

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11 общеразвивающего вида»
(МДОУ «Д/с № 11»)
г. Ухта

Дополнительная образовательная программа

«ФИТНЕС + ТРЕНАЖЕР»

Возрастная группа 5-7 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор: Головачева Елена Сергеевна
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи программы	8
3. Содержание программы	9
4. Планируемые результаты	24
5. Характеристика организационно-педагогических условий.....	25
6. Список литературы	30

Приложение 1. Картотека упражнений игрового стретчинга

Приложение 2. Картотека игр с парашютом

Приложение 3. Картотека упражнений по ха-тха йога

Приложение 4. Картотека упражнений на фитболе

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье и образование признаются приоритетами государства. В «Национальной доктрине образования в Российской Федерации до 2025г.», «Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг.», Федеральном Законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 41. Охрана здоровья обучающихся) в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

«Проблема здоровья человека, его сохранения и укрепления остается особенно острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения в двадцать первом веке». [1] В настоящее время ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (А. А. Сметанкин, В. Н. Дубровский, Ю. П. Лисицын, Б. Н. Чумаков), психологии (О. С. Осадчук, Д. В. Лютин, О. А. Садчикова), экологии (З. И. Тюмасева, А. Ф. Аменд) и педагогики (В. Г. Алямовская, Г. К. Зайцев, Ю. Ф. Змановский, М. Лазарев, Т. В. Поштарева, Л. Г. Татарников и др.) занимаются проблемой формирования здорового образа жизни. Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни - процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания. [4]

Согласно данным НИИ педиатрии сегодня только 14% детей можно назвать условно здоровыми, то есть не имеющими патологий, серьезных психологических и физических заболеваний. Данные статистики свидетельствуют, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось

в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Представляется значимым начинать решение обозначенной проблемы еще с дошкольного детства, в условиях дошкольного образовательного учреждения, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная образовательная работа с детьми.

Известный отечественный педагог В. А Сухомлинский считал, что «забота о здоровье детей – важнейший труд воспитателя», а «...во главе педагогических мероприятий, проникая через всю воспитательную работу, должна стать забота об укреплении здоровья ребенка». [9] Поэтому здоровьесбережение в ДООУ – одна из самых актуальных проблем современного общества, касающаяся не только нашей страны, но и всего остального мира. Ведь дети – это наше будущее. Детский сад – это первое учреждение, в которое ребенок попадает, выходя из родительского дома. Последующие несколько лет, которые он проведет в нем, во многом станут определяющими для его дальнейшей жизни. И очень важно, чтобы ребенок окончил его здоровым и подготовленным к последующему интенсивному обучению в школе.

Данные мониторинга здоровья детей нашего дошкольного учреждения свидетельствуют о наличии проблемы здоровья дошкольников: Только 41 % воспитанников имеют I группу здоровья, имеются воспитанники с III и IV группой здоровья (9%). Показатель заболеваемости на одного ребенка в год составил (2015 год – 22,6). Проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников нашего ДООУ является актуальной. Поэтому в детском саду необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на анализе внешних действий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий, а также мотивации активного отношения к своему здоровью. Таким образом, решению проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья воспитан-

ников может способствовать реализации дополнительной услуги «Фитнес+тренажеры» в практике дошкольного учреждения.

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

— Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

— Положениями «Концепции развития дополнительного образования детей» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. №1726).

— Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. №729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»

— Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

— СанПиН 2.4.1. 3049 -13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».

— Уставом МДОУ «Д/с № 11»

— Положением о дополнительной образовательной программе МДОУ «Д/с №11».

— Изменениями, вносимые в Положение о дополнительной образовательной программе МДОУ «Д/с №11»

Направленность дополнительной образовательной программы «Фитнес+тренажеры»: физкультурно-спортивная. (Порядок 1008, п.9).

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

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, стретчинга, фитбола и др. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и заниматься с удовольствием. Бесспорное достоинство детского фитнеса состоит в том, что детский фитнес не имеет четко определенной программы упражнений. Скорее, детский фитнес можно назвать сочетанием «блоков» из общеукрепляющих упражнений, которые включают в себя упражнения для осанки, упражнения со скакалкой, с мячами, с обручами и нестандартным оборудованием. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме.

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

Отличительными особенностями программы «Фитнес+тренажер» являются:

1. Учебно-тематическое планирование выполнено блочно-циклическим способом.
2. В программе применена комбинация методик детского фитнеса:
 - стретчинг – вид аэробики, направленный главным образом на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности;
 - фитбол – гимнастика - сочетание ритмических движений на фитболах с музыкой, развивает опорно – двигательный аппарат детей;

— хатха-йога – одно из направлений йоги, благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребёнок неусидчив, гиперактивен, хатха-йога поможет быть сдержанным;

— подвижные игры, конкурсы, эстафеты;

— занятия на тренажерах. Тренажеры повышают интерес к физическим упражнениям, активизируют познавательную деятельность дошкольника, побуждают детское творчество, развивают интеллект, формируют организованность, умение бережно обращаться с инвентарем, с детства прививают любовь к спорту.

Программа «Фитнес+тренажеры» рассчитана на детей старшего дошкольного (5-7 лет). Для успешного освоения программы на занятиях, численность детей не должна превышать 12 человек. Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление.

Срок реализации программы один год.

Образовательная деятельность с детьми проводится 1 раз в неделю с сентября по май во второй половине дня продолжительностью 30 минут. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период реализации Программы составляет 36 часов.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации дополнительной образовательной программы «Фитнес+тренажеры» является повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

В соответствии с этой целью поставлены **задачи**:

1. Развитие физических качеств и двигательных навыков.
2. Обучение основным двигательным действиям.
3. Развитие и совершенствование координации движений и равновесия.
4. Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки.
5. Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития.
6. Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.
7. Выявление и поддержка одарённых и талантливых детей.

В соответствии с поставленными задачами дополнительная образовательная деятельность строится на следующих **основных принципах**:

- доступность - подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей;
- постепенность - от простого к сложному;
- повторяемость и систематичность занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Таблица 1

Наименование программы	Максимально допустимое количество занятий		
	неделя	год	в мин. зан /год
Дополнительная образовательная программа «Фитнес+тренажеры»	4	36	30/1080

Календарно-тематическое планирование

Таблица 2

Месяц	Тематика	Разделы программы	Кол. часов
Сентябрь	«Жили-были олимпийцы»	Вводные занятия по игровому стретчингу	1
		Вводные занятия фитбол - гимнастике	1
		Вводные занятия по хатха-йоге	1
		Вводные упражнения и игры с парашютом	1
Октябрь	«Страна сказок»	Игровой стретчинг	1
		Фитбол – гимнастика	1
		Хатха - йога	1
		Упражнения и игры с парашютом	1
Ноябрь	«Маленькие артисты»	Игровой стретчинг	1
		Фитбол – гимнастика	1
		Хатха - йога	1
		Упражнения и игры с парашютом	1
Декабрь	«Волшебные приключения»	Игровой стретчинг	1
		Фитбол – гимнастика	1
		Хатха – йога	1
		Упражнения и игры с парашютом	1
Январь	«Зимушка-зима»	Фитбол – гимнастика	1
		Хатха - йога	1
		Упражнения и игры с парашютом	1
		Открытый показ	1
Февраль	«Мы ловкие и сильные»	Игровой стретчинг	1
		Фитбол – гимнастика	1
		Хатха – йога	1
		Упражнения и игры с парашютом	1
Март	«Весеннее настроение»	Игровой стретчинг	1
		Фитбол - гимнастика	1
		Хатха - йога	1
		Упражнения и игры с парашютом	1
	«Весёлый ап-	Игровой стретчинг	1

Апрель	рель»	Фитбол – гимнастика	1
		Хатха - йога	1
		Упражнения и игры с парашютом	1
Май	«Спортивные секреты»	Игровой стретчинг	1
		Фитбол – гимнастика	1
		Хатха – йога, упражнения и игры с парашютом	1
		Открытый показ	1

Структура занятий с использованием методики фитнеса традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Раздел 1. Игровой стретчинг - это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: наклоны, перегибы корпуса.

Раздел 2. Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах.

Раздел 3. Ха–тха йога - главным образом практика хатха-йоги состоит в выполнении асан, статических поз в комплексе с дыханием и концентрацией внимания. Основной аспект хатха йоги — это развитие гибкости и поддержание здоровья суставов, особенно позвоночника. Каждое упражнение воздействует на определённую часть тела, орган или группу органов.

Раздел 4. Упражнения и игры с парашютом – нестандартный, яркий, весёлый спортивный инвентарь для образовательной деятельности и игр с детьми.

Раздел 5. Занятия на тренажёрах – включаются на каждом занятии, в виде круговой тренировки.

В составлении календарно-тематического плана (таблица 2) применен блочно-циклический способ организации учебного материала. Циклическость выражена в последовательном и непрерывном чередовании трех этапов обучения в течение всего курса программы: 1 этап – начальный, 2

этап – коррекционный, 3 этап – закрепляющий. Каждый этап обучения составляет 4 недели. В течение этого периода занятия объединены одной сюжетной темой, что дает возможность педагогу подбирать для решения этапных задач однородный по технике выполнения двигательный материал. Все этапы обучения объединены в блоки для решения общих перспективных образовательных задач.

В задачи первого блока освоения содержания учебного курса входит формирование уровня ощущений и управление собственным телом, которые являются основой для организации и освоения более сложных двигательных действий. В данном блоке более широко используются: - дыхательные и статические упражнения в сочетании с образными представлениями, несложные упражнения на формирование основных движений, игровые, сюжетные подвижные игры, релаксация, упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы. Здесь же планируется обучение детей контролю за техникой выполнения исходных положений, за качеством дифференцированного выполнения движений частями тела.

Задачи второго блока включают в себя формирование уровня владения телом и тренировку ориентировки в пространстве. На первый план выходят: упражнения на тренировку чувства ритма и темпа музыки, умение соотносить характер движений и музыки, развитие выразительности движений рук, мимики. Шире, чем в первом блоке, используются упражнения на тренировку творческих способностей. Усложняется техника основных движений, вводятся более сложные движения, работа со снарядами (парашютом, батутом, мячом) усложняется.

Задания третьего блока направлены на формирование уверенности в себе, развитие креативных способностей в двигательной сфере, навыков самостоятельных и коллективных действий. Чаще, чем в другие блоки включаются упражнения: - на планирование, контроль, рефлекссию своих и коллективных действий, прогнозирование их последствий. Особое внимание

уделяется бессюжетным играм, играм - эстафетам и соревнованиям. Даются упражнения на двигательную импровизацию под музыку, задания, связанные с самостоятельным креативным показом своих возможностей, самомассаж.

СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

Таблица 3

Месяц	№ занятия	Общая тема	Тема занятия	Содержание занятия	Техническое оснащение занятия
Сентябрь	1.	«Жили-были олимпийцы»	«Маленькие спортсмены» (вводное по игровому стретчингу)	1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости. 2. Познакомить с тренажёрами. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Ловишки с ленточкой». <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.	Коврики для занятий. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Приложение №1.
	2.		«Спортсмены с мячами» (вводное по футболу)	1. Привлечь интерес детей к футболу, дать представления о форме и физических свойствах футбола. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с футболами. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Хитрая лиса». <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.	Коврики для занятий, футболы. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Приложение №4.
	3.		«Спортсмены не болеют» (по хатха йоге)	1. Познакомить детей с хатха йогой. 2. Рассказать детям, для чего необходимо разогреть мышцы. 3. Научить, как правильно разогреть мышцы. 4. Выучить упражнения для шеи, плеч, рук. 5. Познакомить детей с правилами безопасного выполнения растяжки. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.	Коврики для занятий. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Приложение №3.

				<p><u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Ловишки с мячом».</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.</p>	
	4.		«На парашюте к спорту» (вводное с парашютом)	<p>1. Познакомить детей с парашютом, заинтересовать нестандартным спортивным инвентарём.</p> <p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения с парашютом. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Игры с парашютом».</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.</p>	<p>Парашют.</p> <p>Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Приложение №2.</p>
Октябрь	5.	«Страна сказок»	«Приключения одного котёнка» (игровой стретчинг)	<p>1. Выучить упражнения, развивающие силу ног. 2. Учить держать равновесие. 3. Развивать выносливость.</p> <p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Охотники и утки».</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.</p>	<p>Коврики для занятий.</p> <p>Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Музыкальный центр. Приложение №1.</p>
	6.		«Гуси – лебеди» (фитбол)	<p>1. Фитбол – учить правильной посадке на мече.</p> <p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения на фитболах. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Удочка».</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.</p>	<p>Коврики для занятий, фитболы.</p> <p>Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Музыкальный центр. Приложение №4.</p>
	7.		«Теремок» (ха- тха йога)	<p>1. Учить держать равновесие. 2. Развивать выносливость.</p> <p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку.</p>	<p>Коврики для занятий.</p> <p>Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский,</p>

			<p>Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Коршун и наседка». 3 часть. Заключительная: релаксация.</p>	<p>ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Музыкальный центр. Приложение №3.</p>	
	8.	«Волшебный парашют» (с парашютом)	<p>1. Развивать ловкость координацию движений. 2. Развивать внимание. 3. Развивать ориентацию в пространстве. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с парашютом. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Выше ноги от земли». 3 часть Заключительная: релаксация.</p>	<p>Парашют. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Музыкальный центр. Приложение №2.</p>	
Ноябрь	9.	«Маленькие артисты»	«В Цирке» (игровой стретчинг)	<p>1. Развивать волю и терпение во время выполнения упражнений. 2. Совершенствовать функциональные возможности организма ребёнка. 3. Воспитывать морально – волевые качества. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Бездомный заяц». 3 часть Заключительная: релаксация.</p>	<p>Коврики для занятий. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Музыкальный центр. Приложение №1.</p>
	10.		«Мы немножко потанцуем» (по футболу)	<p>1. Развивать внимание. 2. Развивать ловкость координацию движений. 3. Учить выполнять упражнения в заданном темпе. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на фитолах. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Ловишка с мячом». 3 часть Заключительная: релаксация.</p>	<p>Коврики для занятий, фитболы. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Музыкальный центр. Приложение №4.</p>
	11.		«На арене цирка»	<p>1. Развивать волю и терпение во время выполнения упражнений. 2. Совершенствовать функциональные возможности организма ре-</p>	<p>Коврики для занятий. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут,</p>

		(по ха-тха йоге)	бёнка. 3. Воспитывать морально – волевые качества. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Игры-эстафеты». <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.	массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Музыкальный центр. Приложение №3.
	12.	«Планета артистов» (с парашютом)	1. Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости.2. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с парашютом. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Игры с парашютом». <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.	Парашют. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Музыкальный центр. Приложение №2.
Декабрь	13.	«Зимняя сказка» (по игровому стретчингу)	1. Развивать ловкость и внимание. 2. Развивать координацию движения. 3. Добавлять больше упражнений на развитие равновесия. 4. Усложнять ранее изученные упражнения. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Салки». <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.	Коврики для занятий. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Музыкальный центр. Приложение №1.
	14.	«Снежные комочки» (по футболу)	1. Усложнять ранее изученные упражнения. 2. Развивать чувство ритма. 3. Развивать мышечную память. 4. Развивать внимание и выносливость. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на фитолах. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка.	Коврики для занятий, фитолахы. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Музыкальный центр. Приложение №4.

			Игра «Два мороза» 3 часть Заключительная: релаксация.	
	15.	«В снежном лесу» (по ха-тха йоге)	1. Развивать внимание; 2. Развивать координацию движения; 3. Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Совушка» 3 часть Заключительная: релаксация.	Коврики для занятий. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Музыкальный центр. Приложение №3.
	16.	«Волшебный парашют» (с парашютом)	1. Продолжать развивать ловкость и внимание. 2. Развивать дух соперничества. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с парашютом. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Игры с парашютом». <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация. М.п. игра «Карусель с парашютом».	Парашют. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Музыкальный центр. Приложение №2.
Январь	17.	« По дорожке мы пойдём» (по футболу)	1. Совершенствовать умение владеть мячом. 2. Развивать психофизические качества: силу, гибкость. 3. Вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Игры-эстафеты». 3 часть. Заключительная: релаксация.	Коврики для занятий, футболы. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой. Музыкальный центр. Приложение №1.
	18.	«Случай в зимнем лесу» (по ха-тха йоге)	1. Развивать ловкость координацию движений. 2. Развивать внимание. 3. Развивать ориентацию в пространстве.	Коврики для занятий. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», греб-

			<p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку.</p> <p>Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка.</p> <p>Игра «День-ночь».</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.</p>	<p>ной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Приложение №3.</p>
	19.	«Зимний парашют» (с парашютом)	<p>1. Развивать внимание.</p> <p>2. Развивать ловкость координацию движений.</p> <p>3. Учить выполнять упражнения в заданном темпе.</p> <p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения с парашютом.</p> <p>Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка.</p> <p>Игра «Игры с парашютом».</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.</p>	<p>Парашют.</p> <p>Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Приложение 2.</p>
	20.	«Зимний калейдоскоп»	<p>1. Показать родителям умения детей, полученные в процессе дополнительной образовательной деятельности.</p>	<p>Коврики для занятий, фитболы.</p> <p>Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>
Февраль	21.	«Морское приключение» (по игровому стретчингу)	<p>1. Развивать внимание.</p> <p>2. Развивать координацию движения.</p> <p>3. Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.</p> <p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку.</p> <p>Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка.</p> <p>Игра «Два мороза».</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.</p>	<p>Коврики для занятий.</p> <p>Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Приложение №1.</p>
	22.	«Спортивные»	<p>1. Развивать чувство ритма.</p>	<p>Коврики для занятий, фитболы.</p>

			<p>ребята» (по футболу)</p> <p>2. Развивать мышечную память. 3. Развивать внимание и выносливость. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Игры-эстафеты с футболом». 3 часть. Заключительная: релаксация.</p>	<p>Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа. Приложение №4.</p>
	23.	<p>«Самые гибкие» (по ха-тха йоге)</p>	<p>1. Развивать мышечную силу и выносливость. 2. Воспитывать эмоциональную раскрепощённость. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Коршун и наседка». 3 часть. Заключительная: релаксация.</p>	<p>Коврики для занятий. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа. Музыкальный центр. Приложение №3.</p>
	24.	<p>«Тренировка силачей» (с парашютом)</p>	<p>1. Развивать ловкость координацию движений. 2. Развивать внимание. 3. Развивать ориентацию в пространстве. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с парашютом. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Игры с парашютом». 3 часть Заключительная: релаксация.</p>	<p>Парашют. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа. Музыкальный центр. Приложение №2.</p>
Март	25.	<p>«Весенний лес» (по игровому стретчингу)</p>	<p>1. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; 2. Воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость. <u>1 часть</u> Разминка: самомассаж, ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку.</p>	<p>Коврики для занятий. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа. Музыкальный центр.</p>

			<p>Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Удочка» <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.</p>	Приложение №1.
26.	«Весёлый мяч» (по футболу)	<p>1. Развивать мышечную память. 2. Усложнять танцевальные упражнения. 3. Развивать чувство ритма. 4. Продолжать развивать внимание. <u>1 часть</u> Разминка: самомассаж, ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на фитолах. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Игры с футболом» <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.</p>	<p>Коврики для занятий, фитболы. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа. Музыкальный центр. Приложение №4</p>	
27.	«Звери пробудились» (ха-тха йога)	<p>1. Развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие. 2. Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящных выполненных движений. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «День-ночь» <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.</p>	<p>Коврики для занятий. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа. Музыкальный центр. Приложение №3.</p>	
28.	«Весенний ветерок» (с парашютом)	<p>1. Развивать ловкость координацию движений. 2. Развивать внимание. 3. Развивать ориентацию в пространстве. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с парашютом. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Игры с парашютом». <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.</p>	<p>Парашют. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа. Музыкальный центр. Приложение №2.</p>	

Апрель	29.	«Весёлый апрель»	«Мы растём здоровячками» (по игровому стретчингу)	1. Развивать мышечную память. 2. Развивать внимание и выносливость. <u>1 часть</u> Разминка: самомассаж, ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Ловишки с ленточкой» <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.	Коврики для занятий. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа. Музыкальный центр. Приложение №1.
	30.		«Полёт в космос» (по футболу)	1. Развивать внимание. 2. Развивать ловкость координацию движений. 3. Предложить детям самостоятельно придумать упражнения с предметами. <u>1 часть</u> Разминка: самомассаж, ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на фитолах. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Весёлые планеты» <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.	Коврики для занятий, фитболы. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа. Музыкальный центр. Приложение №4.
	31.		«Физкульт – ура» (по ха-тха йоге)	1. Развивать ловкость и внимание. 2. Развивать координацию движения. 3. Добавлять больше упражнений на развитие равновесия. 4. Усложнять ранее изученные упражнения. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Волк во рву». <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.	Коврики для занятий. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа. Музыкальный центр. Приложение №3.
	32.		«Солнечные лучики» (с парашютом)	1. Продолжать развивать ловкость и внимание 2. Развивать дух соперничества <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.	Парашют. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», греб-

				<p><u>2 часть</u> Основная: упражнения с парашютом. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Игры с парашютом».</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.</p>	<p>ной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа. Музыкальный центр. Приложение №2.</p>
Май	33.	«Спортивные секреты»	«Наше тело» (по игровому стретчингу)	<p>1. Развивать физические качества: силу и гибкость. 2. Повышать умственную и физическую способность 3. Формировать потребность в движении. <u>1 часть</u> Разминка: самомассаж, ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Игры-эстафеты» <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.</p>	<p>Коврики для занятий. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа. Музыкальный центр. Приложение №1.</p>
	34.		«Мой весёлый мяч» (по футболу)	<p>1. Развивать мышечную память. 2. Развивать чувство ритма. 3. Развивать внимание и выносливость. 4. Дать детям возможность выступить друг перед другом. <u>1 часть</u> Разминка: самомассаж, ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на фитолах. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка. Игра «Игры с футболом» <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.</p>	<p>Коврики для занятий, футболы. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа. Музыкальный центр. Приложение №4.</p>
	35.		«Вот какие мы спортсмены» (ха-тха йога, с парашютом)	<p>1. Развивать физические качества: силу и гибкость. 2. Повышать умственную и физическую способность. 3. Формировать потребность в движении. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку. Дети занимаются на тренажёрах: круговая тренировка.</p>	<p>Коврики для занятий, парашют. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа.</p>

			Игра «Игры с парашютом». <u>3 часть</u> Заключительная: релаксация.	Музыкальный центр. Приложение №2,3.
	36.	«Фейерверк движений» (показательные)	1. Показать родителям умения детей, полученные в процессе дополнительной образовательной деятельности.	Коврики для занятий, фитболы. Тренажёры: беговая дорожка детская, батут, массажная дорожка, диск «Здоровье», гребной детский тренажёр, велотренажёр детский, ходики, степпер с ручкой, твистер с ручкой, эспандер, массажная платформа. Музыкальный центр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Место проведения образовательной деятельности: физкультурный зал и тренажёрная комната.

Для качественного, удобного выполнения образовательной деятельности дети одеты в физкультурную форму: белые футболки, шорты, носочки и балетки (чешки).

Для дополнительной образовательной деятельности используется инвентарь и детские тренажёры:

1. Твистер с ручкой.
2. Степпер с ручкой.
3. Ходики или бегущая по волнам.
4. Велотренажёр детский механический.
5. Гребной детский тренажёр.
6. Диск «Здоровье».
7. Массажная платформа для пилатеса или массажная балансирующая подушка.
8. Массажная дорожка L150см.
9. Батут.
10. Беговая дорожка детская.
11. Эспандер резиновый трубчатый.
12. Коврики для занятий из поливинилхлорида по количеству детей.
13. Фитболы или мячи гимнастические $d=45\text{см}$ по количеству детей.
14. Парашют.
15. Музыкальный центр.

Результативность реализации дополнительной образовательной программы «Фитбол+тренажеры» определяется в форме проведения диагности-

ческого обследования детей. Диагностическое обследование проводится в сентябре (начало учебного года) и в мае (в конце учебного года). По следующему диагностическому инструментарию.

1. Диагностическое задание «Цапля» (по данным А.Б. Лагутина) предлагается для измерения способности сохранять равновесие, т.к. развитое чувство равновесия способствует предотвращения травм при внезапном падении, столкновении на разных поворотах, позволяет уверенно двигаться на узкой опоре и внезапно менять направление движения.

Исходное положение: стойка босиком на одной ноге на ровной и жесткой поверхности, другая нога согнута в коленном суставе назад под прямым углом, руки внизу. Необходимо закрыть глаза и устоять как можно дольше на одной ноге. Оценивается время (в секундах) удержания позы с момента принятия исходного положения до момента сдвига ступни опорной ноги (или касания свободной ногой пола).

Нормативы для оценки результатов измерения способности сохранять равновесие (сек)(по данным А.Б.Лагутина)

Таблица 4

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
5	Высокий Средний 9 Низкий	Высокий Средний 12 Низкий
6	Высокий Средний 17 Низкий	Высокий Средний 22 Низкий
7	Высокий Средний 33 Низкий	Высокий Средний 29 Низкий

2. Диагностическое задание «Перочинный ножик» (по данным А.Б. Лагутина) предлагается в качестве тестового задания для измерения

уровня развития активной гибкости (подвижности в суставах) позвоночника и тазобедренных суставов.

Исходное положение: сед на полужесткой опоре (без обуви), ноги врозь на ширине плеч, ноги выпрямлены. Между стопами у ребенка находится кубик (пятки ног и кубик находятся на одной черте). Ребенку необходимо наклониться вперед и отодвинуть кубик как можно дальше. Измеряется расстояние (в сантиметрах) от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. Учитывается результат одной попытки.

Нормативы для оценки результатов измерения уровня развития активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов (см) (по данным А.Б. Лагутина)

Таблица 5

Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
5	Высокий Средний Низкий	15-11 10-6 5-1	Высокий Средний Низкий	21-15 14-8 7-1
6	Высокий Средний Низкий	10	Высокий Средний Низкий	9,5
7	Высокий Средний Низкий	7	Высокий Средний Низкий	10

3. Диагностическое задание «Ловкость»

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Для определения ловкости можно использовать «челночный» бег на 3*10 м.

Для проведения методики размечают беговую дорожку длиной 10 м. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок должен обегать каждый кубик не задев его. Фиксируется общее время бега.

Нормативы для оценки результатов «челночного» бега 3*10 м (сек)
(по Н.А. Ноткиной, Л.И.Казьминой, Н.Н.Бойновоич, 1999 год)

Таблица 6

Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
5	Высокий	11,2-11,6	Высокий	11,4-11,8
	Средний	11,7-12,0	Средний	11,0-12,2
	Низкий	12,1-12,5	Низкий	12,3-12,8
6	Высокий	10,6-10,9	Высокий	10,8-11,1
	Средний	11,0-11,3	Средний	11,2-11,5
	Низкий	11,4-11,7	Низкий	11,7-12,0
7	Высокий	10,0-10,4	Высокий	10,2-10,6
	Средний	10,5-10,9	Средний	10,7-11,1
	Низкий	11,0-11,3	Низкий	11,2-11,6

4. Диагностика искривлений спины проверяется вместе с мед. работником детского сада и строится на следующих принципах:

- Оценка состояния мышечного корсета;
- Определение выраженности искривлений позвоночника;
- Выявление деформаций в суставах нижних конечностей;
- Проверка наличия плоскостопия и косолапости.

Наиболее простым способом оценки вертикальности оси позвоночного столба является тест сравнения со стеной без плинтуса. Для его выполнения:

- Станьте спиной к стене;
- Выровняйте вертикальную плоскость тела. Для этого прислонитесь к поверхности стены затылком, плечевым поясом, ягодичной областью, коленными суставами и пятками;

- Попробуйте максимально втянуть живот внутрь, чтобы устранить щель между поясницей и стеной.

В данном положении определение осанки проводится по следующим факторам:

1. Уровень вертикальности туловища и положение головы;
2. Рельеф шеи (симметричность расстояния от ушных раковин до плеча с обеих сторон);
3. Равномерность положения плеч в горизонтальной плоскости;
4. Симметричность локализации лопаток;
5. Особенности изгибов в шейном и поясничном отделе позвоночника.

Диагностика правильности осанки основывается на определении синхронности и равномерности положения вышеописанных структур с обеих сторон тела. Если наблюдается отклонение от нормы хотя бы одного из показателей, очевидно, что спина у вас не характеризуется идеальностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: Мозаика - Синтез, 2005. -95с.
2. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003»,2009. – 120с.
3. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 112с.
4. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века: Пособие для исследователей и практических работников. / Авт.-сост.: Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М.: АРКТИ, 2003. - 158с.
5. Латохина Л.И. Хатха – йога для детей. – М.: Просвещение, 1993.- 115с.
6. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 176с.
7. Сулим Е.В Занятия по физической культуре в детском саду. Игровой стретчинг. – М.:ТЦ Сфера, 2012. – 112с.
8. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.:ТЦ Сфера, 2012.- 224с.
9. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Киев, «Радянська школа», 1969. - 87с.
10. Хабарова Т.В. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении: Методическое пособие к программе «Парма».- Сыктывкар: КРИРОиПК, 2003.- 196 с.

Картотека упражнений игрового стретчинга

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 полуприсед, 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.
2. И.п.

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.

2. И.п.

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 вперед, 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 ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой 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 вернуть их в и.п.

Картотека игр с парашютом

«Пустое место»

Дети, встав вокруг парашюта, выбирают считалкой водящего

Пример считалки:

Раз, два, три, четыре, пять.

Нам друзей не сосчитать.

А без друга в жизни туго,

Выходи скорей из круга!

Дети, держась правой рукой за петлю на краях парашюта, двигаются по часовой стрелке, а водящий идет в противоположную сторону со словами:

Вокруг домика хожу

И в окошечко гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу

Тук-тук-тук...

Все дети останавливаются. Ребенок, возле которого остановился водящий, спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет имя ребенка и продолжает:

Ты стоишь ко мне спиной,

Побежим-ка мы с тобой.

Кто из нас молодой,

Прибежит быстрее домой?

Водящий и ребенок бегут вокруг парашюта в противоположные стороны. Выигрывает тот, кто первым займет пустое место у парашюта.

«Радуга»

Дети держат парашют двумя руками за палочки, встав вокруг парашюта таким образом, что каждому достается сектор определенного цвета. Поднимая и опуская парашют, произносят слова:

Раз, два, три,
Радуга взлети!

Инструктор по физической культуре выбирает два не расположенных рядом цвета и называет их. Ребята, резко вскинув руки, поднимают парашют вверх, образуя купол, а дети, стоявшие у сектора названного цвета, быстро пробегают под ним. Так инструктор по физической культуре называет все цвета. Главное – внимательно слушать и быстро реагировать!

«Волны»

Дружно держась за парашют, игроки поднимают и опускают его быстрыми, резкими движениями, создавая «волны». Следите за тем, чтобы игроки поднимали парашют, а не натягивали его. Чередуйте спокойное море и бурные волны. Используйте это упражнение, чтобы дать воспитанникам почувствовать себя уверенно в игре с парашютом. Замечайте любые проявления безответственного поведения и вовремя пресекайте их.

«Качели»

Выполняется в положении «сидя». Воспитанники тянут парашют вперед-назад спокойными неторопливыми движениями, подобными раскачиванию на качелях.

«Болото»

Игроки садятся на полу в круг, зажав край парашюта под подбородком и вытянув ноги прямо перед собой. Когда все расселись, каждый начинает повторять название своего любимого овоща. Гвалт, производимый игроками, напоминает шум, который стоит ночью на болоте. Одного игрока выбирают

«водяным»), и он забирается под парашют. Водяной осторожно втягивает за ноги другого игрока, который исчезает под парашютом и сам становится водяным. Игра заканчивается, когда под парашютом оказываются все участники.

«Подбрасывание мяча»

Дополнительный инвентарь - Большой мяч. Положите в центр парашюта резиновый мяч. Поднимая и опуская парашют, вы можете подбрасывать и ловить мяч. Когда игроки освоят задание, попробуйте добавить второй мяч.

«Кошки-мышки»

Дети растягивают парашют и держат его на уровне пояса. Один человек «мышка» залазит под парашют, другой –«кошка»- на парашют. (заранее разуйте «кошку»)

Дети в кругу стараются спрятать мышку от кошки, двигая руками вверх-вниз, создавая волны. «Кошка» ловит «мышку». Потом или они меняются ролями друг с другом, или они меняются ролями с другими желающими из круга.

«Акулы»

Все игроки, держащие парашют, садятся на землю, вытянув ноги вперед под парашют, и держат парашют на уровне груди. Один или два человека «акулы» залазят под парашют. «Акулы» тихонько хватают кого-нибудь из сидящих за ноги и «с леденящими кровь криками» затягивают их под парашют. «Акулы» и их жертвы меняются местами.

«Перебегалы»

Все играющие держат парашют и поднимают его вверх-вниз. Ведущий на счет «Раз-два-три» выкрикивает, кто должен перебежать и поменять свое место в кругу, пока парашют не упал на землю. Например, можно выкрикнуть «мальчики» (и все мальчики должны перебежать и поменять свое место в кругу), или «девочки», или выкрикнуть цвет, за который игроки держатся на парашюте, или «все с темными волосами», или «с именем Лена», или «родившиеся в мае» и т.д. (Эту игру можно проводить и без парашюта, просто в кругу. Она очень хорошо работает на сближение в незнакомой компании, например, можно за несколько минут выяснить, что не ты одна любишь поспать, имеешь дома кролика, красишь волосы и т.д., если в игре просили поменяться местами игроков именно любящих поспать, или у кого есть кролик и т.д.) Оставшиеся в кругу игроки не должны тянуть парашют вниз, они должны дать ему самому плавно опуститься на землю.

«Парашютбол»

Все игроки в круге делятся на 2 команды - половина круга на половину. На парашют закидывается мяч или несколько мячей (можно постепенно добавлять мячики, можно использовать небольшие плюшевые игрушки. Малышам просто нравится их подкидывать). Цель игры - попытаться скинуть мячик с половины противника и не дать мячику упасть со своей половины. Упавшие мячики засчитываются как «голы».

«Стиральная машина»

Один человек садится в середину парашюта и поднимает руки вверх. Все остальные в кругу растягивают парашют, но не сильно, и идут по кругу, обворачивая сидящего в центре в парашют. Сидящий в центре в это время не должен проворачиваться, для этого не надо парашют тянуть, когда обматывают его вокруг этого человека. Когда человек завернут в парашют до плечей, по команде все игроки тянут парашют резко на себя так, чтобы в центре

создалась «воронка», которая закручивает сидящего в центре. Это может получиться не сразу. Может быть придется игрокам не только потянуть, но и отойти назад, от центра, чтобы парашют натянулся.

«Раз-два-три-лети!»

В эту игру мы играли только с малышами, в кругу стояли родители. Парашют не выдерживал очень тяжелых детей, но если найти что-то попрочнее, то можно и взрослых поднимать. В центр садится ребенок. Взрослые в кругу на счет «Раз-два-три-лети» поднимали малыша на парашюте высоко вверх.

«Ветерок»

Это просто отдых, завершение игр с парашютом. Предложить детям лечь под парашют лицом вверх. Находящиеся в кругу поднимают и опускают парашют и «обдувают» лежащих детей ветерком.

Игра «Веселый мяч»

Ребята стоят в кругу, держа двумя руками за парашют. Инструктор по физической культуре бросает на сектора парашюта резиновый мяч среднего размера.

Дети, поднимая и опуская разные сектора парашюта, стараются перекатывать мяч, произнося слова:

Ты катись, веселый мячик,

Парашют не даст упасть.

У кого веселый мячик –

Постарайся передать!

«Воробушки, домой!»

Взрослые поднимают и опускают парашют, а под ним прыгают на двух ногах дети-воробушки, которые машут крылышками. Когда звучит команда «вылетай поскорей», все дети выбегают из-под парашюта, а потом по команде «воробушки, домой» все летят обратно, стараясь при этом никого не сбить и не уронить на бегу.

Среди белых голубей
Скачет серый воробей.

Среди белых голубей
Скачет серый воробей.

Воробушек-пташка,

Серая рубашка,

Вылетай поскорей!

Выбегай, не робей!

Полетали, покружились,

И обратно воротились.

Воробушки, домой!

«Красный вход, синий выход»

Парашют отлично подходит для активных подвижных игр с простыми правилами. Например, можно объявить, что дети могут заходить только через красный сектор, и выходить напротив, через синий, а обратно бежать снаружи от парашюта, чтобы не было столкновений внутри. Взрослые поднимают и опускают парашют, а дети вбегают со стороны красного входа, и выбегают там, где синий выход, если их не коснулся парашют. Если же парашют уже опустился, то дети останавливаются и ждут нового дня.

«Кошки-мышки»

Для этой игры нужен мягкий ковёр или газон, по которому можно ползать, и большой парашют. Все, кроме двух ведущих, держат парашют за края.

Оба ведущих снимают обувь, и оба договариваются, что будут не ходить, а только ползать на коленках. Игрок «кошка» ползает сверху по парашюту, а игрок «мышка» ползает под парашютом по кругу ближе к краю. В это время все остальные игроки, сидящие вокруг парашюта, создают волны, и таким образом мешают «кошке» увидеть, как двигается под парашютом «мышка». Задача «кошки» — заметить и поймать сквозь ткань уползающую «мышку». Выходить за край парашюта нельзя.

«Утка – гусь»

В этой игре парашют выступает в роли ровного круга, вокруг которого все игроки сидят на корточках. Водящий ходит по часовой стрелке, и гладит того, кто рядом с ним, по голове, приговаривая: «Утка! Утка! Утка! Гусь!»

Как только он выбрал гуся, он должен убежать от выбранного игрока вокруг парашюта. Гусь должен вскочить и побежать вслед за водящим, и попробовать успеть его осалить до того, как водящий добежит и сядет на место Гуся.

Если гусь догнал водящего, тот водит ещё раз. Если водящий успел добежать и занять место гуся, то тот становится новым водящим, и теперь он выбирает себе гуся.

Картотека упражнений по ха-тха йоге

Поза «Дерево» – 2 вариант.

И.П.: Встать прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены, голова прямо, плечи разведены, грудная клетка развернута, лицо не напряжено.

1.- согнуть левую ногу в колене и, взяв ступню, поместить ее на правое бедро как можно выше. Колено отвести в сторону. Руки сложить ладонями перед грудью, а затем поднять их над головой. Голову держать прямо, позвоночник тянуть вверх, дышать спокойно, глубоко. Удерживать позу 6-8 секунд.

2. - затем глубоко вдохнуть и на выдохе медленно опустить руки и ногу. Повторить упражнение с правой ногой.

Поза «Алмаз» – 2 вариант.

И.П.: Сидя в позе, развести колени как можно шире, пальцы рук сомкнуть в замок и положить их на затылок. Выпрямить спину, стараясь как можно больше завести локти назад.

1. - сделать глубокий вдох и на выдохе опуститься к левому колену и опереться локтем на бедро. Голову повернуть сторону правого локтя, отводя его как можно дальше за спину. Позу удерживать на выдохе так долго, насколько это возможно.

2.- затем на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить, опускаясь в другую сторону.

Поза «Верблюд».

И.п.: Из позы “алмаз” встать на колени, ноги вместе или слегка разведены.

1. - наклоняя корпус назад, поставить пальцы сначала на одну пятку, а затем – на другую. Прогнуть дугой спину, а голову свести назад. Удерживать позу так долго, сколько это возможно, дышать произвольно, глубоко.

2.- И.п.

Поза «Стрекозы».

И.п.: стоя, руки вдоль туловища.

1- стойка на одной ноге, руки развести в сторону и наклониться вперед.

2 - И.п.

Поза «Тадасана».

И.п.: Дыхание со звуком “ж”. Встать прямо, пятки и носки – вместе. Руки – вдоль туловища, не наряжены. Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть. Позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой.

Поза «Кузнечик».

И.п.: Лежа на животе, руки положить под низ живота или под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки.

1- на вдохе рывком поднять прямые ноги. Подбородок остается на полу. Удерживать позу в течении 5-6 секунд.

2. - затем на выдохе опустить ноги.

Поза «Кувшинка».

И.п.: Сидя по-турецки, руки положить на колени ладонями вверх.

1-2 - поочередно поднимать руки вверх и опускать на колени, затем ладонями вниз поочередно поднимать.

Поза «Орел».

И.п.: Стоя, согнуть левую ногу, правую поднять и обвить ею левую так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый, и соединить перекрещенные ладони пальцами вверх.

1.- наклонить корпус, левым локтем обопритесь на правое колено, а подбородок положить на большие пальцы сложенных вместе ладоней. Сохранить равновесие 10-15 секунд.

2. И.п. Повторить позу стоя на правой ноге.

Поза «Сова».

И.п.: Сидя в позе «алмаз»

1.- руки поднять к плечам, повернуть корпус в левую сторону, моргнуть глазами и произнести звук «ух».

2.И.п. Повторит в правую сторону.

Солнечная поза: встать прямо, ноги развести на ширину плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.

Поза «Мельница»

И.п.: стоя, руки в стороны.

1.- вращать руками вперед на задержке дыхания, кто сколько может.

2.- затем сильно выдохнуть через рот, выбрасывая вперед или в сторону прямые руки.

Поза «Мостик»

И.п.: лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поставить обе ступни так, чтобы голени были перпендикулярны полу.

1. - опираясь на руки, приподнять таз как можно выше. Голова, шея и плечи прижаты к полу, руки лежат на полу вдоль туловища.

2.- И.п.

Поза «Трость»

И.п.: лежа на спине.

- 1.- глубоко вздохнуть, прямые руки завести за голову и как следует потянуться, вытягивая сначала одну сторону туловища.
2. - а затем другую. Носок ноги при это тянуть на себя, пятку вперед, а руку – от себя.
3. - Продолжая растягивать туловище, перекатиться на живот.

Поза «Лебедя».

И.п.: Встать прямо, руки за спиной сцепить в замок.

- 1.- руки выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоняя туловище, вставая на носочки.
2. - обратить внимание на область между лопатками, почувствовать тепло между ними и плавно опустить руки.

Поза «Горы»

И.п.: Из позы «Алмаз» поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх.

- 1.- руки напрячь и тянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник.
- 2.И.п.

Поза «Плуг».

И.п.: лежа на спине.

- 1.- опустить прямые ноги за голову, пальцы ног упереть в пол, а подбородок – в грудь. Можно перевести руки за голову и коснуться ладонями пальцев ног или положить на них ступни.

2- выход из позы: медленно перевести руки вперед и, опираясь на них, очень плавно и осторожно – позвонок за позвонком – опустить на пол туловище и ноги.

3.- И.п.

Поза «Дерево».

И.п.: стоя.

1.- вытянуть руки над головой, стоя на носочках, опуская руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз и становясь на всю ступню.

2.-И.п.

Поза «Кошечка добрая».

И.п.: Встать «на четвереньки», медленно и плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дыхание ровное. Сказать «мяу».

Из позы «Кошечка добрая» перейти в позу «**Кошечка сердитая**»:

2-медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх.

Сказать «ш-ш-ш».

3.- И.п.

Поза «Ласковой кошки».

И.п.: то же.

1.- медленно наклоняя корпус, положите предплечья на пол, локтями в стороны. Подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижать к полу, спину плавно прогнуть. Бедра при этом должны быть перпендикулярны полу.

2.И.п.

Поза расслабления.

И.п.: Лежа на спине, вытянуть ноги, расслабить руки, положив их по сторонам ладонями вверх. Закрывать глаза.

Поза «Полуверблюд».

И.п.: Встать на колени, ноги вместе или слегка разведены.

1.- наклоняя корпус назад, поставить пальцы одной руки на пятку, а другую руку поднять вверх. Удерживать позу так долго, сколько это возможно.

2.- И.п.

Поза «Ребёнка».

И.п.: Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая.

1. - сделать глубокий вдох и при выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты.

2. – И.п.

Поза «Черепашка».

И.п.: Сесть в позу алмаз, немного развести колени.

1.- на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечья о пол, расслабится, глубоко и свободно дыша.

2.И.п.

«Божественная поза».

Сесть в позу алмаз, завести руки за спину, соединив их ладонями вместе и вести их вдоль позвоночника как можно выше. Плечи при этом разворачиваются назад, а лопатки сближаются.

Поза «Лук».

И.п.: Лечь на живот, согнуть ноги в коленях и охватить руками ноги на уровне лодыжек.

1.- оторвать голову, плечи и колени от пола, как можно больше прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное.

2. – И.п.

Поза «Бегун».

И.п.: Стоя, согнуть правую ногу и, захватив рукой голеностопный сустав, прижать пятку к ягодице.

1.- Левую руку поднять вверх. Медленно наклоняя туловище вперёд и прогибаясь в пояснице, поднять ногу как можно выше.

2.- И.п.

Поза «Аист».

И.п.: Встать прямо, ноги на ширине плеч.

1. - руки за спиной сцепить в замок, выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоняя туловище, вставая на носки.

2.- И.п.

Поза «Замок».

И.п.: Сидя в позе «алмаз».

1.- поднять вертикально вверх правую руку, согнуть её в локте и захватить пальцы руки, заведённой за спину.

2.- И.п. Повторить позу, поднимая вверх левую руку.

Поза «Свеча».

И.п.: Встать прямо, руки поднять вверх.

1.- медленно наклоняться вперёд, дотягиваясь сначала до носков ног, а потом присесть на корточки.

2. – И.п.

Поза «Крокодил».

И.п.: Лежа на животе, руки сложить перед собой одну на другую, положить голову на них и ноги расставить как можно шире.

Картотека упражнений на фитболе

1 упражнение: Определение нейтрального положения таза и поясницы. Положение, при котором позвоночник испытывает минимальную нагрузку. И.П. Сидя на мяче, ноги на ширине тазобедренных суставов, угол в коленном суставе 90° Живот подтянут.

Плавные покачивающие движения на мяче вверх-вниз.

2 упражнение: снимает напряжение с шеи, раскрывает грудной отдел.

И.п.: то же.

1- подтянуть плечи максимально к ушам.

2- И.п.

3 упражнение: увеличивает подвижность позвоночника.

И.п.: сидя на мяче

1- опустить подбородок к груди

2- скручивающим движением опуститься с максимально возможной амплитудой. Шея и руки расслаблены.

В обратной последовательности вернуться в исходное положение.

4 упражнение: «Плечевой мост» Раскрывает грудную клетку, снимает напряжение с поясницы, увеличивает подвижность позвоночника.

И.п.: лежа на мяче. Голова и верхняя часть плеч на мяче, ноги на ширине тазобедренных суставов, пятка под коленом.

1- поочередно выкладываете по позвонку, начиная от верхних грудных, повторить форму мяча.

2- подкрутить таз, вытягивая по позвонку вернуться в исходное положение.

5 упражнение: «Растягивание, расслабление» – снимает нагрузку с позвоночника, раскрывает грудной отдел.

И.п.: лежа, повторить спиной форму мяча. Руки за головой, ноги согнуты в коленях.

Полностью расслабится. Плавно покатайтесь по мячу, помогая себе ногами.

6 упражнение: «Растяжка позвоночника». Вытягивание позвоночника, растяжка задней поверхности бедра и подколенных сухожилий.

И.п.: сидя, мяч между ног, положить кисти на мяч.

1- прокатывая мяч, вытягивайтесь не отрывая рук. Спина, руки расслаблены.

2- вернуться в И.п.

7 упражнение: «Скручивание». Увеличение подвижности поясничного отдела, укрепление мышц живота.

И.п.: сидя, ноги на ширине тазобедренных суставов, ладонями прижать мяч к бедрам и опустить плечи. Живот подтянут.

1-2- округлив поясницу, поочередно выкладываете позвонки.

3- полностью лечь на пол.

4- подбородок к груди, прижать поясницу к полу, вернуться в исходное положение с опорой на мяч.

8 упражнение: «Растяжка позвоночника ноги на мяче. Вытягивание и увеличение подвижности позвоночника, задней поверхности бедра.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела, стопы на мяче за головой.

1-2- прокатить стопы по мячу, отрывая от пола сначала таз, затем поясницу.

Перекат до основания лопаток, нагрузка не должна переходить на шею!

3- опустить таз как можно ниже к полу. Стопы остаются на мяче.

9 упражнение: «Плечевой мост стопы на мяче. Увеличение подвижности позвоночника, укрепление поперечной мышцы живота.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела, стопами наступить на мяч сверху. Бедра параллельны.

1- 2- оторвать от пола копчик.

3- вытянуть поочередно позвонки до прямой линии – от коленного до плечевого сустава.

4- в обратной последовательности, начиная от грудных бережно выложить позвонки на пол.

10 упражнение: Увеличение скручивающей подвижности позвоночника.

И.п.: лежа на спине, руки в стороны, голень на мяче, колено над тазобедренным суставом.

1- повернуть и опустить бедра к полу, голову в противоположную сторону.

2- вернуться в И.п. Повторите движение в другую сторону.

11 упражнение: Укрепление мышц брюшного пресса, растягивание поясничного отдела позвоночника.

И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч зажать между голенью и бедром.

1- прижать поясницу, оторвать от пола мяч, подтягивая тазовые кости к ребрам.

2- вернуться в И.п.

12 упражнение: Укрепление спины и мышц позвоночника.

И.п.: лежа на мяче, ноги на ширине таза, руки под лоб, локти в стороны. Живот подтянут, шея и грудной отдел расслаблены.

1- Вытягиваясь за макушкой, поднимите плечи вместе с головой до прямой линии. Переведите руки вдоль тела ладонями вверх.

2- вернитесь в И.п.

13 упражнение: Укрепление мышц спины и многораздельных мышц позвоночника, выравнивание мышечного баланса и координации.

И.п.: лежа на мяче, ноги на ширине таза, кисть под плечом. Живот подтянут.

1- сохраняя равновесие и положение спины, поднимите руку от пола.

2- вернитесь в И.п.

3- сохраняя исходное положение, поднимите прямую ногу, вытягиваясь за пяткой. Вернитесь в И.п.

4- одновременный подъем разноименных рук и ног.

14 упражнение: «Складывание». Укрепление мышц спины и живота. Растягивание поясничного и грудного отдела.

И.п.: лежа на мяче. Мяч под коленями, кисти под плечевыми суставами. Живот подтянут.

1- поднимая таз вверх. Подтянуть колени к груди, шея расслаблена.

2- вернитесь в И.п.

15 упражнение: Укрепление мышц спины, живота, груди.

И.п.: лежа на мяче.

1- мяч под коленями, кисти под плечевыми суставами. Живот подтянут.

2- согнуть руки в локтях, сохраняя положение спины. Выпрямить руки, вернуться в И.п.

Заминка: расслабление, растягивание и снятие напряжения со всех отделов позвоночника.

Лежа на мяче полностью расслабится. Выполнить медленные покачивающие движения вперед-назад.

Сидя на пятках, руки опираются на мяч. Выдох — откатите от себя мяч, вытягиваясь всем телом, максимально выпрямляя позвоночник. Вдох — примите исходное положение. Повторите несколько раз.

Сидя на мяче, разведите руки горизонтально по сторонам. Поднимите одну ногу. Помогая оставшейся на полу ногой, попрыгайте немного вверх-вниз, а затем покатайтесь из стороны в сторону, вперед-назад, по кругу. Поменяйте ногу, повторите упражнение.