчас чтобы ваши глазки немножко отдохнули, вы должны пересчитать все снежинки слева направо не поворачивая головы.

Гимнастика для глаз

Инструктор: Чтобы получить следующий ключ вам надо превратиться в веселых гномиков и показать фитбол-гимнастику.

Фитбол – гимнастика «Веселые гномики»

ОРУ с большими гимнастическими мячами (фитболами)

1. «Подул ветер»
И. п.: стоя с мячом, руки вверх.
1 – наклон вправо, 2 – и. п.
3 – наклон влево, 4 – и. п.
2. «Выпады»
1 – выпад правой ногой вправо, мяч вправо
2 – и. п.
3 – тоже влево
4 – и. п.
3. «Приседания»
1 – Встать руки с мячом вверх
2 – и. п.
3 – 4 тоже
4. «Наклон головы»
1 –наклон вправо
2 – и. п.
3 – наклон влево
4 – и. п.
5. «Гром гремит»
И. п. сидя на фитболе, руки на поясе
1 – хлопнуть в ладоши перед собой
2 – и. п. 3 – 4 тоже
6. «Вертушка»
И. п. тоже
1 – наклон туловища вправо. Руками сделать вертушку
2 – и. п.
3 – тоже влево
4 – и. п.
7. «Ветки гнуться до земли»
И. п. тоже
1 – наклон вправо, правой рукой коснуться пола, левая вверх
2 –и. п.
3 – тоже в левую сторону

- 4 – и. п.
8. «Прыжки на фитболах»
Прыгая на фитболах, стать враспынную по залу.
9. «Перекаты»
И. п. – лежа на фитболе, руками упереться о пол.
1 – прокатиться вперед
2 – прокатиться назад
10. «Крабик»
И. п. тоже
1 – соединить ступни ног и держаться на мяче в этой позе.
11. «Приседания»
1 – Встать руки с мячом вверх
2 – и. п.
3 – 4 тоже
12. «Подбрось»
Подбросить фитбол вверх и поймать его.

По окончании получают букву – ключ «Ш»

Инструктор: Чтобы получить следующий ключ вам надо показать сказочную стретчгимнастику «Тяжел мешок Деда Мороза», выполняйте правильно и получите следующий ключ.

Сказочная стретчгимнастика

«Тяжел мешок Деда Мороза»

Собрался Дед Мороз подарки детям разносить (**марш на месте**). Вышел из избушки и пошел по тропинке.

Замерз Дед Мороз и решил выпить чая с вафелькой (**вафелька**) согрелся и повеселел (**веселый клоун**).

Пошел он дальше и заблудился. Спросил у паучка дорогу (**паучок**). Он и подсказал куда идти. Стал спускаться с горы (**гора**). Погрузил мешок в сани (**корзинка**) да и поехал.

Перевернулись сани (**перекат на спину и группировка**), но подарки удалось удержать. На пути ему встретилась высокая береза (**березка**). Врезался он в нее и мешок очутился на дереве. Наклонил он березку, мешок и упал (**каракатица**). Дед Мороз взял свой мешок и покатился с горки (**кувырок все друг за другом на мате**). Ветер усилился, ветви елей наклонялись до земли (**слоник**).

С мешком подарков Дед Мороз наклонялся под ветками елок (**кошечка добрая и злая**). Дальше он полетел на волшебном самолете (**самолет**). Прилетев, залез Дед Мороз на крышу дома (**домик**) и полез в трубу, свернувшись как черепашка (**черепашка**). Скоро будут подарки под елкой. Вот и сказки конец, кто показывал – молодец.

По окончании получают букву – ключ «О»

Инструктор: Давайте прочитаем следующее задание: «Покажите силу, получите ключ – подсказку»

Дети выполняют силовую гимнастику с гантелями

После выполнения упражнений достает конверт **ключ – букву «К»**

Инструктор: Ну что ж, последнее задание не задание, а игра-забава. Поиграть в веселую игру с Бабой Ягой. Ребята, что же нам делать, где взять Бабу Ягу? Я, кажется, придумала, может быть, кто - то знает волшебное заклинание и тогда Баба Яга прилетит?

Дети должны отвернуться и произнести заклинание

Пока дети говорят заклинание, инструктор надевает атрибуты Бабы Яги.

Б. Яга: Это откуда ж такие хорошенькие, пригоженькие, румянькие да вкусненькие? Далеко ль собралась? Мешок с подарками ищите? Дело хорошее, я подарки люблю. Только подарки найти – не стишок рассказать. Отдам ваши буквы если поиграете со мной. Не побоитесь? Ишь, смелые какие. А ловкие вы? Сейчас проверю.

Баба Яга проводит игры: «Собери шарики», (нужно за 1 минуту собрать целую корзину снежков (дети собирают мячики в корзину). «Волшебная метла» (дети стоя в одну колонну и прыгают через палку-метлу), «Хвост Бабы Яги» музыкальная игра. Баба Яга хвалит детей, отдает им все буквы. Дети складывают слово «Мешок», переворачивают их, и ищут подарки куда показывает стрелка. Строятся в одну колонну и уходят в группу.

Занятие «Путешествие в зимнюю сказку».

Дети строятся в шеренгу. Контроль правильной осанки, приветствие.

Педагог. Ребята, сегодня такой чудесный зимний день! Вы согласны отправиться в зимнее путешествие? А загадки любите? Вот здорово! А сейчас проверим мышцы наших ног и рук, какие они? (ответы детей). Правильно они мягкие, слабые, предлагаю начать тренировку. Готовы? Тогда в путь!

Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Звучит песня «Кабы не было зимы» из мультфильма «Зима в Простоквашино», Муз. Е. Крылатова Сл. Ю. Энтина

1. ходьба по кругу;
 - с высоким подниманием колена, подскоками;
 - ходьба на пятках, руки за спиной «полочкой»;
 - на носках, руки на пояс;
 - ходьба в приседе, руки на коленях;
 - построение в круг - Улыбнуться друг другу.

--Имитационные движения «игра в снежки», «лепим снеговика», «катаемся на лыжах, санках, коньках». Дети проявляют творческие способности. Перестроение в партер (в шахматном порядке перед педагогом).

Ребята, проверьте ваши мышцы ног, они напряжены, они получили нагрузку, но и не только они, работает весь наш организм, наше тело разогрелось, предлагаю продолжить наше путешествие. По пути заглянем к пингвинчикам, из очень холодной страны снега и льда-Снегартиды.

Имитационная композиция под музыку из мультфильма "Приключения кузнечика Кузи" – «Снегартиды» Авторы Ю. Антонов, М. Пляцковский

А здесь нас встречают старые знакомые: Волк и Заяц.

Разминка.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц с использованием танцевальных движений под музыку.

Песня «Расскажи, Снегурочка, где была?» из мультфильма “Ну, погоди!” Авторы: Ю. Энтин, Г. Гладков

Примерные упражнения:

1. Упражнения для глаз (10 раз)

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища

- на 1 – зажмуриться

- на 2 - открыть глаза

2. Упражнения для шейного отдела позвоночника (10 раз)

«Наклоны головы»

и. п. (то же, руки на поясе) - наклоны головы вправо, влево

3. «Выгляни в окошко» (6 раз)

и. п. (то же, руки вверх «кольцо»)

на 1 - голова вперед

на 2 – и. п.

3. Упражнения для рук и плечевого пояса:

1. Упражнение «Удивление» (10 раз)

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища

- на 1 – поднять плечи вверх, поворот вправо.

- на 2 – плечи опустить, поворот туловища влево.

2. «Покажи ладошки» (10 раз)

и. п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью, полукругом в «замок».

на 1 - руки прямые, кисти повернуты тыльной стороной

на 2 – и. п.

4. Для туловища

1. «Наклоны» (10 раз)

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе

- наклоны вправо, влево

2. «Прогнись» (6 раз)

И. п. – ноги вместе, руки на поясе

- на 1 – присесть, коснуться кончиками пальцев пола,

- на 2 - встать выпрямить руки и ноги,

- на 3 - присесть, коснуться кончиками пальцев пола,

- на 4 - и. п.

5. Прыжки (10 раз)

И. п. – ноги вместе, руки на пояс.

- на 2-х ногах

- на одной

- вправо-влево

- вперед-назад

И другие движения под музыку, в соответствии с текстом песни.

Игропластика. (выразить свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу.)

Основная часть: Стретчинг.

Загадки и упражнения:

1. Есть ребята, у меня, два серебряных коня. Езжу сразу на обоих! Что за кони у меня?
(Коньки) - Упражнение «Лошадка»

2. Лежит, лежит, а весной – убежит. (Снег) – Упражнение «Бег»

3. Кто по снегу быстро мчится, провалиться не боится? (лыжник) – Упражнение «Ходьба»

4. Без рук рисует, без зубов кусает. (Мороз) - Упражнение «Змея»

5. Гуляет в поле, да не конь, летает на воле, да не птица. (Ветер) – Упражнения «Веточка» и «Птица»
6. Что за звёздочки сквозные на пальто и на платке, Все сквозные, вырезные, а возьмёшь – вода в руке? (Снежинки) – Упражнение «Морская звезда»
7. Всюду в этот праздник грохот! Взрыв, за ним веселый хохот! Очень шумная игрушка – Новогодняя... (хлопушка.) – Упражнение «Хлопушка»
8. Дед Мороз на Новый Год Елку детям принесет. И на ней, словно пожар, Полыхает красный ... (шар) - Упражнение «Орешек»
9. Нелегко иногда забираться туда, но легко и приятно прокатиться обратно. (Снежная горка) – Упражнение «Горка»
10. С кем мороз играет в прятки? В белой шубе, в белой шапке. Знают все его дочурку. И зовут её... (Снегурка) – Упражнение «Лисичка»
11. У неё одежды колки. Все иголки да иголки. Звери шутят: «Дядя Ёж на нее слегка похож». – Упражнение «Елочка»

В конце занятия ребятам предлагается новогодняя игра: Два Мороза
Игра проходит на двух площадках.

На противоположных сторонах площадки отмечены "школа" и "дом". Выбираются два Мороза – водящие, а остальные ребята располагаются за линией дома в одну шеренгу. Посередине площадки – на улице – стоят два Мороза. Морозы обращаются к детям:

- Мы два брата молодые,
- Два Мороза удалые.
- Я Мороз-Красный Нос,
- Я Мороз-Синий Нос.
- Кто из вас решится
- В путь-дороженьку пуститься?

Дети (хором).

Не боимся мы угроз!

И не страшен нам мороз!

После этих слов ребята бегут из дома в школу. Морозы осаливают-замораживают ребят.

Подведение итогов занятия. Дети сидят в кругу. Звучит музыка для релаксации.

Педагог. Ребята! Скоро праздник, мы с вами хорошо сегодня потренировались. Желаю, чтобы в следующем году у вас было много интересных путешествий. До новых встреч!

Занятие "Приключения в заснеженном лесу".

Оборудование: гимнастические скамейки, гимнастические мячи; набивные мячи 3шт. 3 обруча, снежки по количеству детей, корзины для снежков. Музыкальное сопровождение.

Вводная часть.

Дети под музыку входят в зал, строятся в шеренгу по росту.

Организационный момент.

Инструктор:

Мы в зимний лес отправимся,

там ждет зима - красавица,

Кругом сугробы намело, Лужайку снегом занесло. Предлагаю, вам отправится на зимнюю прогулку. Вы согласны?

Дети: Да.

Инструктор: Мы с вами сегодня отправимся в зимний лес, где нас ждут чудеса и лесные

жители. А начнем мы свой путь с опушки.

Инструктор:

В лесу деревья все в снегу,

Сугробы намело.

Я по тропинке не пройду,

Кругом белым – бело.

(Ходьба в колонне по одному, руки вверх, в стороны, вниз, ходьба с высоким подниманием колен).

Голодный волк по лесу бродит

Он ищет зайку – не находит!

(Широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперёд корпусом, руки попеременно вынести вперёд)

А вот лиса красавица,

Шубкой рыжей славится!

Тоже ищет зайку,

На лесной лужайке! *(Мягкий шаг с полуприседаниями, носки вытягивать вперед, руки полусогнуты в локтях, прижаты к туловищу)*

Зайцы скачут:

Скок-скок-скок!

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают:

Не идет ли волк.

(Прыжки, приседания, ладошки прижать к голове, изображая «ушки на макушке»)

Вот кабан по лесу рыщет.

Он под снегом пищу ищет.

Не провалится в сугроб! *(Бег с высоким подниманием колена, руки на пояс)*

Испугался зайка белый.

Потому, что он не смелый! *(Легкий бег по кругу)*

Протоптали мы тропинку,

Не заблудимся теперь! *(Ходьба друг за другом, перестроение в три колонны).*

Основная часть.

Инструктор: И вот, ребята, мы в сказочном лесу. Все деревья в снегу, нужно стряхнуть снег с ветвей.

«**Деревья в снегу**»- укрепляем мышцы рук, спины.

И.п.: основная стойка, 1 –3 поднять руки вверх, ладонями внутрь, 4 – вернуться в исходное положение, (как бы стряхнуть снег). Повторить 6 – 8 раз.

Инструктор: Мы стряхнули снег с деревьев, и стало видно солнышко.

«**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.

Инструктор: Покажите, какое красивое, сильное дерево стоит на опушке.

«**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.

Инструктор: А сейчас наше путешествие в зимнем лесу продолжается. И чтобы было легче пробираться сквозь чащу - возьмем санки.

«**Санки**»

- укрепляем мышцы спины, рук, ног.

И. п.: Стоя на коленях, руки вниз, 1 – поднять руки вперед, 2 – сесть на пятки, руки тянутся вперед. 3 – встать на колени, опустить руки вдоль туловища. 4 – 6- сохраняем положение 7-8- и. п. ,повтор- 5-6 раз.

Инструктор: Но вдруг налетел ветер, и закружил снег- снежок.

«Вьюга»

- укрепляем мышцы рук, ног, ягодиц; развиваем координацию.

И.П.: Сидя на коврик, опираясь руками о пол. 1-6- поднять прямые ноги вверх, поворот вокруг себя с помощью рук.

Инструктор: Вот сколько снега намело, можно и снеговика сделать.

Что за странный колобок рядом появился:

Постоял совсем чуток, взял и развалился!

«Снежный ком»

- Для мышц шеи, спины, живота; развития гибкости.

И.П.: сидя, обнимая ноги руками, и убрать голову в колени. 1-5- прижать колени к плечам и посмотреть на свои пятки. 6-вытянуть ноги и лечь на спину.

Упражнения на дыхание.

«Дует ветерок!»

Дует легкий ветерок – Ф-Ф-Ф!

(Легкий вдох, спокойный, не напряженный выдох.)

Дует сильный ветерок – Ф-Ф-Ф *(глубокий выдох.)*

"Сдуваем снежинки!"

короткий вдох, поворот вправо, спокойный выдох на правую ладонь, тоже в левую сторону.

Основные движения.

Инструктор: Мы с вами в лесу и нам надо преодолеть препятствия, чтобы донести «снежный ком», не уронив его и собрать большого снеговика.

1 станция –

«Донеси, не урони».

Ходьба на гимнастической скамейке в приседе с набивным мячом в руках (усложнение: мяч держать на вытянутых руках). Дети выполняют задание , инструктор страхует.

2 станция –

«Катаем снежный ком».

Дети катают гимнастические мячи до линии и обратно. Дети выполняют задание самостоятельно. Инструктор: А сейчас играем в снежки.

3 станция –

«Меткий стрелок».

Дети строятся в две колонны. У каждого в руках снежок. Дети по очереди забрасывают снежки в корзины. У кого в корзине больше снежков та команда выиграла.

Подвижная игра

"Зайцы и волк".

На полу лежат несколько обручей (кругов). В каждом из них находятся Зайчиха с зайчатами.

Волк сидит за деревом (на другом конце площадки). На слова ведущего:

Зайцы скачут – скок, скок, скок!

Да на беленький снежок.

Лапки греют, слушают,

Не идет ли волк?

Страшный волк - зубами щёлк!

Играющие зайчата свободно бегают по лесу, наклоняются,

На слова «Волк идёт!» зайчата с зайчихой убегают в свои домики (обручи), зайчиха

становится в круг, зайчата стопой на обруч (профилактика плоскостопия). Пойманного зайчонка волк уводит с собой.

Правила игры. Движения выполнять в соответствии с текстом. Волк начинает ловить только

по сигналу и только вне домика.

Заключительная часть.

Релаксация (звучит спокойная музыка)

Упражнение на расслабление

«Снеговик».

Инструктор: Ребята, покажите, какой у нас получился снеговик: огромный, красивый, большой. У него есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и он стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снеговик начинает таять. (Далее дети изображают, как тает снеговик). Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снеговик превращается в лужицу, растекающуюся по земле. Дети ложатся на пол, отдыхают, расслабляются. Построение в 1 шеренгу.

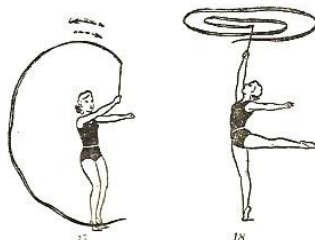
Инструктор: Ребята, вам понравилось в зимнем лесу? Наши приключения закончились и вам пора возвращаться в группу!

Приложение №5 (Блок «Спортивный фейерверк»)

Упражнения с лентой.

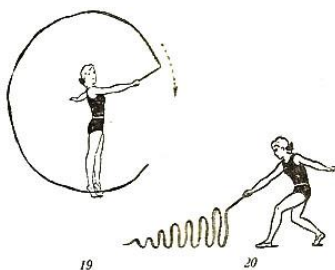
Длина ленты 3-5 метров, ширина 3—5 сантиметров. Один конец ее прикрепите к палочке при помощи кольца. Длина палочки 65—70 см.

Встаньте на носки, возьмите палочку с лентой в правую руку и делайте ею энергичный взмах влево по большой дуге, а затем, не останавливая движения, возвращайте таким же взмахом вправо. Ноги при этом слегка сгибаются в коленях. (Рис. 17) Повторите это 4—6 раз.



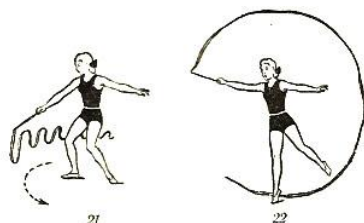
Можно делать не дуги, а круги, вращая ленту несколько раз перед собой. Или делать круги над головой, стоя на одной ноге. (Рис. 18). Во время вращений можно продвигаться шагами, прыжками.

Круги можно делать и в боковой плоскости (Рис. 19), стоя на одной ноге или продвигаясь танцевальными шагами.



Упражнение № 21

Стоя чуть наклонившись на двух или на одной ноге, делайте короткие ритмичные движения лентой вверх-вниз. (Рис. 20). При этом движении лента будет извиваться «змейкой». Эту «змейку» можно делать и с поворотом на месте (Рис. 21), но в этом случае лента не должна касаться пола.

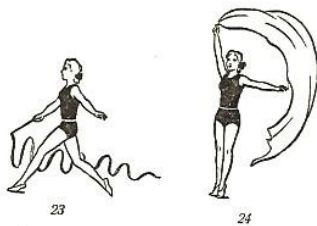


Упражнение № 22

Вращая ленту непрерывными кругами в лицевой плоскости, можно прыгать через нее, как бы перешагивая сначала одной, а потом другой ногой. (Рис. 22)

Упражнение № 23

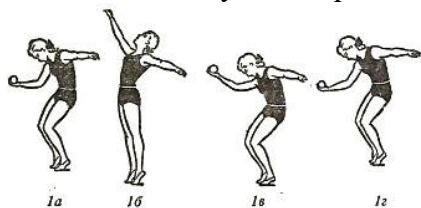
Бег с лентой, во время которого лента извивается «змейкой» в воздухе. (Рис. 23)



Упражнения с мячом

Упражнение № 1

Положите мяч на ладонь правой руки, а левую поднимите в сторону. Слегка приседайте и опуская голову на грудь, бросьте мяч вверх. Заканчивая бросок, выпрямите корпус, поднимите голову и смотрите на мяч. (Рис. 1 а, б)



Теперь поймайте мяч правой рукой, так же слегка приседайте и наклоняя голову. В момент касания мячом руки, она продолжает опускаться, тем самым пассивно (смягчая) удар мяча о ладонь. (Рис. 1 в, г)

Упражнение № 2

Повторите бросок вверх левой рукой, соблюдая те же требования. Сделайте по 4—6 бросков каждой рукой.

Упражнение № 3

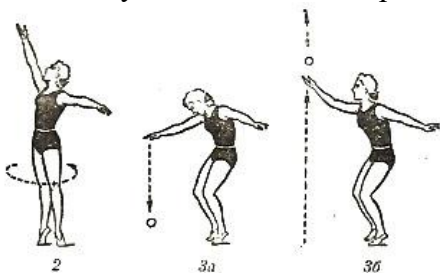
Бросьте мяч правой рукой и поймайте его левой (4—6 раз).

Упражнение № 4

В момент, когда мяч будет вверху, сделайте хлопок руками над головой, за спиной.

Упражнение № 5

Бросьте мяч повыше и, когда он будет вверху, сделайте поворот на месте, переступая на носках. Руки вытяните в стороны. (Рис. 2)



Повторите броски другой рукой с поворотом в противоположную сторону 2—4 раза.

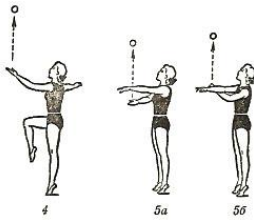
Упражнение № 6

Держите мяч пальцами сверху. Слегка приседайте и округляя спину, ударьте мячом о пол. (Рис. 3 а)

После отскока подхватите мяч на ладонь и, не останавливая его движения, подбейте слегка вверх. Сделайте то же другой рукой. Повторите движения 4—6 раз.

Упражнение № 7

Сделайте шаг левой ногой, сгибая вперед правую, и одновременно бросьте мяч вверх левой рукой. (Рис. 4).



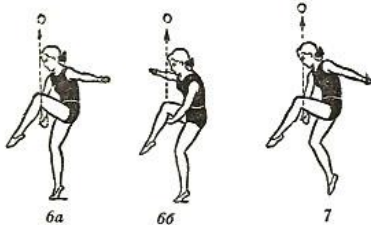
Поймав мяч, сделайте шаг другой ногой и бросьте мяч правой рукой. Повторите 6—8 раз. Теперь усложните бросок, делая его не на шаге, а на подскоке на опорной ноге (8—10—12 раз).

Упражнение № 8

Бросьте мяч правой рукой под левую, вытянув ее вперед (рис. 5 а), и поймайте ладонью левой. Затем, не задерживая мяча, бросьте его левой рукой под правую (рис. 5 б) и поймайте правой. Бросайте мяч непрерывно каждой рукой по 4—6 раз и при этом смотрите на мяч.

Упражнение № 9

Бросьте мяч правой рукой под согнутую в колене левую ногу (рис. 6 а) и поймайте его левой рукой. Не задерживая мяча, бросьте его под правую ногу. (Рис. 6 б). Броски надо делать по 2—4 раза под каждую ногу.



Упражнение № 10

Сделайте броски на «скачке», т. е. во время броска под согнутую ногу другая нога должна оттолкнуться от пола. Во время «скачков» продвигайтесь вперед или назад. (Рис. 7).

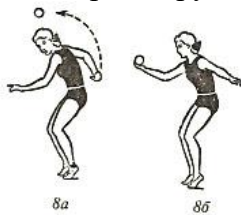
Повторите все 2—4—6—8 раз.

Упражнение № 11

Соедините в одно непрерывное упражнение броски под руку (рис. 5 а, б) с бросками под согнутую ногу (Рис. 6 а, б)

Упражнение № 12

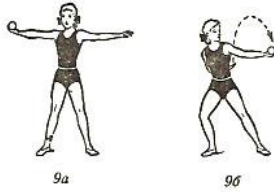
Держа мяч правой рукой, ведите ее вниз и назад, одновременно сгибая в локте, а потом в лучезапястном суставе. Затем бросьте мяч по дуге вверх над правым плечом (рис. 8 а, б) и поймайте правой рукой.



Этот бросок называется «выкрутом». Повторите его левой рукой. Сделайте по 4—6 бросков одной и другой, рукой. Это движение можно выполнять, танцуя «Польку».

Упражнение № 13

Вытяните руки в стороны, ноги поставьте врозь. Мяч держите в правой руке. Затем, слегка приседая на правой ноге и наклоняя корпус вправо, бросьте мяч «выкрутом» за спиной с таким расчетом, чтобы он не коснулся спины и пролетел по дуге сзади в левую руку (Рис. 9 а, б)



Поймав мяч левой рукой, не задерживайте его, а перебросьте «выкрутом» за спиной в правую руку. Повторите это 4—6 раз.

Примечание:

Когда эти основные движения с мячом будут отработаны, можно их соединять между собой по своему усмотрению в короткие упражнения и делать их группой, стоя в кругу или продвигаясь под музыку танцевальными шагами «Польки» или «Галопа».

От малого теннисного мяча переходите к среднему. Это обыкновенный резиновый мяч, диаметром 15—16 сантиметров. Делать упражнения с ним труднее, поэтому вначале следует научиться хорошо владеть малым мячом.

Комплексы игр и игровых упражнений с мячом.

Комплекс для детей 5-7 лет

Оборудование: мячи диаметром 20 см.

Цель: тренировать вестибулярный аппарата, развивать ловкость, меткость, координацию движений, силу мышц спины, ног и плечевого пояса.

- «Вертушка» - подбросить мяч вверх и ловить после отскока и кружения.
- «Правый-левый» - отбивать мяч правой-левой рукой поочерёдно
- «Корзинка» - подбросить мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропустить в него падающий мяч.
- Подвижная игра «Мяч в кругу» - дети располагаются по кругу, лёжа на животе лицом в круг. У одного из участников мяч, он, отталкивая его руками прокатывают любому из участников. Мяч из круга не выпускать.

Вариант усложнений: дети перекатывают мяч ногами из и. п.-сед согнув ноги (мяч удерживать стопами ног), отталкивая его, разгибая ноги в коленях. В игру можно добавить ещё один или два мяча, но тогда детям придётся прокатывать мяч так, чтобы они не сталкивались друг с другом.

Комплексы игр и игровых упражнений с мячом у стены.

Комплекс №3 (для детей 5-7 лет)

Оборудование: мячи диаметром 20 см., разметки (цели с количеством кружков в них до 5) на стене, карточки с числами до 5.

Цель: развивать быстроту, ловкость, меткость, глазомер, умение регулировать силу броска, изменять его направление, развивать элементарные математические представления.

- «Цепочка»- дети поочерёдно отбивают мяч от груди двумя руками о стену и после ловли перемещаются приставным шагом вправо на один шаг, снова отбивают мяч о стену, ловят его и перемещаются. Выполняют это по цепочке друг за другом.
- «Успей поймать»- прислонившись спиной к стене, дети поднимая руки вверх-назад стараются отбить мяч о стену над головой так, чтобы отойдя от стены, успеть его поймать
- «Поймай за спиной»- прислонившись спиной к стене, мяч в руках вверху над головой. Отклонившись от стены, выполнить шаг правой вперёд, одновременно отпуская мяч, быстро перевести руки за спину поймать его за спиной.
- Подвижная игра «Спортивная математика»- дети строятся в две колонны 5-6 м от стены с разметками. Инструктор поднимает карточку с цифрой. Впереди стоящие подбегают к стене

, находит на ней разметку (цель), где количество кружков на этой разметке соответствует числу на карточке касается её мячом. Выполнив задание, возвращаются в колонну и передают мяч следующим участникам.

Вариант усложнений: Впереди стоящие подбегают к линии на рас.=1м от стены, находят разметку (цель), где количество кружков на этой разметке соответствует числу на карточке и стараются попасть в неё, отбив мячом. (В случае когда отсутствует цель с разметками, ребёнку необходимо выполнить количество отбиваний о стену, соответствующее числу на карточке.

Разминка с мячами «Цветные горошинки» в движении - под музыкальное сопровождение
Ходьба в колонне по одному - мяч вверх (30 сек.)

Ходьба на носках - мяч вперед в вытянутых руках (20 сек.)

Ходьба на пятках – мяч перед грудью (20 сек.)

Подскоки с мячом – мяч вытянутых руках, достать коленом до мяча (20 сек.)

Боковой галоп – правым боком, левым боком (30 сек.)

Бег с захлестом голени, затем с высоким подниманием колена и без задания (20 сек.)

Ходьба, восстановление дыхания – мяч вверх-вдох, мяч вниз-выдох (20 сек.)

Комплекс ОРУ с мячами на месте под музыкальное сопровождение

Упражнение «Потянитесь»

И.п. – о.с.: мяч внизу.

1- мяч вверх, встать на носочки; (5-6 раз.)

2- мяч вниз, опуститься на всю стопу.

2. Упражнение «Нарисуй улыбку»

И.п. – о.с.: мяч внизу. (4-5 раз.)

1-2 –нарисовать полукруг – «улыбку» в вертикальной плоскости.

3. Упражнение «Прокати мяч»

И.п.: сед на пятках (по 3 раза в каждую сторону.)

1-4 – перекатывать мяч вокруг себя, перебирая пальцами.

4. Упражнение «Весёлый мяч».

И.п. – сидя, мяч зажат в вытянутых ногах, руки упором сзади.

1 – поднять ногами мяч вверх; (5-6 раз.)

2 – и.п.

5. Упражнение «Лодочка»

И.п.: лежа на животе, мяч впереди в вытянутых руках.

1-8 –поднять мяч вверх, прогнуться (5-6 раз.)

9-10 –вернуться в и.п.

6. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на мяч».

И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед грудью; глубокий вдох и выдох на мяч

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения с обручем можно проводить до и после занятий, как своеобразную разминку.

- Поднять обруч на руках вверх, поднимаясь на носки вдышаем, опускаясь, выдыхаем.
- Ноги поставить на ширину плеч, обруч прижат к спине или груди. Наклоняясь в сторону вдышаем, выпрямляемся — выдыхаем.

- Обруч вокруг туловища или вокруг груди, поворот в сторону — вдыхаем, становимся опять прямо — выдыхаем.
- Поднимаем обруч над головой. Становимся на носочки и, приседая, выдыхаем, встаем — вдыхаем.
- Обруч держим за спиной и делаем наклоны вперед, выдыхая, выпрямляясь, вдыхаем.
- Ставим обруч перед собой. Подныриваем — выдыхаем, возвращаемся — вдыхаем.

Упражнения с обручем

1. Прыгать с обручем, как со скакалкой вперед и назад.
2. Прокатить обруч и нырять через него на бегу так, чтобы он не упал. Это упражнение на ловкость, оно настолько нравится детям, что они не считают его тренировкой, а игрой.
3. Вращать на вытянутой руке в одну и другую сторону.
4. Обруч в двух руках, шагаем ногой вперед, и прогибаемся спиной назад, поднимая руки над головой.
5. Прокатывать обруч слева направо, останавливая другой рукой.
6. Сесть на пол, ноги вытянуты и разведены на уровень плеч. Взять обруч над головой и плавно тянуться обручем к носкам, не сгибая при этом спину.
7. Взять обруч перед собой параллельно к телу, поднять над собой, смотря вверх сквозь кольцо, потом вернуться в исходное положение.
8. Поставить обруч перед собой на уровне пояса перпендикулярно к корпусу. Опуская обруч, шагнуть внутрь и после этого поднять руки над собой.
9. Поворачиваемся с обручем в руках влево и вправо. Если обруч стальной, инерция будет помогать создавать дополнительное усилие, укрепляя мышцы корпуса.
10. Вытянуть обруч перед собой и присесть.
11. Обруч на вытянутых руках перед собой, наклониться в сторону, положив обруч на пол, потом выпрямиться и наклониться в ту же сторону, поднимая круг вверх.

Упражнения с обручем.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

Повороты обруча вертикальные.

И. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, порот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п.

5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.

Повороты в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо и налево до скрещивания рук.

Броски обруча двумя руками.

И. п.- руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков).

1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед- кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок,

3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

Вращение обруча на полу.

И. п.- обруч вертикально с права в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

Перекат обруча.

И. п.- левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

Прыжки толчком двух ног обруч впереди.

И. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

Прыжки толчком двух ног вращая обруч вперед назад.

Игры с обручем

1. Кто прокатит дальше.

2. Бег с обручем, катая его по земле, можно применять на эстафетах.

3. Катать обруч по кругу, кто дольше продержится, чтобы снаряд не упал.

4. Расставить детей по кругу, все держат обруч перед собой, стоя как можно ближе друг к другу. Захватить обруч соседей с обеих сторон, образуя живую цепочку. Потом дети идут направо, налево, приседают, встают и тянут над головой. Детям интересно и весело, это развивает координацию движений.

5. Дети держат обручи на вытянутых руках, образуя ряд, двое детей с двух сторон на бегу перекидывают мяч сквозь обручи.

Упражнения для детей можно проводить поодиночке, а также в группе, таким образом дети будут учиться соблюдать дистанцию, слушать учителя, и в целом научатся обращаться с этим снарядом, требующим координации движений.

Комплекс для детей 5-7 лет

Оборудование обручи диаметром 50-70 см..

Цель: развивать скоростно-силовые способности, ловкость, пластику, координацию движений в крупных и мелких мышечных группах.

• «Вертушка»- встать в центр обруча. Взять его двумя руками и приподнять до уровня пояса. Двигая туловищем, выполнять горизонтальные вращательные движения обруча на талии.

• «Колесо»- обруч вертикально на полу, удерживать с верху выпрямленной кистью руки, подтолкнуть его кистью руки в заданном направлении (ребёнок самостоятельно выбирает вариант прокатывания обруча: на дальность, в заданную цель, с многократным подталкиванием и т.д.)

• «Цапли»- ребёнок кладёт обруч на пол перед собой и начинает перепрыгивать из обруча в обруч на одной ноге разными способами (прямо, боком, спиной), стараясь как можно дольше продержаться на одной ноге.

• Подвижная игра «Чья команда победит». Дети стоят в две колонны командами. Перед каждой на расстоянии 2-3 м лежат 3 обруча (расстояние между обручами 40-50 см) По сигналу первые в колоннах наперегонки бегут к первому обручу. Добежав до него, поднимают обруч над головой, пролезают в него, кладут на место, выпрыгивают из обруча, направляясь прыжками на одной ноге ко второму обручу. Берут его, крутят как волчок, 2-3 раза. и направляясь прыжками на одной ноге к третьему обручу. Берут его и прыгают 2-3 прыжка на месте, как через скакалку. Положив его на место, возвращаются в конец колонны. Побеждает команда быстрее выполнившая все задания.

Приложение №7 (Блок «Воздушные гимнасты»)

Прыжки и упражнения на батутах (батутная подготовка).

Батут используется для снятия мышечного напряжения после физической нагрузки. Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности инструктору необходимо следить за исправностью батутов: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

Страховка и помощь.

Тренер поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут; за одну или обе руки при спрыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка, подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). Инструктор (сбоку) сопровождает прыжки ребенка с батута на батут.

При выполнении упражнений, на батуте инструктор осуществляет страховку сбоку, а если в этом есть необходимость, поддерживает ребенка. При начальном обучении движения ребенка сопровождают поддержкой или страховкой от начала до конца.

Техника выполнения прыжков на батуте.

- 1.«Зайка – попрыгай-ка».** Произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки (для детей 3-7 лет).
- 2. «Попрыгунчики».** Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед – вверх (для детей 3-7 лет).

1. **«С пенечка на пенек».** Прыжки с батута на батут с активным взмахом рук и спрыгиванием с последнего батута на пол (для детей 3-7 лет).
2. **«Кенгуру».** Прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед – вверх и подтягиванием коленей к груди (для детей 3-7 лет).
3. **«Зайки».** Прыжки на батуте в приседе (для детей 4-7 лет).
4. **«Вертушки».** Прыжки стоя в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом (для детей 4-7 лет).
7. **«Космонавт».** Прыжки на батуте и с батута на батут, как космонавт. Из и.п. полуприсед ребенок прыгает вверх. В полете выпрямляет тело, прогибается, ноги и руки соединены.

Усложнения

1. Прыжки с батута на батут, как кенгуру, с подтягиванием коленей к груди;
2. Поочередное запрыгивание и спрыгивание, как кенгуру, несколько раз подряд;
3. Спрыгивание с батутов на пол боком, но с подтягиванием коленей к груди и активным взмахом руками;
4. Запрыгивание на батут боком, как кенгуру, с последующим спрыгиванием, как кенгуру;
5. Запрыгивание и спрыгивание боком, как кенгуру: на батут – пол – батут – пол;
6. Прыжки с батута на батут (батуты стоят на расстоянии 20-50см друг от друга). Данный прыжок помогает детям не только выполнять высокий взлет перед полетом, но и приземляться на полусогнутые ноги с носка на всю ступню.

Примечание. Впоследствии, после отработки техники, все вышеописанные виды прыжков можно выполнять с изменением названий в зависимости от игровых упражнений или образа, выбранного для выступления детей на празднике.

Занятие 1.

Цель: развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

Последовательность действий.

1 часть

- Построение в шеренгу
- Строевые упражнения
- Ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук
- Бег с высоким подниманием бедра, враспынную, приставным шагом
- Переход из физкультурного зала в тренажерный, распределение детей по тренажерам

2 часть

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Велотренажер. Натяжение педалей отсутствует. Скорость – 20 ед.
2. Диск «Здоровье» Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.
3. Ролик гимнастический. Стоя, ноги на ширине плеч. Прокатывание ролика вперед-назад, вправо-влево (ноги в коленях не сгибать)
4. Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой.

5. Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.
6. Силовой тренажер. Лежа на спине, ноги под нижним валиком. 1-выпрямление ног; 2-и.п.
7. Батут. Прыжки на месте.
8. Мяч массажер. Массаж рук.
9. Эспандер. Жгут за спиной.

3 часть

Релаксация «В кукольном театре»

Инструктор: Бом-бом-бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют 12, все куклы оживут. Здесь светло, задуйте свои свечи и поставьте на стол, возьмем их на обратном пути. Встаньте в круг подальше друг от друга, чтобы не мешать увидеть сказку. Покажите, как двигаются стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так. «Бом,бом!»-забили часы. Давайте вместе сосчитаем до 12. Первыми ожили куклы би-ба-бо, которые одевают на руку. Давайте я каждому надену на руку веселого петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы задвигались руки и голова у петрушки. Какой веселый петрушка! А теперь вы сами стали куклами би-ба-бо (инструктор имитирует). Наклоните голову, поздоровайтесь, как это делает Петрушка. Представьте как сгибается и разгибается ваш палец, когда на нем голова куклы. Разведите прямые, напряженные руки в стороны. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует. Поклонитесь зрителям. Петрушка кланяется низко. Тело, как из тряпочки. Наклонитесь, руки и голова повисли, расслабились.

Занятие 2.

Цель: Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.

Последовательность действий:

1 часть

- Построение в шеренгу
- Строевые упражнения
- Ходьба между предметами, скрестным шагом, обычная
- Бег между предметами с остановкой по сигналу, с подпрыгиванием
- Переход из физкультурного зала в тренажерный, распределение детей по тренажерам.

2 часть.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.
 2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.
 3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.
 4. Беговая дорожка. Бег.
 5. Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.
 6. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.
- 1-подъем штанги вверх;
 - 2-и.п.
 7. Батут. Прыжки с хлопком перед собой

- 8.Мяч массажер. Массаж ног.
9.Эспандер. Жгут перед собой.

3 часть

Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»

Инструктор: Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево-вверх на ветки деревьев – вниз на траву. Опять что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще взглянем , посмотрим: кто же там? Интересно, выходите , не бойтесь, здесь никого нет. Это ветер играет листвой. Какой шалун! Расслабьте шею, покатайте голову по плечам. Шея, как ниточка болтается, легкая, легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник на котором в скорлупке грецкого ореха спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими как Дюймовочка. И спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно, подогните ноги, руки сложите, ладонки под щеку. Долго так не проспешь, руки и ноги затекут. Потянитесь хорошо, еще раз, еще. Выпрямите затекшие руки и ноги и спину. Вставайте, хватит спать. Скорлупка дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь по парам за руки, как будто вы колыбелька и покачивайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька качается то тихо, то сильно. Колыбелька так сильно раскачалась. Что закрутилась на одном месте. То в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук Ж-ж-ж! Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Шевелит лапками быстро-быстро, часто-часто. Но вот жуку удалось перевернуться и он полетел жужжа. Легко, свободно летит жук, громко жужжит. Летает по всей площадке.

Занятие 3

Цель: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.

Последовательность действий.

1 часть

- Построение в шеренгу
- Строевые упражнения
- Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего.
- Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед
- Переход из физкультурного зала в тренажерный, распределение детей по тренажерам

2 часть.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

- 1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.
- 2.Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.
- 3 Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.
- 4.Беговая дорожка. Бег.
- 5.Скамья для прессы. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.
- 6.Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.

1-подъем штанги вверх;

2-и.п.

7.Батут. Прыжки с хлопком перед собой

8.Мяч массажер. Массаж ног.

9.Эспандер. Жгут перед собой.

3 часть

Релаксация «Котятя отправляются в путешествие».

Инструктор: Сейчас я дотронуся до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вот теперь я вижу, что вы готовы к путешествию. Но впереди забор, и нам надо через него перепрыгнуть. Только тихо, чтобы мама кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором ручей. Котятя не любят воды. Давайте перейдем ручей по камешкам. Шагайте за мной. Следите внимательно. Наступайте только на камешки. Все, перебрались. Обрадовались котятя, что перебрались через ручеек. Расслабили усталые лапки. Спинку. Как ниточки висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь. А на пути большая гора! Как же нам пройти? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первая, а вы за мной. Как струна, все натянулись, чтобы пролезть, а то можно застрять. Какие вы все молодцы, котятя, все перешли на другую сторону горы! Но что здесь нас ждет? Надо быть осторожными. Давайте встанем на все четыре лапки и подкрадемся. Ступайте мягко. Лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам, что же там такое? Любопытные котятя. Все им интересно. Какой то шорох. Кто же там в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шеи, наострите уши. Тсссс. Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква ква ква. Да это же страшная большая жаба. Испугались котятя, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте расслабимся, посмотрим, ускакала жаба или нет? Уф, наконец то она ускакала, и можно спокойно осмотреться.

Сюжетно – игровое занятие «Новый домик»

В одном сказочном лесу стоял маленький домик (упр. Домик)
Со всех сторон его окружали большие деревья (упр. Деревце)
И сказочные прекрасные цветы (упр. Цветок).
И вот по тропинке к домику пришла черепашка (упр. Черепашка)
И спрашивает: «Кто в домике живет?» Никто не отзывался.
Вошла Черепашка в домик и стала в нем жить.
Приполз к домику паучок (упр. Паучок) и спрашивает:
-Кто в домике живет?
-Я черепашка? А ты кто?
-А я паучок.
- Иди ко мне жить! Стали они жить вдвоем.
Прискакала к домику лягушка (упр. Лягушка) и спрашивает:
- Кто в домике живет?
- Я черепашка!
- Я паучок. А ты кто?

- А я лягушка – квакушка.
- Иди к нам жить. Лягушка прыгнула в домик. Стали они жить втроем. Втроем веселее. Мимо высокой и стройной березы (упр. Березка), проползла каракатица (упр. Каракатица), а через высокий мостик (упр. Мостик), пробежала лисичка – сестричка (упр. Лисичка).

Приблизились они к домику и спрашивают:

- Кто в домике живет?

- Я черепашка!

- Я паучок!

- Я лягушка- квакушка!

- А вы кто?

- Каракатица и Лисичка!

Идите к нам жить. Все они в домике живут, песни поют.

Вот идет по лесу слон

Он по весу чемпион (упр. Слоник)

слоник спрашивает:

- кто в домике живет?

- Я черепашка!

- Я паучок!

- Я лягушка – квакушка!

- Я каракатица!

- Я лисичка! А ты кто?

- А я слон по весу чемпион!

- Иди к нам жить!

Слон и полез в домик. Лез – лез, лез – лез (ходьба на месте с опорой на ладони и стопы) – никак не мог влезть и говорит:

- Я лучше на крыше буду жить.

- Да ты нас раздавишь!

- Нет, не раздавлю.

Ну, так полезай!

Влез слон на крышу и только уселся (присесть на корточки), как затрещал домик, упал на бок (сгруппироваться и выполнить перекат) и развалился

(упр. Развалились)

Ели – ели успели из него выскочить все звери. А потом принялись строить новый домик, лучше прежнего.

Упражнения к комплексу «Новый домик»



«домик»



«деревце»



«черепашка»



«цветок»



«паучок»



«карактица»



«лягушка»



«березка»



«МОСТИК»



«ЛИСИЧКА»



«СЛОНИК»



«группировка»



«перекаты»



«развалились»

Диагностика физической подготовленности детей.

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению в школе.

При определении готовности ребенка к обучению в школе важно учитывать не только достигнутый уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

(общероссийская система мониторинга физического развития детей (утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001г.№916).

1.Бег 30метров с высокого старта. Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2.Прыжок в длину с места. Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек). И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях по углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

4.Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании

её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

4.Шпагаты (левый, правый, поперечный).

- ✓ Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу **1 балл**
- ✓ То же, но руки в стороны **0,8**
- ✓ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны **0,6-0,4**
- ✓ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты **0,3-0,2**
- ✓ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны **(без сбавки)**

5.Мост (из произвольного положения).

- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов **1 балл**
- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали **0,8-0,6**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали **0,5**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу **(без сбавки)**

6.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- ✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла **1 балл**
- ✓ То же, но нога параллельно полу **0,5**
- ✓ То же, нога на уровне груди **0,3**
- ✓ То же, нога на уровне плеча **0,1**
- ✓ То же, нога на уровне уха **без сбавок**

Таблица оценок физической подготовленности для детей 4-7 лет мальчики и девочки

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	сформирован		на стадии формирования		Не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
7	5,6 и ниже	6,0 и ниже	6,2-6,7	6,6-7,0	7,5	7,8
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже
6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
7	16 и выше	15 и выше	12-13	11-12	8 и ниже	7 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
6	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
7	130 и выше	123 и выше	104-116	99-110	87 и ниже	84 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу.						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5	8	9	7	7	6 и ниже	6 и ниже
6	14	14	12	12	10и ниже	10и ниже
7	16 и выше	18 и выше	14	16	13 и ниже	15 и ниже

Акробатический праздник «Приключения поросенка Фунтика в цирке»

Звучит веселая музыка, в зал вбегают Дядюшка Мокус и обезьянка Бамбина.

Мокус: Уважаемая публика!

Бамбина: Дамы и господа!

Вместе: Начинаем наше представление!

Мокус: Веселье, шутки, радость, смех,

Ждёт, несомненно, нас успех!

Вы в цирк весёлый к нам попали,

Грустить придётся вам едва ли!

Бамбина: Здесь силачи и акробаты

Покажут вам своё уменье.

И дрессированные звери,

И фокус – всем на удивленье!

Мокус: Чтоб настроенье всем поднять,

А то пора уж начинать,

Под музыку танго Белладонна выходит, танцует и вешает на сцене большой плакат:

"Разыскивается опасный преступник Фунтик. Награда за поимку - 100 монет".

Осматривает свою работу, остается довольна. И тут же начинает кричать.

Белладона: Караул!!! Ограбили!!!

(выступление детей с номером « Сыщики-акробаты»)

Забегают сыщики Пинчер и Добер: Что? Где? Кого ловить?

Белладона: Это еще что за чучела?

Сыщик(1): Пинчер старший - лучший сыщик с дипломом.

Сыщик(2): Добер младший - лучший сыщик без диплома.

Белладона: Сыщики?! Так чего же вы стоите? На носу у нас что?

Сыщик(1): Муха!

Сыщик (1): Бородавка!

Белладона: Да нет же! На носу у нас цирковое представление, а Фунтик исчез!

Сыщики: Кто?

Белладона: А вот угадайте!

Кто имеет пяточок,

Незажатый в кулачок?

На ногах его копытца,

Ест и пьет он из корытца.

Спереди - пяточок,

Сзади - крючок,

Посредине - спинка,

На спинке - щетинка.

Сыщики предлагают неправильные ответы.

Белладона: Олухи! Дармоеды! (Обращается к детям.) Да помогите же мне кто-нибудь! Я уже не знаю, как им объяснить!

Дети читают загадки-обманки, Сыщики отвечают в рифму:

Дочерей и сыновей

Учит хрюкать... (воробей)

Нам не страшен серый волк

И в домах мы знаем толк.
Пели так, наверняка,
Три веселых... (муравья)

Белладона: Эх, с вами каши не сварить! Говорю по буквам: по-ро-се-но-к! Теперь понятно? А мой Фунтик, мой поросенок, сбежал! Его надо срочно поймать и доставить сюда! Ясно?

Сыщики: Ясно! Будет сделано!
Все уходят.

Выходит Фунтик. Он идет и плачет, затем садится на пенек. Звучит веселая музыка, появляются Дядюшка Мокус и Бамбино. Фунтик видит их, пугается и пытается убежать.
Фунтик: Не хочу, не буду обманывать ребяташек! Делайте со мной что хотите! Не хочу! Не буду! Не буду!

Мокус: Как твое имя, малыш?

Фунтик: Фунтик.

Мокус: Успокойся, Фунтик. Никто тебя не заставляет обманывать! Я хоть и фокусник, но обманщиков не терплю. Фокусы - это ловкость рук и никакого мошенничества! Сорок лет я показываю фокусы и не стыжусь смотреть людям в глаза!

(Дядюшка Мокус показывает фокусы)

Фунтик: А я стыжусь. Перед вами маленький поросенок, но очень большой обманщик!

Мокус: Нет, нет! Не говори так! Ты не мог стать обманщиком!

Фунтик: Но я им стал! Вы, конечно, слышали о госпоже Белладонне! Я у нее служил. Я рассказывал сказку про трех поросят, а потом снимал панамку и говорил: "Дети, подайте на домики для бездомных поросят!" (Мокус утирает слезу, достает монетку и кидает ее в панамку.) Вот так я обманул 15 девочек, 11 мальчиков и одного очень доброго старичка. Дети ведь не знали, что все деньги госпожа Белладонна забирает себе. Я не мог их больше обманывать и убежал!

Мокус: Вот что, малыш! Поедем с нами! Будешь выступать в цирке!

Фунтик: Честно-честно?

Мокус: Конечно, скоро начнется представление. Появляются Сыщики с большой лупой, ходят по кругу, рассматривая следы, уходят за кулисы и оттуда свистят.

Фунтик: Это за мной! Все, я погиб!

Мокус: Спокойно, малыш! Артисты мы или не артисты? Бамбино, принеси ящик!
(Бамбино приносит ящик) Прячься сюда.

Фунтик залезает в ящик. Сыщики подходят к ним.

Сыщик(1): Пинчер старший - лучший сыщик с дипломом.

Сыщик (2): Добер младший - лучший сыщик без диплома. Скажите, вы здесь не видели поросенка с бантом? Маленький такой, но довольно опасный преступник!

Мокус: Преступника не видели.

Сыщик(1) (обращаясь к Бамбино): А вы?

Бамбино: С преступником Фунтиком я не знакома!

Сыщик (1): А почему вы сказали Фунтик? Не килограмм, не тонна, а именно фунт? Обыск!

Мокус: Не нужно обыска! Поросенок здесь, в этом ящике!

Сыщики прикладывают уши к верхнему ящику. Фунтик в ящике громко хрюкает.

Сыщик(2): Хрюкай, хрюкай! Дохрюкался!

Сыщик (1): Попался! Маленький, маленький, а награда за него ой-ё-ё-ё-ёй! Поросенок арестован, ящик конфискован!

Сыщик (2): Алло! (звонит по телефону) Госпожа Белладонна! Поросенок Фунтик пойман и через 5 минут будет у вас! (Уходят с Фунтиком, который сидит в ящике.)

Бамбино: Ушли!

Мокус: Фокус-мокус тра-ля-ля! Тру-ля-ля и оп-ля-ля!

(Мокус показывает фокус с волшебным конвертом)

Появляются сыщики и Белладона.

Белладона: Где поросенок?

Сыщик (1): Он здесь!

Сыщик (2): Хозяйка! Опасности подстерегали нас на каждом шагу!

Сыщик (1): Пули свистели у нас над головами!

Сыщики: Просим увеличить награду!

Белладона: Меньше можно, больше - ни-ни! Открывайте ящик!

Сыщик (2): Алле-оп-ля! Вау-ля! Открывают ящик, а там кукла.

(Акробатический номер «Кукла в коробке»)

Белладона (заходит): Где? Где он? Где Фунтик?

Сыщик (1) (разглядывая куклу в лупу): Да! Это не он!

Сыщик (2): Хозяйка! Пули свистели над головами!

Белладона: А сапоги над головами не свистели? (снимает с себя сапог и бросает) Олухи!

Простофили! (Рыдает)

Сыщик(1): Хозяйка! Неподалеку у мельницы я видел двух розовых поросят. Может быть...

Белладона: Да зачем они мне? Мне нужен Фунтик! У него же талант! Сказочный!

Сыщик (2): Хозяйка! Так может, вам поискать другого сказочного поросенка со сказочным талантом?

Белладона: Где? Где мне его искать?

Сыщик (1): Минуточку! (Убегает, возвращается с большим списком.) Вот список цирковой программы, где выступают все артисты.

Белладона: Что-то не очень я доверяю этим олухам! Приказываю: все цирковые номера просмотреть! Поросятка мне найти!

Сыщики: Сделаем все возможное и невозможное! Хозяйка! Но как мы их узнаем?

Белладона: Как? И правда, как? (Думает) Мне срочно необходимы портреты этого поросенка! Дорогие деточки, вы же мне поможете?

Проводится конкурс «Составь портрет Фунтика»

Варианты:

- Составить портреты поросят из геометрического материала.

- Рисовать, зажав карандаш зубами, с закрытыми глазами или левой рукой, или коллективно с закрытыми глазами.

- Составлять фотороботы из заранее нарисованных заготовок.

Сыщики забирают получившиеся портреты, уходят.

Мокус:

Сюда, сюда скорее -

Здесь будет цирк у нас.

Начнется представление

Веселое сейчас.

Здесь будут акробаты,

Жонглеры, прыгуны.

Сегодня гости наши.

Увидеть их должны!

Мокус:

Стройность гимнастов и красота

Зритель волнуется: «Вот это да!»

Только сегодня и только сейчас
В воздух взлетает воздушный гимнаст

(Выступление воздушных гимнастов на кольцах)

Бамбина:

А сейчас на нашей арене выступает семья пчелок – попрыгунчиков.

(Выступление пчелок на фитболах)

Фунтик (бегает под зонтиком, звучит шум дождя): Кажется, дождь начинается! Кажется, дождь начинается!

Сыщики (одетые под пчелок): Маскировка. Вариант второй: пчелы! Ж-ж-ж-жжж! Бегают по сцене вокруг Фунтика, приближаясь к нему. Выбегают Мокус и Бамбино.

Бамбино: Сыщики совсем рядом! Что же делать?

Мокус: Я знаю! Сколько у нас воздушных шариков?

Бамбина: О, очень много! (Выносит целую связку воздушных шаров.)

Мокус: Ребята! Скорее помогите нам! Надо напугать и прогнать сыщиков!

Дети зажимают воздушные шары между собой и лопают их. Можно выбрать и другой способ лопания - главное, чтобы было шумно и весело. Сыщики в испуге падают на землю, закрывают головы руками (звучит запись стрельбы)

Сыщики: Караул! Стреляют! Отползай! Спасайся, кто может!!!!

В это время все герои убегают. Появляется госпожа Белладонна.

Белладона: Надувательство! Они надули шарики! А потом их лопнули! Олухи! Дармоеды! Упустить столько поросят! Ну, ничего! Итак, мы имеем сбежавшего поросенка и двух лучших сыщиков небольшого ума! Требуется догнать поросенка и вернуть его мне или достать другого. Что надо делать? Действовать, а не ждать! Подъем! Теперь командовать буду я! Где нужно ловить рыбу?

Сыщики: В речке!

Белладона: А поросят?

Сыщики: В озере!

Белладона: Олухи!!! В цирке! За мной! (сыщики и Белладона убегают)

(Выступление детей с номером ритмической гимнастики «Барбарики»)

Голос (запись на диске):

«Внимание! Внимание!

Потерялся поросёнок по имени Фунтик.

Тому, кто его найдёт, госпожа Белладонна выплатит вознаграждение - 100 монет»

Фунтик (заходит в зал): Я не хочу! Не хочу возвращаться к Белладонне и опять обманывать ребятшек.

(опускает голову и начинает опять плакать)

Мокус: Успокойся, Фунтик! Мы теперь твои друзья и никому не позволим тебя обижать. Мы не допустим, чтобы госпожа Белладонна испортила всем такой замечательный праздник. Правда, ребята! Ведь мы же все друзья!

Бамбина: Конечно! Мы тебя в обиду не дадим!

Фунтик: Правда, правда? Честно, честно? Можно я с ребятами поиграю? Я знаю очень много интересных игр.

Мокус: Конечно, конечно, Фунтик!

(Фунтик играет с детьми в музыкальную игру «Давайте все делать как я» он показывает движения, дети повторяют за ним)

Белладонна (появляется): Ага! Вот где мой поросёночек! Я слышала его голос! Только он может так весело играть с ребятами. Где, где же он? Где, мой поросёночек? (Фунтик прячется)

Белладона: (подходит к детям)

Дети, вы не видели поросёнка с бантиком? Маленький такой. Ты...? А может ты...?
(Мокус жестами сзади Белладонны, показывает детям НЕТ)

Где, где же он, где моё сокровище?

(подходит к Бамбина)

Беладона: А ты, ты знаешь, где мой поросёночек?

Бамбина: Нет! Поросёнка по имени Фунтик я не видела...

Беладона: А откуда тогда ты знаешь, что поросёнка зовут Фунтик? Не килограмм, не тонна и именно Фунтик?

(Бамбина, не реагируя на Белладонну, испуганно бежит к Мокусу)

Бамбина: Дядюшка Мокус! Дядюшка Мокус! Она всё таки пришла за ним. Больше мы с Фунтиком не поиграем, а мне так понравилась с ним играть.

Мокус: Успокойся Бамбина! Я же фокусник!

Беладона: Вот, вот моё сокровище! Фунтик, иди же ко мне!

Мокус: Ребята! Для того чтобы Белладонна не поймала Фунтика вставайте скорее в круг. Держите руки как можно крепче! Когда Белладонна окажется в кругу, вы её не выпускайте, а когда Фунтик в кругу вы её не впускайте!

Игра «Погоня» (по принципу кошки – мышки)

Беладона (бегая за Фунтиком, падает): Ну, нет! Я так просто не уйду! Вы меня ещё не знаете! Или вы мне отдаёте Фунтика, или не какого праздника вам не видать! Я вам весь праздник испорчу.

Мокус: Хорошо, хорошо! (подмигивая детям) Успокойтесь! Не кричите, не надо. Не нужно портить праздник! Мы согласны. Мы отдадим вам Фунтика. Но при одном условии. Отгадайте, в какой он коробке?

А ты, Фунтик поскорее полезай в коробку. Доверься нам! Всё будет хорошо!

«**Фокус с коробками**» (3 одинаковые коробки, в одну залезает Фунтик. Белладонна начинает угадывать где спрятан Фунтик, но ни как не может)

Беладонна: Но нет! Вы так просто меня не обманите!

Я всё равно верну Фунтика! (опять угадывает, но ни как)

Беладонна: Ладно, я сдаюсь! Плакали мои денежки! Плакал мой миллион!

Беладонна: Уважаемый Мокус! Я больше не буду заставлять Фунтика обманывать ребятшек. Разреши мне с вами посмотреть представление.

Мокус: А что ты у меня спрашиваешь? Ты у ребятшек спроси! Это они пришли на праздник, ждут его продолжения.

Белладона просит детей простить её и разрешить остаться посмотреть представление. Дети конечно её прощают.

Мокус:

Представление продолжаем

Гимнасток со скакалками приглашаем

(выступление девочек со скакалками)

Бамбина:

Цирковую программу продолжаем

Гимнасток с ленточками приглашаем

(выступление гимнасток с ленточками)

Мокус:

Ну, а в завершении

Сенсационное представление

Действует на воображение

Эквилибрист уже известный

Он объехал почти весь белый свет

По мастерству ему равных нет!

(Выступление Фунтика на большом обруче висящем на веревке)

Белладона: Ах, Фунтик, какой ты молодец! Какой успех! А ведь я, Фунтик, тоже была цирковой артисткой (мечтательно). Какие были времена... А не тряхнуть ли нам стариной? (пытается залезть на подвешенный обруч)

Мокус (останавливает Белладону): Да конечно, вы обязательно выступите вместе, но в другой раз. А сейчас представление окончено. Встречайте наших артистов.

(Под песню «Цирк» в исполнении Зузы, дети проходят по кругу и уходят за кулисы)