

**Программа дополнительного образования  
дошкольников  
«Фитнес-танс»**

Срок освоения: 3 года

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 4-7 лет

## Содержание программы

1. Введение _____	3
2. Пояснительная записка _____	4
2.1. Направленность программы _____	4
2.2. Актуальность и новизна _____	4
2.3. Цель и задачи программы _____	6
2.4. Структура программы _____	6
2.5. Условия реализации программы _____	7
2.6. Форма подведения итогов _____	10
3. Учебно – тематический план _____	11
4. Содержание программы дополнительного образования _____	12
5. Методическое обеспечение программы _____	18
6. Планируемые результаты освоения программы _____	18
7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов _____	22
8. Список используемой литературы _____	22
9. Приложения	
9.1. Комплексы дыхательной гимнастики _____	23
9.2. Комплексы фитбол – гимнастики и самомассажа, I год обучения _____	29
9.3. Комплексы фитбол – гимнастики и самомассажа, II год обучения _____	42
9.4. Комплексы фитбол – гимнастики и самомассажа, III год обучения _____	58

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

## 1. Введение

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

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей

решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

## **2. Пояснительная записка**

### **2.1 Направленность программы**

Программа «Фитнес-данс» предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 4 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

*Направленность упражнений «Фитбол-гимнастики»:*

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

### **2.2. Актуальность и новизна**

С 1996 года активно развивается новое, современное направление оздоровительной аэробики — аэробика на фитболах. Фитбол-аэробики по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Занятия сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, невралгии. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

### **2.3. Цель и задачи программы**

Основной **целевой** установкой «Фитнес-данс» является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся.

**Основная задача** при занятиях — это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки ,профилактика плоскостопия );
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

#### **2.4. Структура программы**

Программа «Фитнес-данс» состоит из трех разделов:

**I раздел** включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

**II раздел** представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

**В III разделе** представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, баланс-гимнастика.

#### **2.5. Условия реализации программы**

**Условия реализации программного материала:**

- кружковая работа рассчитана на учебный год (октябрь-май)
- занятия проводятся 1 раз в неделю не более 30 минут
- форма занятий - групповая, подгрупповая

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся
- принадлежность к медицинской группе
- психофизиологические особенности ребенка

Преподавателю, ведущему занятия, необходимо изучить медицинскую карту каждого ребенка и вести педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группы занимающихся желательно формировать средней наполняемости — от 10 до 15 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек), а также персонально. Организованную деятельность по дополнительному образованию «Фитнес – данс» проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Преподаватель ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

**Упражнения общей направленности** включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности** включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия,

дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

**В подготовительной части** осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 10—15 минут от общего времени.

**Основная часть** занимает большую часть времени и длится 25—30 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)

- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

**В заключительной части** решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях фитбол-гимнастики можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

## **2.6. Форма подведения итогов**

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов

- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- Фотоотчет
- Интернет ресурсы
- 

### 3. Учебно – тематический план

Раздел программы	Количество часов		
	I год обучения	II год обучения	III год обучения
Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).	В течение года	В течение года	В течение года
Упражнения общеразвивающего воздействия:			
а) игровой стретчинг	5	5	5
б) суставная гимнастика	5	5	5
в) дыхательные упражнения	3	1	1
г) приемы массажа и самомассажа	3	1	1
д) упражнения на расслабление	3	2	2
Упражнения специального воздействия:			
а) упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)	2	4	4
б) основные базовые шаги фитбол – аэробики	3	5	5
в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фито мячами)	5	7	7
Подвижные игры и эстафеты.	В течение года	В течение года	В течение года



#### 4. Содержание программы дополнительного образования «Фитнес – данс»

месяц	Раздел	I год обучения		II год обучения		III год обучения	
		Название	Цель	Название	Цель	Название	Цель
Сентябрь-октябрь	Гимнастические упражнения	«Степ – марш»	Развитие мышечной силы ног	«Прыгалка» «Солдатики»	Развитие координации движений. Формирование правильной осанки.	«В небе облака» «По ниточке»	Формирование правильной осанки
	Суставная гимнастика	«Джазовая разминка»	Развитие подвижности различных суставов	«Модница»	Развитие гибкости суставов.	«Горошины цветные»	Развитие подвижности (гибкости) различных суставов
	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой)	«Кошка»	Усиление вентиляции и чистоты легких	«Малый маятник»	Усиление вентиляции и чистоты легких	«Насос»	Улучшение работы органов ЖКТ
	Упражнения с мячом	«Перекаты»	Учить перекатывать и передавать мяч в парах.	Жонглирование мячом		Элементы баскетбола	Обучение проходу, броску мяча в корзину.
	Подвижные игры	«Подбрось - поймай»		Эстафеты с мячом «Целься вернее»	Развитие глазомера.	Эстафеты с элементами баскетбола.	

Ноябрь - декабрь	<b>Гимнастические упражнения</b>	«Шалунья»	Развитие двигательной активности.	«Солдатики»	Формирование правильной осанки.	«Петухи запели»	Мобилизация занимающихся.
	<b>Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги)</b>	«Рыбка» «Колечко» «Лягушка» «Плуг»	Растяжение и укрепление мышц ног, спины.	«Кручу-кручу»	Укрепление мышц брюшного пресса.	«Приветствие солнцу»	Сосредоточение внимания, установка на эмоциональный психологический настрой.
	<b>Упражнения на расслабление</b>	«Медузы» «Шалтай – Болтай»	Расслабление мышц	«Дельфин»	Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки.	«Жаворонок»	Расслабление мышц
	<b>Упражнения с мячом</b>	«Жонглирование мячом»	Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.	«Ладушки» на фитболах.	Развитие ловкости, координации движений.	«Силач» - на фитболах с гантелями.	Укрепление мышц, стабилизация позвоночника.
	<b>Эстафеты с мячом</b>	Разнообразные сочетания бросков, пере-		«Сбей грушу» - подвижная игра			

Январь – февраль - март		катов, передач.					
	<b>Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко</b>	«Гуси шипят»	Развитие продолжительности выдоха	«Дровосек»	Развитие дыхательной системы	«Ёжик» «Шар лопнул»	Развитие дыхательной системы
	<b>Гимнастические упражнения</b>	«Трамплин»	Развитие координации движений.	«Шалунья»	Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание	«Брови»	Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы
	<b>Суставная гимнастика</b>	«Танго сидя»	Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.	«Рыба – пила»	Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.	«Танго сидя»  Комплекс с лентой.	Развитие подвижности суставов и силы мышц туловища.  Развитие координации движений, мышц кисти.
<b>Приемы массажа и самомассажа</b>	«Разотру ладошки сильно» -	Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах)	«Игромассаж» - сустава.	Обучать приемам поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны	«Я в ладошки хлопаю»	Следовать словам стихотворения	

					ладони, лучезапястного сустава.		
<b>Упражнения с мячом</b>	«Белочка»	Совершенствование работы пальцев рук, точности движений при бросках и ловле мяча.	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Упражнения на фитболах.</b>	«Воробьиная дискотека»	Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче.	«Марыся»	Укрепление свода стопы и профилактика плоскостопия.	«Фея моря»	Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений.	
<b>Упражнения на расслабление</b>	«Чебурашка»	Расслабление мышц и восстановление дыхания.	«Чебурашка»	Расслабление мышц и восстановление дыхания.	«Сосулька»	Расслабление мышц рук и ног.	

Апрель - май	<b>Гимнастические упражнения</b>	«Бег по кругу» «Летка – енька»	Укрепление свода стопы.	«Чарли Чаплин»	Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия.	«Рок-н-рол»	Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.
	<b>Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа.</b>	«Приветствие солнцу» (разминка детской йоги)	Развитие внимания.	«Кручу-кручу»	Укрепление мышц брюшного пресса и профилактика лордоза.	Элементы детской йоги	Развитие внимания
	<b>Дыхательные упражнения</b> (методика М.Лазорева)	«Шуршащая змея». Игромассаж.	Развитие носового дыхания.	«Поехали» «Дрова»	Развитие носового дыхания.	«Вороны» «Шары летят»	Развитие носового дыхания.
	<b>Упражнения на фитболах</b>	«Часики»	Совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче.	«Цапля»	Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.	«Грозы»	Развитие силы мышц рук.
	<b>Подвижные</b>	«Мой веселый	Развитие координации	«Ловишка с мячом»	Развитие двигательной	«Вышибалы»	Развитие ловкости,

	<b>игры.</b>	звонкий мяч»	движений.	Эстафеты и подвижные игры с мячом	активности, спортивного азарта.		умения работать в команде
--	--------------	--------------	-----------	-----------------------------------	---------------------------------	--	---------------------------

## **5. Методическое обеспечение программы**

- Учебно – тематический план
- Современное спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, степ – платформы, тренажеры.
- Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия
- Картотека комплексов специального воздействия
- Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения

## **5. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Фитнес-данс»**

### **I год обучения**

На конец I года обучения воспитанник умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

## II год обучения

В конце II года обучения воспитанник умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

Наконец II года обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

### III год обучения

В конце III года обучения образования воспитанник:

- владеет элементами ритмической гимнастики, выполняет движения в разном ритмическом темпе;
- владеет элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);
- самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;
- выполняет с помощью педагога упражнения хатха-йоги («Приветствие солнцу»), знают названия поз, стремится контролировать движения и дыхание;
- использует различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность

## 7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

### Показатели динамики формирования интегративного качества

#### «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированнос ть выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированнос ть навыков владения фитболом	Владение основными приемами дыхательной гимнастики, само массажа,	Сформированность навыка выполне ния упражнений суставной гимнастики и стретчинга
1						
2						
3						

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

**Высокий** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

**Средний** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

**Низкий** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

## Используемая литература

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2008г
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

# Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой

## Комплекс дыхательных упражнений

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой состоит из 14 упражнений: 3 упражнения для головы; 4 упражнения для туловища; 4 упражнения для ног; 3 упражнения — на расслабление.

### Упражнения для головы

- \* «Кошка» — повороты головой в стороны — вдох. *И. П.*—*выдох*.  
Например: 1 — поворот головы направо — вдох; 2—4 — поворот головы прямо — выдох.
- \* «Малый маятник» — наклоны головы вперед-назад — вдох. *И.П.*— *выдох*.  
Например: 1 — наклон головы вперед — вдох, 2—4 — голову прямо — выдох и т. д.
- \* «Ушки» - наклоны головы в стороны — вдох. *И. П.* - выдох.  
Например: 1 — наклон головы вправо — вдох; 2—4 — голову прямо •— выдох.

### Упражнения для туловища

- «Кошка» — повороты туловища в стороны с полуприседанием.  
Например: 1 — поворот туловища направо, «царапнуть пальцами» — вдох; 2—4 — туловище прямо — выдох.
- «Обнять плечи» — наклон туловища назад, обнимая плечи руками.  
Например: 1 — небольшой наклон назад, руки с крестно — на плечи — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.
- «Насос» — наклоны туловища вперед.  
Например: 1 — наклон туловища вперед — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.
- «Большой маятник» - сочетание упражнений «Обнять плечи» и «Насос».

### Упражнения для ног

- ✓ «Полуприсядь» на левой вперед. Нужно сделать небольшой шаг левой ногой вперед, перенести на нее вес тела и, выполняя небольшие приседы на ноге, одновременно делать вдохи и сводить руки навстречу друг другу.  
Например: 1 — с шагом полу присед на левой ноге вперед, руки с крестно перед собой — вдох; 2—4 — разогнуть левую ногу, локти в стороны — выдох.
- ✓ «Полуприсядь» на правой ноге вперед.
- ✓ «Полуприсядь» на левой ноге назад. Перенести вес тела на сзади стоящую ногу, выполнить полу приседы одновременно со вдохами.
- ✓ «Полуприсядь» на правой ноге сзади.

### Упражнения на расслабление

- «Рок-н-ролл» — колени вперед. Поднять колено вперед и расслабленно опустить.  
Например: 1 — согнуть ногу вперед — вдох; 2—4 — разогнуть ногу в *И.П.*— выдох.
- То же, расслабленно забрасывая голень назад.
- «Шаги». Переступать с ноги на ногу на месте или ходить и выполнять дыхательные упражнения, постепенно замедляя темп шагов.  
Например: 1 - - шаг — выдох; 2—3 — пауза; 4 — вдох. Выполнять эту дыхательную гимнастику нужно два раза в день: утром до еды, вечером до еды или через \—1,5 часа после еды. Заниматься можно детям с 3—4 лет и далее без ограничений возраста. Рекомендуется никогда не бросать дыхательную гимнастику.

### Упражнения дыхательной гимнастики для детей

«Часики». И.П.~ стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).

«Трубач», И.П.~ сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-Ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).

«Петух». И.П.— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

«Паровоз». И.П.— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).

«Насос». И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

«Каша кипит». И.П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Партизаны». И. П. — стойка, в руках палка (ружье). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

«На турнике». И.П.— стойка, гимнастическая палка перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф» (3—4 раза).

«Гуси шипят». И.П.— стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох \* Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

«Ежик». И.П.— упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).

«Шар лопнул». И. П.— стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Дровосек». И.П.— стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).

«Маятник». И.П.— стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

«Вырасти большой». И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох.

Образные упражнения: «вдыхать аромат цветка»; «сдувать пух с одуванчика»; «дуть на свечу» («на снежинку»); «дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д.

Дыхательные упражнения, способствующие продолжительному выдоху. Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные. Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-

у — гудение паровоза; пфу-у-у-у — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р — ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «З» — З-З-З — комар звенит и др.

## Исцеляющие звуки (методика М. Лазарева)

<b>Шуршит змея</b>	
Шуршит змея,	<i>Вдох — зигзагообразно поднять руки вверх, ладони вместе.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — зигзагообразно опустить руки вниз на стол, ладони вместе.</i>
Шипит змея,	<i>Вдох — повторить поднимание рук.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — повторить опускание рук.</i>
Ползет, ползет, старается.	<i>Вдох — волнообразными движениями развести руки в стороны.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох ~ руки с крестно на грудь.</i>
Обманчив тихий шорох и покой	<i>Вдох — повторить, руки в стороны.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — повторить, руки с крестно на грудь.</i>
Напасть она готова в миг любой,	<i>Вдох — руки согнуть назад, голову назад.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — руки вперед, голову вниз.</i>
Не принимай змеиный комплимент	<i>Вдох — повторить, согнутые руки назад.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — повторить, руки вперед</i>
Змея тебя предаст в любой момент,	<i>Вдох — соединить ладони и зигзагообразно поднять руки вверх.</i>
Ш-ш-ш	<i>Выдох ~ руки дугами наружу (через стороны) вниз.</i>
<b>Дыхательные упражнения со стихами и речитативами</b>	
<b>Шары летят</b>	
Что за праздничный наряд?	<i>Вдох..</i>
Здесь кругом шары летят!	<i>Выдох</i>
Флаги развеваются!	<i>Вдох</i>
Люди улыбаются!	<i>Выдох.</i>
Воздух мягко набираем,	<i>Вдох...</i>
Шарик красный надуваем.	<i>Выдох.</i>

Пусть летит он к облакам,	<i>Вдох</i>
Помогу ему я сам!	<i>Выдох.</i>
<b>Вороны</b>	
Вот под елочкой зеленой	<i>Вдох.</i>
Скачут весело вороны —	<i>Прыжки на одной ноге.</i>
Кар-кар-кар!	<i>Прыжки на другой ноге.</i>
Целый день они летали,	<i>Дети кричат на выдохе.</i>
Спать ребятам не давали —	<i>Бег на месте со взмахами рук в стороны и вниз.</i>
Кар-кар-кар!	<i>Дети кричат на выдохе.</i>
Только к ночи умолкают	<i>Ходьба на месте.</i>
Вместе с ними засыпают —	<i>Присед с выдохом.</i>
Ш-ш-ш-ш...	
<b>Насос</b>	
Это очень просто -	<i>Наклон вперед, назад и т.д.</i>
Покачай насос ты!	
Налево – направо,	<i>Наклоны вправо-влево, на выдохе произносят «Ух!»</i>
Руками скользя,	
Назад и вперед	<i>При выпрямлении – вдох.</i>
Наклоняться нельзя!	
<b>Дрова</b>	
<i>И.П. – стойка, ноги врозь, руки над головой в «замок»</i>	
Раз дрова,	<i>Наклон вперед, на выдохе произносятся «Ух!»</i>
Два дрова,	
Расколосся ствол едва!	
Бух дрова,	<i>При выпрямлении – вдох.</i>
Бах дрова!	
Вот уже полена два.	
<b>Поехали!</b>	
Завели машину -	<i>Вдох..</i>
Ш-Ш...Ш-Ш...	<i>Выдох</i>
Накачали шину -	<i>Вдох</i>
Ш-Ш...Ш-Ш...	<i>Выдох.</i>
Улыбнулись веселей	<i>Вдох...</i>
И поехали быстрее.	
Ш-Ш...Ш-Ш...	<i>Выдох</i>
<b>Ветер</b>	
<i>И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле</i>	
Ветер сверху набежал,	<i>Вдох..</i>
Ветку дерева сломал: «В-В-	<i>Выдох</i>

В!»	
Дул он долго, зло ворчал	<i>Вдох</i>
И деревья все качал: «Ф-Ф-Ф»	<i>Выдох</i>
<b>Филин</b>	
<i>И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле</i>	
Сидит филин на суку	<i>Вдох..</i>
И кричит: «Бу-бу-бу!»	<i>Выдох</i>
<b>Шарик красный</b>	
<i>И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле</i>	
Воздух мягко набираем,	<i>Вдох..</i>
Шарик красный надуваем.	<i>Выдох</i>
Шарик тужился, пыхтел,	<i>Вдох</i>
Лопнул он и засвистел: «Т-ссс!»	<i>Выдох</i>

*Комплексы  
фитбол-гимнастики,  
самомассажа*

*1 год обучения*

## «Джазовая разминка»

### Первая часть

*И. П. — основная стойка.*

I часть: 1 — шаг правой ногой вправо, правое плечо вверх, лево и вниз

2 — приставить левую ногу, правое плечо вниз, левое вверх.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5 — шаг правой ногой вправо, полу присед, бедро вправо, руки согнуть вправо, голова направо,

6 — бедро влево, руки согнуты влево, голова налево.

7 — шаг галопа вправо с круговыми движениями предплечий книзу.

8 — бедро вправо, руки согнуты вправо, голову направо.

II часть: Повторить движения части I с другой ноги в другую сторону.

III часть: 1—2 — шаг левой ногой по диагонали влево, полу присед с двумя движениями таза вперед, правая рука за голову, левая — за спину).

3—4 — повторить движения счета 1—2 в другую сторону с другой ног и руки.

5—6 — «кик» левой ногой вперед (согнуть и разогнуть левую ногу вперед) с переступанием левой ногой назад, правая нога впереди в выпад.

7—8 — повторить движения счета 5—6

IV часть: Повторить движения части III с другой ноги в другую сторону.

### Вторая часть

I часть: 1 — выпад вправо с круговым движением правого плеча назад.

2 — выпад влево с круговым движением левого плеча назад.

3—4 — полу присед с поворотом направо с двумя круговыми движениями плеч назад.

5 — с поворотом налево шаг левой ногой вперед.

6 — приставить правую ногу (лицом к основному направлению).

7 — с поворотом налево шаг левой ногой в сторону.

8 — приставить правую ногу, голову вправо.

II часть: 1—2 — приставной шаг вправо с круговым движением предплечий перед собой (правым боком к основному направлению).

3—4 — повторить движения счета 1—2 влево.

5 — с поворотом направо шаг правой ногой вперед.

6 — «кик» левой ногой вперед.

## «Шалунья»

*Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание.*

### Вступление

I часть: 1—8 — в полу приседе работа согнутых рук как при беге.

II 1—8 — на каждый счет прыжки с ноги на ногу, отводя ногу в сторону, руки в стороны-

книзу.

III часть: Повторить движения части II, но руки расслабленно вниз.

### **Первый куплет**

I часть: 1 — 8 — восемь беговых шагов на месте, высоко поднимая колено согнутой ноги, предплечья вперед, ладонями вниз (каждый раз касаясь коленом ладони).

II часть: 1 — 8 — восемь беговых шагов на месте, сгибая ногу назад, отводя голень наружу, руки в сторону-книзу, каждый раз касаясь наружным сводом стопы ладони.

III часть: 1—8 — восемь беговых шагов на месте, вынося прямые ноги сторону, руки расслабленно вниз.

### **Второй куплет (медленный)**

I часть: 1—8 — восемь медленных пружинистых шагов на месте с дыханием, поднимая и опуская руки в стороны

II часть: Повторить движения части I.

### **Третий куплет**

I—II часть: Повторить упражнения II— III частей вступления.

III — IV части: Повторить первый куплет.

В заключение ходьба со свободным дыханием.

### **Четвертый куплет (медленный)**

Повторить упражнения второго куплета.

### **«Медузы»**

Я лежу на спине,  
Как медуза на воде.

Руки расслабляю,

В воду опускаю,

Ножками потрясу

И усталость сниму.

*Выполнение соответственно  
тексту.*

### **« Шалтай-болтай»**

*И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.*

Шалтай-болтай

Сидел на стене,

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

*Свободные повороты туловища*

*с расслабленными руками вниз.*

*Свободные махи руками.*

## «Жонглирование мячом»

Упражнение направлено на развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.

### Вступление

*И. П.* — сидя на стуле, мяч в руках перед грудью. Сжатие и разжимание пальцами мяча, то правая рука сверху, то левая. Повторить то же самое, но мяч вверху, затем справа и слева.

### Проигрыш 1

*И. П.* — руки согнуты перед собой, мяч между ладонями.

I 1—4 — катание мяча правой рукой по левой ладони.

5—8 — повторить счет 1—4 подругой руке.

II часть: 1—4 — четыре поворота кистями рук со сменой положений, пальцы раскрыты, мяч между ладонями.

### Первая часть

I часть: 1 — 2 — катание мяча между ладонями справа, пальцы раскрыты.

3—4 — повторить счет 1—2 слева.

5—8 — повторить счет 1—4.

II часть: 1—2 — передача мяча из правой руки за спиной в левую руку.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—6 — удар мячом об пол.

7—8 — ловля мяча двумя руками.

III часть: Повторить часть I.

IV часть: Повторить часть II в другую сторону.

### Проигрыш 2

I 1—4 — повторить упражнения проигрыша 1, часть I, счет 1 — 4

5 — 6 - прокатывание мяча по предплечьям (левое снизу, правое сверху) к локтям.

7 — 8 - прокатывание по предплечьям и ладоням в обратную сторону.

II Повторить часть I (левая рука сверху)

### Вторая часть

I часть: 1 — 2 - из правой руки передать мяч в левую руку под коленом правой ноги.

3 — 4 - повторить счет 1 — 2 под другой ногой из левой руки в правую руку.

5 — 6 — 7 - три передачи мяча из одной руки в другую перед собой.

8 - мяч в левой руке.

II часть: Повторить часть I с передачей мяча в другую сторону.

III часть: 1 — 2 - «выкрут» правой рукой книзу, мяч на ладони.

3 — 4 - «выкрут» кверху, показать мяч на ладони

5 — 6 — 7 - повторить часть I, счет 5—7.

8 - пауза (мяч в левой руке).

IV часть: Повторить часть III с другой руки.

### Проигрыш 3

I 1 – 4 - повторить проигрыш 1, часть I, счет 1—4, но на наружной стороне левой ладони.

5 – 8 - прокатывание мяча по левому предплечью туда и обратно (сверху левой руки).

II часть: Повторить часть I, на правой руке.

### Третья часть

I 1—2 — передача мяча за спиной из правой руки в левую руку.

3—8 — передача «восьмеркой» под коленями — 2 раза.

II часть: 1—2 — из правой руки передача за спиной в левую руку — показать мяч в левой руке.

3—4 — повторить счет 1 — 2 с правой рукой.

5—6 — бросок мяча вверх

7—8 — ловля мяча двумя руками.

III часть: 1—8 — повторить часть I с другой руки.

IV часть: Повторить часть II в другую сторону с другой руки.

**Проигрыш 4.** Положить мяч на пол и катать его одной ногой, затем другой.

### Танец «Трамплин»

*Упражнение прыжкового характера, направлено на развитие координации движений.*

*И. П. — стойка руки свободно.*

I часть: 1 — полу присед на левой. Правую ногу вперед на носок.

2 — прыжком приставить правую ногу в полу присед.

3—4 — повторить счет 1—2 с другой ноги.

5—8 — с поворотом направо повторить счет 1 — 4. ц

II часть: 1—4 — с поворотом направо повторить движения части счет 1 — 4 (спиной к основному направлению).

5—8 — с поворотом направо повторить движения части I счет 5—8.

III 1 — с поворотом направо (лицом к основному направлению) полу присед на левой, правую вперед на носок.

2 — правую ногу в сторону на носок.

3 — правую ногу вперед на носок.

4 — прыжком приставить правую ногу в полу присед.

5—8 — повторить счет 1—4 с другой ноги.

IV часть: Повторить упражнения части III.

### «Танго сидя»

*Упражнение направлено на развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.*

### Вступление

*И. П. — сидя на стуле (гимнастической скамейке).*

I часть: 1 – 2 - руки согнуть вперед, правое предплечье над левым, голову вниз.

3—4 — колени вправо-влево.

5—6 — упор сидя сзади, голову прямо.

7—8 — голову налево, направо, прямо.

### Первая часть

I 1—2 — согнуть правую ногу вперед, захватить голень руками, колено к груди, голову опустить вниз

3—4 — разогнуть ногу вперед, руки вперед, спина округлена, голову прямо

5—6 - повторить движения счета 1—2.

7—8 - правую ногу приставить к левой ноге, руки к плечам, ладонями вперед, голову прямо, прогнуться

II часть: Повторить движения части I с левой ноги

III 1—2 - с поворотом направо упор сидя на правом бедре, левая нога согнута назад на носок, левая рука согнута перед грудью, пальцы к правому плечу, ладонь вперед, голову налево

3—4 - согнуть левую ногу вперед до касания левого локтя, голову вниз.

5—6 - разогнуть левую ногу назад на носок, голову налево.

7—8 - с поворотом налево до упора сидя, голову прямо.

IV часть: Повторить движения части III с поворотом налево с другой ноги и руки.

V—VIII части: Повторить движения частей I—IV.

### Медленная часть

I 1—4 - четыре шага вперед с правой ноги до упора лежа сзади с чуть согнутыми ногами, голова прямо

5 - согнуть левую ногу вперед, стопа у колена с поворотом таза направо

6 - приставить левую ногу, упор руками лежа сзади,

7—8 - повторить движения счета 5—6 с другой ноги.

II часть: 1—4 - четыре шага назад до упора сидя.

5 - разогнуть левую ногу вправо с упором сзади, колени вместе.

6 - приставить левую ногу, упор руками сидя, сзади.

7-8 - повторить движения счета 5—6 с другой ноги, в конце сед, руки на бедра.

III часть: Повторить движения части I.

IV 1-2 - два шага назад до упора сидя

3-4 - группировка, сидя с наклоном вперед,

5-6 - выпрямиться, прогнуться, голову назад с пружинистым движением рук вверх, кисть на себя

7-8 - выпрямиться с пружинистым движением рук вниз, кисть на себя, голову вниз и прямо.

**Вторая часть.** Повторить упражнения первой части один раз (с I по IV).

**Медленная часть.** Повторить упражнения медленной части.

**Третья часть.** Повторить упражнения первой части (I—IV), в конце с поворотом направо упор сидя сзади с движением левой руки в сторону и в упор, голову вниз и прямо.

## «Разотру ладошки сильно»

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу, Поздороваюсь с ним сильно И вытягивать начну.	<i>Растирание ладоней; захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги.</i>
Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.	<i>«Моют» руки. Пальцы в «замок».</i>
Выпущу я пальчики, Пусть бегут как зайчики	<i>Пальцы расцепить и перебирать ими.</i>

## «Белочка»

*Упражнение с мячом направлено на совершенствование работы пальцев рук, дифференцирование мышечных усилий и точность движений при бросках и ловле мяча.*

### Вступление

1—8 — И. П.— стойка, мяч перед собой в согнутых руках

### Первый куплет

I часть: 1—2 — полу присед, мяч вверх с наклоном вправо

3—4 — принять И.П..

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

II часть: 1—2 — полу присед, мяч к правому плечу

3—4 — встать, мяч вперед

5—8 — повторить счет 1—4 к левому плечу.

III часть: Повторить движения части I.

IV 1—2 — полу присед на левой ноге, правую согнуть вперед с касанием мячом правого колена

3—4 — стойка мяч вперед.

5—8 — повторить счет 1—4 на другой ноге.

### Припев

I 1—2 — полу присед с поворотом туловища налево, мяч в правой руке, вперед, левая рука за спину

3—4 — стойка мяч перед собой в согнутых руках.

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

II часть: 1—2 — бросок мяча вверх.

3—4 — ловля мяча.

5—8 — повторить счет 1—4.

III часть: Повторить движения части I.

IV часть: 1—2 — удар мячом об пол.  
3—4 — ловля мяча.  
5—8 — повторить счет 1—4.

### Проигрыш

I часть: 1—4 — бросок мяча вверх с круговым движением руками наружу.  
5—8 — ловля мяча после удара об пол.

Повторить движения части I

### Второй куплет

I 1—2 — стойка, мяч вверх  
3—4 — стойка мяч перед собой в согнутых руках  
5—6 — упор присев с касанием мячом пола  
7—8 — встать в стойку, мяч перед собой в согнутых руках.

II часть: 1—3 — три прыжка вперед, мяч вперед.  
4 — пауза.

5 — 7 — три прыжка назад, мяч перед собой в согнутых руках.  
8 — пауза.

III Повторить движения части I.

IV Повторить движения части II.

**Припев.** Повторить упражнения припева. „

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

### Третий куплет

I 1 — 3 — правую ногу на шаг в сторону с наклоном вперед прогнувшись, мяч вверх  
3—4 — в наклоне вперед, прогнувшись, коснуться мячом пола  
5—6 — в наклоне вперед, прогнувшись, послать мяч вверх.  
7—8 — приставляя правую ногу, выпрямиться, мяч перед собой в согнутых руках.

II часть: Повторить движения части II второго куплета.

III часть: Повторить движения части I с шагом левой ногой в сторону.

IV часть: Повторить движения части II второго куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

## «Воробьиная дискотека»

*Упражнение направлено на развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче*

### Вступление

*И. /П.— сидя на мяче, ноги согнуты вместе, руки на коленях*

I 1—8—наклоны головой вправо-влево на каждый счет

II часть: 1—2 — наклон головой вперед.

3—4 — И.П.

5—6 — наклон головой вперед.

7—8 —И. П.

Повторить упражнения части I. Повторить упражнения части II.

### Первый куплет

I часть: 1 – 8 - четыре хлопка перед собой (на 1, 3, 5, 7 сеты).

II часть: 1 – 8 - четыре хлопка о колени (на 1, 3, 5, 7 сеты).

III часть: 1 – 2 - хлопок справа вверху

3 – 4 - хлопок слева вверху.

5 – 8 - повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1 – 8 - повторить упражнения части II.

V часть: 1 – 2 - наклон вправо, руки на пояс

3 – 4 - выпрямиться.

5 – 6 - наклон влево.

7 – 8 - выпрямиться.

VI часть: 1 – 2 - разогнуть вперед правую ногу

3 – 4 - приставить к левой.

5 – 6 - разогнуть вперед левую ногу.

7 – 8 - приставить к правой.

VII часть: 1 – 8 - восемь шагов сидя, высоко поднимая колени, руки как при ходьбе

VIII 1 - 8 - сидя, на каждый счет колени вправо-влево («твист»), руки свободно согнуты, работают как при ходьбе

### Припев

I 1 - наклон вправо, руки согнуты вперед ладонями вперед, пальцы в стороны

2 - повторить движения счета 1 влево,

3 – 4 - повторить движения счета 1—2.

5 – 6 - с поворотом туловища направо руки согнуть в стороны, сгибать и разгибать кисти — «крылышки»

7 – 8 - повторить движения счета 5—6 в другую сторону.

II часть: Повторить упражнения части I.

III часть: Повторить упражнения части I.

IV Повторить упражнения части

### Второй куплет

I 1—4 — наклон вперед, руки назад-наружу, потряхивая кистями («крылышками») 5—8 — выпрямиться.

II часть: Повторить упражнения части I.

III 1—2 — встать в стойку ноги врозь, левая рука на мяче, правая рука вверх-наружу

3—4 — сесть на мяч

5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки.

IV часть: Повторить упражнения части III.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припев

## «Чебурашка»

Упражнение для заключительной части, направлено на расслабление мышц и. восстановление дыхания.

*И. П.* — основная стойка.

### **Вступление**

1—8 — потряхивающие движения кистями рук.

1—4 — основная стойка.

### **Первый куплет**

I часть: 1—4 — подняться на носки, руки дугами наружу в стороны-кверху — вдох

5—8 — опуститься на всю стопу в круглый полу присед, руки дугами наружу, расслабленно вниз — выдох

II часть: Повторить движения части I.

III 1—2 — полу присед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед — «уши Чебурашки»

3—4 — с поворотом в *И. П.* встать, руки вниз.

5—6 — полу присед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед кисти вниз — «дворняжка»

7—8 — с поворотом встать в *И. П.*, руки вниз.

IV 1—8 — в стойке ноги врозь поворот переступанием на лево на 360° с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны, пальцы в стороны.

V Повторить движения части III.

VI Повторить движения части IV, только поворот переступанием выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь.

### **Второй куплет**

I часть: 1—2 — в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу, расслаблены.

3—4 — поворот туловища направо, руки расслаблены.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: 1—4 — медленно принять упор присев.

5—8 — скольжением ног назад лечь на живот, правая согнутая рука на левой руке, подбородок на предплечье, тело расслаблено.

III 1—2 — согнуть правую ногу назад, без напряжения

3—4 — поменять положение ног.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1—4 — повторить движения части III счета 1—4.

5—6 — поменять положение ног.

7—8 — разогнуть правую ногу к левой ноге.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета, в конце принять основную стойку.

## «Бег по кругу»

*Упражнение танцевально-бегового характера.*

### **Вступление**

1—4 — *И. П.* — стойка в кругу, взявшись за руки (по 6—10 человек).

### **Первая часть**

I—II части: 1—16 — шестнадцать беговых шагов по кругу вправо, поднимая колени вперед (высокое бедро).

III—IV части: 1 — 16 — шестнадцать беговых шагов по кругу влево, поднимая колени вперед (высокое бедро), в конце остановка с поворотом лицом в круг.

V часть: 1—4 — три хлопка в ладоши.

5—8 — руки в стороны, четыре хлопка в ладоши товарища.

VI 1—8 — повторить движения части V.

VII 1—4 — три хлопка в ладоши.

5—6 — полу присед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку, повернуть носок вправо-влево, руки на пояс

7—8 — встать, приставить правую ногу к левой ноге.

VIII часть: 1—5 — три хлопка в ладоши.

5—6 — полу присед на правой ноге, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс.

7—8 — встать, приставить левую ногу к правой ноге.

**Вторая часть.** Повторить упражнения первой части, только бег по кругу с захлестыванием голени.

**Третья часть.** Повторить упражнения первой части.

**Четвертая часть.** Повторить упражнения второй части

## «Летка-енка»

*Упражнение с гимнастической палкой, направленное на укрепление сводов стопы, с элементами самомассажа.*

*И. П.* — сидя на стуле, гимнастическая палка на груди

### **Вступление**

I 1—2 — правую ногу вперед на пятку, палку вперед

3—4 — приставить ногу, палку на грудь.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: 1—4 — повторить движения счета 1—4.

5—8 — палку опустить на пол, ноги поставить вместе на середину палки, руки на пояс

### **Первый куплет**

I часть: 1 — ноги врозь, скользя по палке

2 — ноги вместе.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I

### Припев

I 1— прокатить палку стопами вперед (с носков до пяток)

2 — прокатить палку назад от пяток до носков.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I.

III I — разогнуть правую ногу вперед, отодвигая правый конец палки (палка по диагонали)

2 — приставить правую ногу к левой, скользя вниз по палке.

3 — правую ногу разогнуть, скользя вверх по палке.

4 — правую ногу приставить, палка в *И. П.*

5—8 — повторить движения счета 1 —4 с другой ноги.

IV часть: Повторить упражнения части III.

### Второй куплет

I—II части: Повторить упражнения I—II первого куплета.

III часть: 1—4 —четыре скользящих шага вперед по палке, прокатывая палку вперед.

5—8 — четыре скользящих шага назад по палке, прокатывая палку назад.

IV часть: Повторить упражнения части III.

**Припев.** Повторить упражнение припева.

### Проигрыш

I 1—8 — ходьба по палке, разводя ноги врозь и соединяя их вместе

II часть: Повторить упражнения части I.

**Припев.** Повторить упражнения припева I—II.

**Третий куплет.** Повторить упражнения второго куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева I—II.

**Проигрыш.** Повторить проигрыш.

**Припев.** Повторить упражнения припева I—IV.

### Игромассаж

Игра! Веселая игра!

Игрой довольна детвора.

Эй, кто стоит там в стороне?

Скорей сюда, скорей ко мне!

А ну быстрее, лови кураж,

Ведь впереди у нас массаж!

Поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава, самомассаж левой руки правой и наоборот. Растирание ладоней друг о друга. Встряхивание кистей рук.

## «Часики»

Упражнение для совершенствования основных движений рук (прямых и согнутых) и туловища, сидя на мяче.

### Вступление (проигрыш)

*И. П.* — сед на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу. '

I 1—8 — руки дугами наружу прерывисто поднимать на каждый счет вверх

II часть: 1—8 — руки дугами наружу прерывисто отпускать на каждый счет вниз.

### Первый куплет

I часть: 1—4 — руки вперед.

5—8 — четыре хлопка перед собой прямыми руками

II часть: 1—4 — руки вверх.

5—8 — четыре хлопка над головой

III часть: 1—4 — руки в стороны.

5—8 — четыре хлопка по бедрам.

IV 1—4 — четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс.

5—6 — два хлопка перед собой.

7—8 — руки вниз.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, части I.

### Второй куплет

I 1—4 — руки за голову — удерживать

5—8 — соединяя ноги, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

II 1—4 — руки к плечам — удерживать

5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

III 1—4 — руки на пояс — удерживать

5—8 — разводя согнутые ноги врозь, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

IV часть: Повторить часть IV первого куплета.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, часть I.

### Третий куплет

I 1—2 — наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны

3—4 — выпрямиться, руки на пояс.

5 — поворот туловища направо

6 — *И. П.*, руки на пояс.

7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.

II 1—2 — наклон вправо

3—4 — выпрямиться.

5—8 — повторить часть I, счет 5—8.

III часть: 1—2 — наклон влево.

3—4 — выпрямиться.

5—8 — повторить часть I, счет 5—8.

IV часть: Повторить упражнения первого куплета, часть IV, счет 1—6.

7—8 — руки вперед-наружу, ладонями кверху.

*Қомплексы  
фитбол-гимнастикү,  
самомассажа*

*II год обучения*

## **Танец «Прыгалка»**

*Упражнение прыжкового характера, направленно на развитие координации движений.*

1—2 — два прыжка на левой ноге с двумя «киками» правой в сторону, руки за спиной

3—4 — два прыжка на правой с двумя «киками» левой в сторону

5 — прыжок на левой ноге, «кик» правой в сторону.

6 — прыжок на правой ноге, «кик» левой в сторону.

7 — прыжок на левой ноге, «кик» правой вперед с хлопком рук перед собой,

8 — прыжок на правой ноге, «кик» левой вперед с хлопком рук перед собой

Вариант 2: на счет 7—8 можно выполнять поворот направо (на 90°) и т.д.

## **«Модница»**

*Упражнение подготовительной части урока для развития подвижности суставов.*

### **Вступление**

I—IV части: И.П. — *основная стойка.*

V 1 — согнуть левую ногу (стопа на полу), руки в «замок» к правому плечу

2 — разогнуть левую ногу (стопа на полу), согнуть правую, руки к левому плечу.

3 — разогнуть правую ногу (стопа на полу), согнуть левую, руки к правому бедру.

4 — разогнуть левую ногу (стопа на полу), согнуть правую, руки к левому бедру.

5—6 — приставной шаг вправо с круговым движением правого плеча назад

7—8 — повторить движения счета 5—6 в другую сторону.

VI Повторить упражнения части V.

VII—VIII части: Повторить упражнения частей V—VI вступления.

### **Первый куплет**

I часть: 1 — шаг правой ногой в сторону, правое плечо вверх, левое плечо вниз, руки вниз.

2 — левую ногу приставить, левое плечо вверх, правое плечо вниз

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I в другую сторону.

III 1—2 — полу присед на левой ноге с наклоном вперед, правую вперед на пятку, левая рука согнута вперед, правая согнута назад

3—4 — выпрямиться, приставить ногу, руки вниз

5—6 — полу присед на правой ноге с наклоном туловища назад, левую вперед на пятку, правая рука согнута вперед, левая согнута назад

7—8 — приставить левую ногу.

IV 1—8 — приседая и вставая, колени вправо-влево («твист»), руки свободно работают как при ходьбе

V—VI часть: Повторить упражнения частей I—II.

VII—VIII части: Повторить упражнения частей III—IV.

## Припев

I 1 — правую ногу, сгибая, разогнуть вперед-влево («кик»), руки как при ходьбе.

2 — стойка ноги врозь.

3 — «кик» левой ногой вправо

4 — стойка ноги врозь.

5 — 8 — в полу приседе колени вправо-влево, руки согнуты вперед, кисти вниз

II часть: Повторить упражнения части I.

III—IV части: Повторить упражнения частей I—II.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

## Проигрыш.

I—II части: Повторить упражнения вступления V—VIII.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева два раза.

## Припев со вступлением.

I—IV части: Повторить упражнения вступления I—IV.

## «Жонглирование мячом»

*Упражнение направлено на развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.*

## Вступление

*И. П.* — сидя на стуле, мяч в руках перед грудью. Сжимание и разжимание пальцами мяча, то правая рука сверху, то левая. Повторить то же самое, но мяч вверху, затем справа и слева (рис. 59, а).

## Проигрыш 1

*И. П.* — руки согнуты перед собой, мяч между ладонями.

I 1—4 — катание мяча правой рукой по левой ладони

5—8 — повторить счет 1—4 другой руке.

II 1—4 — четыре поворота кистями рук со сменой положений, пальцы раскрыты, мяч между ладонями.

## Первая часть

I 1 — 2 — катание мяча между ладонями справа, пальцы раскрыты

3—4 — повторить счет 1—2 слева.

5—8 — повторить счет 1—4.

II части: 1—2 — передача мяча из правой руки за спиной в левую руку

3—4 — повторить счет 1—2.

5—6 — удар мячом об пол.

7—8 — ловля мяча двумя руками.

III часть: Повторить часть 1.

IV часть: Повторить часть II в другую сторону.

### **Проигрыш 2**

I 1—4 — повторить упражнения проигрыша 1, часть I, счет 1 – 4

2 – 6 - прокатывание мяча по предплечьям (левое снизу, правое сверху) к локтям

7 – 8 - прокатывание по предплечьям и ладоням в обратную сторону.

II часть: Повторить часть I (левая рука сверху).

### **Вторая часть**

I часть: 1 – 2 - из правой руки передать мяч в левую руку под коленом правой ноги

3 – 4 - повторить счет 1 —2 под другой ногой из левой руки в правую руку.

5 – 6 – 7 - три передачи мяча из одной руки в другую перед собой

8 - мяч в левой руке.

II часть: Повторить часть I с передачей мяча в другую сторону.

III часть: 1 – 2 - «выкрут» правой рукой книзу, мяч на ладони.

3 – 4 - «выкрут» кверху, показать мяч на ладони

5 – 6 – 7 - повторить часть I, счет 5—7.

8 - пауза (мяч в левой руке).

IV Повторить часть III с другой руки

### **Проигрыш 3**

I 1 – 4 - повторить проигрыш 1, часть I, счет 1—4, но на наружной стороне левой ладони.

5 – 8 - прокатывание мяча по левому предплечью туда и обратно (сверху левой руки).

II часть: Повторить часть I, на правой руке.

### **Третья часть**

I 1—2 — передача мяча за спиной из правой руки в левую руку.

3—8 — передача «восьмеркой» под коленями — 2 раза

II часть: 1—2 — из правой руки передача за спиной в левую руку — показать мяч в левой руке.

3—4 — повторить счет 1 —2 с правой рукой.

5—6 — бросок мяча вверх

7—8 — ловля мяча двумя руками.

III часть: 1—8 — повторить часть I с другой руки.

IV часть: Повторить часть II в другую сторону с другой руки.

**Проигрыш 4.** Положить мяч на пол и катать его одной ногой, затем другой

## **«Солдатики»**

*Упражнение на формирование правильной осанки.*

*И. П. Стоя, гимнастическая палка на лопатках или за спиной под руками, или руки за спину с захватом палки под локтями*

### **Вступление**

I—II части: *И. П.*

III часть: 1 — поднять плечи.

2 — опустить плечи.

3 — полу присед.

4 — встать.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1 — опустить голову.

2 — поднять голову, принять *И. П.*

3 — поворот головы направо,

4 — поворот головы, принять *И. П.*

5—6 — повторить движения счета 1—2.

7—8 — повторить движения счета 3—4 в другую сторону.

### Тема.

I 1—4 — четыре шага на месте.

5—6 — приставной шаг влево.

7—8 — приставной шаг вправо.

II 1—4 — четыре шага на месте.

5 — поворот направо.

6 — приставить левую ногу к правой ноге.

7—8 — повторить движения счета 5—6 налево.

III часть: 1—4—четыре шага на месте.

5 — полу присед на правой ноге, левую согнуть вперед

6 — встать, приставить левую ногу.

7—8 — повторить движения счета 5—6 на другой ноге.

IV часть: 1—4 — четыре шага на месте.

5 — встать на носки.

6 — принять *И. П.*

7—8 — повторить движения счета 5—6.

V—VIII части: Повторить упражнения частей I—IV, но I — приставной шаг начать вправо, II — поворот налево (в другую сторону).

**Вступление.** Повторить упражнения вступления III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы I—IV.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы I—IV и III и IV.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы I—IV.

## «Кручу-кручу»

*Упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса и профилактике лордоза.*

### Вступление

I часть: *И. П.* — упор на согнутых руках, лежа на животе.

1—8 — на каждый счет сгибать и разгибать ноги назад

II 1—4 — разогнуть руки и согнуть ноги поочередно, согнуть руки, разогнуть ноги

III часть: 1—2 — лечь на живот, руки вверх

3—4 — перекатиться на спину.

5—8 — упор лежа сзади на предплечьях

## Первый куплет

I 1—8 — упражнение «велосипед» на каждый счет

II—III части: Повторить часть I.

IV часть: 1—4—упражнение «велосипед».

5—8 — ноги согнуть и разогнуть вперед в потолок, руки вниз вдоль туловища

## Припев

I часть: 1—2 — правую ногу в сторону

3—4 — правую ногу вперед к левой.

5—6 — согнуть ноги.

7—8 — разогнуть ноги.

II часть: Повторить часть I с другой ноги, насчет 7—8 — ноги положить на пол.

III 1—8 — поднять плечи, носки на себя и поочередно помахать кистями рук на каждый счет.

IV часть: 1—2 — правую руку вверх (положить на пол).

3—4 — принять *И.П.*

5—8 — повторить с другой руки.

**Вступление.** Повернуться на живот и повторить упражнения вступления.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета в *И. П.* — лежа на правом боку

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета в *И. П.* — лежа на левом боку

**Припев.** Повторить упражнения припева I—IV. Повторить еще раз упражнения припева IV.

## «Дельфин»

*Упражнение направлено на вытягивание мышц позвоночника, рук, ног, формирование осанки. В упражнении нет строгого счета, необходимо каждую принятую позу держать не менее 8 счетов.*

*И. П. — стойка ноги врозь.*

### Первая часть — «стоя»

I часть: 1—4 — руки в стороны.

5—8 — волнообразное движение, руками.

II часть: 1—4 — руки в стороны-кверху.

5—8 — волнообразное движение руками.

III 1—8 — потянуться руками в стороны-кверху.

IV 1—4 — руки в стороны.

5—8 — руки перед грудью, правая над левой.

V часть: 1—4 — руки в стороны.

5—8 — волнообразное движение руками.

VI часть: 1—8 — удерживая положение, тянуться руками в стороны.

### Вторая часть — «сидя и лежа на спине»

- I часть: 1—4 — с поворотом направо (налево) упор присев  
 5—8 — с упором руками сзади, сед в группировке
- II часть: 1—8 — удерживая положение, тянуться спиной назад.
- III часть: 1—8 — лечь на спину, руки вверх
- IV часть: 1—8 — потянуться руками вверх, ногами вниз.
- V часть: 1—8 — согнуть правую ногу вперед, руками обхватить голень, голову вниз.
- VI часть: 1—4 — потянуться спиной назад.  
 5—8 — лечь на спину, руки вверх, правую ногу к левой.
- VII—VIII части: Повторить упражнения частей V—VI с левой ноги.
- IX 1—8 — группировка, лежа на спине.
- X 1—4 — потянуться спиной назад.  
 5—8 — лечь на спину, ноги в стороны-книзу, пятки на себя, руки в стороны-кверху
- XI часть: Потянуться ногами вниз-в стороны, руками вверх- в стороны.
- XII часть: 1—4 — группировка лежа на спине.  
 5—8 — разгибаясь, с поворотом кругом направо (налево), лечь на живот, руки согнуть — правая над левой с упором лбом о руки

### Третья часть — «лежа на животе и упор стоя на коленях»

- I часть: 1—8 — правую руку в сторону-кверху, левую ногу на носок в сторону-книзу.
- II часть: 1—4 — потянуться по диагонали рукой и ногой.  
 5—8 — И. П.
- III—IV части: Повторить упражнения частей I—II с другой руки и ноги.
- V 1—8 — через упор стоя на коленях сед на пятках, руки вверх на полу
- VI 1—8 — потянуться руками вверх.
- VII 1—8 — упор, стоя на коленях.
- VIII 1—8 — упор, стоя на правом колене, правую руку вверх, левую ногу назад на носок, нога носком упирается в пол
- IX часть: 1—4 — потянуться правой рукой и левой ногой.  
 5—8 — И. П. — упор, стоя на коленях.
- X—XI Повторить упражнения частей VIII—IX с другой руки и ноги.
- XII части: 1—8 — сед на пятках, руки вверх на полу, потянуться.
- XIII часть: 1—4 — упор, стоя на коленях.  
 5—8 — прогнуть спину.
- XIV 1—4 — выгибание спины  
 5—8 — прогнуть спину.
- XV 1—4 — выгибание спины.  
 5—8 — поочередно ставя ноги, принять упор присев.
- XVI часть: 1—8 — с поворотом направо (налево) встать лицом к основному направлению в основную стойку.

## «Ладушки»

Образное упражнение, включающее обязательные элементы соревнования для дошкольников.  
*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.

6 - 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.*

**Проигрыш.** 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.

## «Шалунья»

*Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание.*

### Вступление

I часть: 1 — 8 — в полу приседе работа согнутых рук как при беге.

II 1 — 8 — на каждый счет прыжки с ноги на ногу, отводя ногу в сторону, руки в стороны-книзу.

III часть: Повторить движения части II, но руки расслабленно вниз.

### Первый куплет

I часть: 1 — 8 — восемь беговых шагов на месте, высоко поднимая колено согнутой ноги, предплечья вперед, ладонями вниз (каждый раз касаясь коленом ладони).

II часть: 1 — 8 — восемь беговых шагов на месте, сгибая ногу назад, отводя голень наружу, руки в сторону-книзу, каждый раз касаясь наружным сводом стопы ладони.

III часть: 1 — 8 — восемь беговых шагов на месте, вынося прямые ноги вперед, руки в стороны.

IV часть: 1 — 8 — на каждый счет прыжки с ноги на ногу, отводя ногу в сторону, руки расслабленно вниз.

### Второй куплет (медленный)

I 1 — 8 — восемь медленных пружинистых шагов на месте с дыханием, поднимая и опуская руки в стороны

II часть: Повторить движения части I.

### Третий куплет

I—II части: Повторить упражнения II— III частей вступления.

III — IV части: Повторить первый куплет.

В заключение ходьба со свободным дыханием.

### Четвертый куплет (медленный)

Повторить упражнения второго куплета.

## «Рыба-пила»

*Упражнение образного характера, способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза.*

### Вступление

*И. П. — лежа на животе, руки согнуты, на полу, правая рука под левой рукой, под головой, лоб упирается в ладони*

I часть: 1 — 6 — И.П.

7 – 8 - правый локоть поднять вверх

II часть: Повторить упражнения части I, поднимая другой локоть

III часть: 1 – 6 - И. П.

7 – 8 - поднять голову

IV часть: 1 – 2 - прогнуться, руки к плечам, пальцы врозь, ладонями вперед, принять *И. П.*

### Проигрыш

*И.П. - то же.*

I 1 – 8 - поднять ноги от пола и выполнять на каждый счет смену положения ног (вверх назад, вниз вперед) — «кроль»

II часть: Повторить упражнение части I и на счет 8 принять положение упора лежа на бедрах, согнув руки

### Первый куплет

I 1 – 2 - разогнуть руки, прогнуться назад

3 – 4 - согнуть руки, пережат на грудь, ноги вверх

5 – 8 - повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I.

III часть: 1 – 2 - руки вверх, голову вниз, вытянуться

3 – 4 - держать счет 1 —2.

5 – 6 - руки в стороны

7 – 8 - руки на пояс

IV часть: 1 – 2 - ноги врозь, прогнуться

3 – 4 - ноги соединить.

5 – 8 - повторить движения счета 1—4, на счет 8 — упор лежа на согнутых руках (на бедрах), согнув руки.

### Припев

I часть: 1 – 2 - разогнуть руки, прогнуться назад, вдох через нос.

3 – 4 - согнуть руки, лечь на пол, расслабиться, выдох.

5 – 8 - повторить движения счета 1—4.

II часть: 1—4— прогибаясь назад, два движения руками «брас»

5—8 — прогнуться назад и поочередно на каждый счет сгибать и разгибать руки впереди — «пиление»

III—IV части: Повторить упражнения частей I—II.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

## **Игромассаж**

Игра! Веселая игра!  
Игрой довольна детвора.  
Эй, кто стоит там в стороне?  
Скорей сюда, скорей ко мне!  
А ну быстрее, лови кураж,  
Ведь впереди у нас массаж!

Поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава, самомассаж левой руки правой и наоборот. Растирание ладоней друг о друга. Встряхивание кистей рук.

## **«Марыся»**

*Упражнение направлено на укрепление свода стопы и профилактику плоскостопия.*

*И, П.— сед ноги врозь на полу, лицом к стене, мяч на полу, между ног, прижат к стене, руки на мяче (рис. 79, а).*

### **Вступление**

1—8 — поочередно на каждый счет оттягивать носки от себя и на себя вперед с ударами рук по мячу

II 1—2 — дугою назад правую руку в упор сзади

3—4 — повторить счет 1—2 с левой руки.

5—6 — опуститься в упор лежа сзади на предплечья (или лечь на спину, руки согнуты под головой).

7 — правую ногу согнуть и поставить в центр мяча на всю стопу в упор на мяч

8 — повторить счет 7 левой ногой.

### **Первый куплет**

I 1—7 — восемь шагов на месте с ударом стопами в центр мяча

8 — поставить ногу.

II 1—2 — пятки врозь (носки вместе)

3—4 — пятки вместе.

5—8 — повторить счет 1—4.

III—IV части: Повторить упражнения частей I—II.

V 1—2 — правую ногу разогнуть вперед и положить на мяч

- 3—4 — правую ногу приставить к левой ноге  
5—8 — повторить счет 1— другой ноги.  
VI 1—4—четыре шага вперед, подкатывая мяч к ягодицам  
5—8 — четыре шага назад по мячу, откатывая мяч вперед.  
VII—VIII части: Повторить упражнения частей V—VI.

### Проигрыш

- I часть: 1 — пятки врозь.  
2 — носки врозь.  
3 — пятки врозь.  
4 — носки врозь («гармошка», разводя ноги врозь, обхватывая стопами мяч).  
5—8 — «гармошка», соединяя ноги в *И.П.* (носки внутрь, пятки внутрь).  
**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

### Проигрыш

- I часть: Повторить упражнения проигрыша 1.  
II 1—8 — на каждый счет поочередно поднимать и опускать носки на себя и от себя  
**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.  
**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша I—II.  
III—IV части: Повторить упражнения частей I—II.

## «Чебурашка»

*Упражнение для заключительной части, направлено на расслабление мышц и восстановление дыхания.*

*И. П.— основная стойка.*

### Вступление

- 1—8 — потряхивающие движения кистями рук.  
1—4 — основная стойка.

### Первый куплет

- I 1—4 — подняться на носки, руки дугами наружу в стороны-кверху — вдох  
5—8 — опуститься на всю стопу в круглый полу присед, руки дугами наружу, расслабленно вниз — выдох  
II часть: Повторить движения части I.  
III 1—2 — полу присед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед — «уши Чебурашки»  
3—4 — с поворотом в *И. П.* встать, руки вниз.  
5—6 — полу присед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед, кисти вниз — «дворняжка»  
7—8 — с поворотом встать в *И. П.*, руки вниз.  
IV 1—8 — в стойке ноги врозь поворот переступанием на лево на 360° с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны, пальцы в стороны.  
VII Повторить движения части III.  
VIII Повторить движения части IV, только поворот переступанием выполнить в другую

сторону и остаться в стойке ноги врозь.

### **Второй куплет**

I часть: 1—2 — в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу, расслаблены.

3—4 — поворот туловища направо, руки расслаблены.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: 1—4 — медленно принять упор присев.

5—8 — скольжение ног назад, лечь на живот, правая согнутая рука на левой, подбородок на предплечье, тело расслаблено.

III 1—2 — согнуть правую ногу назад, без напряжения

3—4 — поменять положение ног.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1—4 — повторить движения части III счета 1—4.

5—6 — поменять положение ног.

7—8 — разогнуть правую ногу к левой.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета, в конце принять основную стойку.

### **«Чарли Чаплин»**

*Упражнение с гимнастической палкой, направлено на укрепление мышц стопы и профилактику плоскостопия.*

*И. П. — сидя на стуле, гимнастическая палка на груди в согнутых руках.*

#### **Вступление**

I 1—8 — И.П.

II 1—8 — разгибая руки вверх, наклон вперед, палку на пол, стопы поставить на нее, руки на пояс.

#### **Первая часть**

I часть: 1—8 — катание палки стопами вперед-назад, разгибая и сгибая ноги вместе.

II часть: Повторить упражнения части I.

Пауза 1 — правую ногу на шаг вправо (на конец палки).

2 — левую ногу влево (на конец палки).

III часть: 1 — скользящим движением по палке соединить ноги вместе.

2 — скользящим движением по палке ноги врозь.

3—8 — повторить движения счета 1—2.

IV часть: Повторить упражнения части III.

V часть: 1 — разгибая правую ногу вперед, отодвинуть правую сторону палки вперед.

2 — скользящим движением стопы по палке правую ногу приставить к левой.

3 — правую ногу скользящим движением вправо передвинуть на конец палки.

4 — правую ногу согнуть, конец палки опустить.

5—8 — повторить движения счета 1—4 левой ногой.

Пауза 1 — правую ногу поставить на середину палки.

2 — левую ногу положить сверху на колено правой ноги или поставить на стопу правой.

#### **Вторая часть**

I часть: 1—4 — поочередно разгибая ноги вперед, прокатить палку вперед.

5—8 — то же назад.

II часть: Повторить упражнения части I.

Пауза 1 — правую ногу переместить в сторону, на конец палки.

2 — левую ногу переместить в сторону, на конец палки.

III 1—8 — правая нога скользит по палке влево-вправо

IV часть: 1—8 — левая нога скользит влево-вправо.

V часть: Повторить упражнения V первой части.

Пауза 1 — правую ногу переставить на середину палки.

2 — левую ногу приставить к правой.

### Третья часть

I часть: 1—8 — катание палки вперед-назад правой ногой, левая на колене правой ноги.

II 1—8 — повторить упражнения части I.

Пауза 1—2 — смена положения ног.

III—IV части: Повторить упражнения частей I—II с другой ноги.

V часть: Повторить упражнения V первой части или:

1—4 — круг палкой по полу стопами

5—8 — круг палкой по полу стопами в другую сторону.

**Проигрыш.** 1—7 — взять палку в руки, выпрямиться, принять *И.П.*

### «Цапля»

*Упражнение направлено на формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.*

*И. П. — стоя, мяч на полу перед собой.*

### Проигрыш

I 1—2—руки дугами наружу вверх(взмах «крыльями»)

3—4 — руки дугами наружу плавно вниз.

5—8—повторить счет 1—4.

II часть: 1—4 — повторить упражнения части I, счет 1—4.

5—8 — полу присед, взять мяч в руки, положить на голову

### Первый куплет

I 1 — согнуть правую ногу вперед

2 — приставить правую ногу к левой ноге.

3—4 — повторить счет 1—2 с левой ноги.

5—6 — поворот направо

7—8 — поворот налево.

II часть: —8—повторить упражнения части I с поворотом направо.

III часть: 1—4 — повторить упражнения части I счет 1—4.

5 — полу присед

6 —встать.

7—8 — повторить счет 5—6.

IV часть: 1—8—повторить упражнения части III.

### **Припев**

I часть: 1—2 — с наклоном вперед положить мяч на пол

3—4 — стоя на левой ноге, прижать правым коленом мяч, выпрямиться, правая рука вверх («шея цапли» — кисть опущена вперед-вниз, левая рука за спину)

5—6 — повороты головы налево, кисть налево.

7—8 — поворот головы направо, кисть правой руки направо (лицом к направлению основного движения).

II 1—2—наклон вперед, правую ногу приставить к левой ноге

3—4 — встать на правую ногу, левое колено на мяч, выпрямиться, левая рука вверх, кисть вперед, вниз.

5—8 — повторить упражнения части I, счет 5—8 в другую сторону.

III часть: 1—4 — взять мяч в руки и положить на голову

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева 2 раза.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

*Қомплексы  
фитбол-гимнастикү,  
самомассажа*

*III год обучения*

## «В небе облака»

Упражнение с шагами для проведения подготовительной части занятия.

И. П. -- основная стойка.

### Вступление

I—II 1 - 16 основная стойка.

III—IV 1 - 16 ходьба на месте, по окончании приставить ногу, руки в стороны.

### Первый куплет

I часть: 1-3 - три шага вперед с левой ноги с круговыми движениями руками книзу.

4 — приставить правую ногу, руки в стороны

5—7 — три шага назад с правой ноги с круговыми движениями руками кверху.

8 — приставить левую ногу, руки в стороны

II часть: 1—4 — повторить движения счета 1—4.

5—7 — три шага назад с правой ноги, поочередно сгибая и разгибая то правую, то левую ногу, правую руку поднимать над головой на каждый шаг

8 — приставить левую ногу, руки на пояс.

III 1—2—приставной шаг вправо с круговым движением вперед собой согнутой правой рукой вправо, кисть кверху от себя («малый круг»).

3—4 — приставной шаг влево с круговым движением левой руки влево, повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения 1—4 в другую сторону

IV часть: Повторить упражнения III части в левую сторону.

V—VIII части: Повторить упражнения I—IV частей.

### Припев

I часть: 1—2 — приставной шаг вправо с хлопком рук перед собой.

3—4 — повторить движения счета 1—2 в другую сторону.

5 — шаг правой ногой вперед в сторону, руки к правому плечу, ладони вместе.

6 — шаг левой ногой вперед, в сторону, руки к левому плечу, ладони вместе

7 — шаг правой ногой назад, руки к правому бедру, ладони вместе.

8 — шаг левой ногой назад, руки к левому бедру (V-степ), ладони вместе

II часть: Повторить упражнения I части.

III—IV части: Повторить упражнения I—II частей.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

Возможны варианты выполнения упражнений в куплетах последовательно:

### Первый куплет:

I—II части: ходьба вперед, назад без движений рук.

III—IV части: приставные шаги, руки на пояс.

### Второй куплет:

I—II части: ходьба на месте с движениями рук.

III—IV части: приставные шаги с малым кругом рук.

### Третий куплет:

I—II части: упражнения с шагами с продвижением и с движениями рук.

III—IV части: приставной шаг с большими кругами рук

### «По ниточке»

*Образная композиция с элементами танца с использованием специальных корригирующих упражнений на формирование, закрепление, проверку и контроль над правильной осанкой.*

*И. П.— стоя спиной к гимнастической стенке, с касанием затылком, лопатками, ягодичными, голенями и пятками.*

### Вступление

I часть: 1-4 —основная стойка.

1-2 - плечи вверх.

3-4 - плечи вниз

5-6 - встать на носки.

7-8 - опуститься на всю стопу.

II часть: Повторить упражнения части I.

III часть: 1 - руки вперед, округлить (1 позиция)

2 - правая рука вверх (3 позиция), левая рука вниз (подготовительная позиция)

3 - руки вперед (1 позиция).

4 - повторить движения счета 2 со сменой рук.

5 - руки вперед (1 позиция).

6 - руки в стороны (2 позиция).

7 - шаг правой в сторону, правая рука вниз, касаясь ладонью стенки, шаг левой в сторону, левая рука вниз, касаясь ладонью стенки

IV часть: 1 - поднять правое плечо вверх, правую ногу согнуть, не отрывая носка от пола.

2 - И. П.

3-4 - повторить движения счета 1—2 с другой ноги и руки.

5-8 - повторить движения счета 1—4.

V 1-2 – полу присед, согнуть руки в стороны, держаться за стенку ладонями

3-4 - встать.

5-8 - повторить движения счета 1—4.

### Первый куплет

I 1 - правая рука в сторону, предплечье вниз

2 - повторить движения счета 1 с другой руки,

3 - правое предплечье вверх

4 -повторить движения счета 3 с другой руки,

5 - наклон влево, правую руку разогнуть в сторону вверх

6 - выпрямиться, правую руку согнуть, предплечье вверх.

7 - повторить движения счета 6 в другую сторону.

8 - выпрямиться, левую руку согнуть, предплечье вверх.

II часть: 1 — правое предплечье вниз.

2 — левое предплечье вниз.

3 — наклон вправо, правую руку разогнуть в сторону книзу, держась за стенку

4 — выпрямиться, правую руку согнуть, предплечье вниз.

5 — наклоном влево повторить движения счета 3.

6 — выпрямиться, левую руку согнуть, левое предплечье вниз.

7 — правую руку вниз.

8 — левую руку вниз.

III 1—2—полу присед, согнуть руки в стороны, держась за стену ладонями, спина прямая.

3—4 — встать.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

### Припев

I 1—8 — ходьба с наклонами туловища вправо-влево на каждый счет на прямых ногах в стойке ноги врозь, придерживаясь за стенку

II часть: 1—3 — три шага вперед, сохраняя правильную осанку.

4 — приставить ногу

5—8 — повторить движения счета 1—4 (шаги назад).

III часть: Повторить упражнения части I.

IV часть: 1—2 — приставной шаг вправо, придерживаясь за стенку руками

3 — полу присед

4 — встать.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

### Припев

I—II Повторить упражнения припева I—II

III часть: 1—2 — правую ногу в сторону книзу.

3—8 — ходьба на каждый счет на прямых ногах в стойке ноги врозь, затем ноги вместе.

IV часть: 1—8 — повторить упражнения части III, разводя ноги врозь и соединяя их вместе.

V часть: 1—4 — четыре шага на носках вперед.

5—6 — прыжок направо на двух ногах.

7—8 — прыжок налево на двух ногах (лицом к основному направлению).

VI Повторить упражнения части V с продвижением назад и прыжками в другую сторону.

VII 1—4 — поворот переступанием налево кругом, левая рука держится за стенку, правая рука на пояс (лицом к стене).

5—8 — поворот переступанием направо (спиной к стенке), правую руку раскрыть в сторону.

VIII 1—2 — правую ногу вперед на носок

3—4 — приставить правую ногу.

5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой ноги.

IX—X Повторить упражнения части VII—VIII в другую сторону с другой ноги.

XI—XII части: Повторить упражнения части IV два раза (ходьба на месте ноги врозь и вместе).

## «Горошинки цветные»

Упражнение направлено на развитие подвижности (гибкости) различных суставов. Характер упражнения танцевальный, ритмичный.

### Вступление

*И.П.— основная стойка*

I—II части: 1—16 — шестнадцать шагов на месте с хорошей отмашкой рук

III 1 — полу присед, носки врозь, руки согнуть вперед, предплечья в стороны

2 — встать, носки вместе, предплечья вперед

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV 1 — полу присед, пятки врозь, руки согнуты вперед, локти в стороны

2 — встать пятки вместе, локти вниз.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.

V 1—4 — присесть, колени на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки работают как при ходьбе.

5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.

VI—4 — в стойке на прямых ногах, поворот туловища на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки в стороны, кисти кверху.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

VII 1— полу присед, руки на бедра, пальцы вперед, локти резко назад, прогнуться

2— согнуться в полу приседе, локти резко вперед

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

VIII часть: 1 — встать, правое плечо вверх, левое плечо вниз, руки вниз, кисти вниз.

2 — левое плечо вверх, правое плечо вниз.

3 — правое плечо вверх, левое плечо вниз.

4 — левое плечо вверх, правое плечо вниз — «коромысло»

5 — 8 — повторить движения счета 1-4, принять *О.С.*

### Первый куплет

I 1 — 2—в полу приседе колени вправо, два потряхивания кистями у левого бедра, руки полусогнуты.

3—4 — колени влево, два потряхивания кистями у правого бедра.

5—6 — колени вправо, два потряхивания кистями у левого плеча.

7—8 — колени влево, два потряхивания кистями у правого плеча.

II 1 — полу присед на левой, правую ногу, согнутую махом вперед- влево, отвести до касания локтя левой согнутой руки.

2 — правую ногу разогнуть в сторону на носок

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

III Повторить движения части II с другой ноги и руки, затем встать в основную стойку.

#### Припев

I часть: 1 — левую руку согнуть вперед, кисть вниз.

2 — правую руку согнуть вперед, кисть вниз

3 — левую руку разогнуть вниз, кисть вверх.

4 — правую руку разогнуть вниз, кисть вверх

5 — левую руку согнуть в сторону, кисть вниз.

6 — правую руку согнуть в сторону, кисть вниз.

7 — левую руку разогнуть вниз, кисть вверх.

8 — правую руку разогнуть вниз, кисть вверх

II 1—2 — два пружинистых сгибания левого колена с двумя касаниями кистями левого плеча, ладони вместе («лодочкой»).

3—4 — повторить движения 1—2, сгибая правым коленом, и касаясь кистями правого плеча.

5—6 — два пружинистых сгибания левой ноги с небольшим наклоном вперед и двумя касаниями кистями левого колена, ладони вместе.

7—8 — повторить движения 5—6, сгибая правую ногу и касаясь кистями правого колена.

III—IV части: Повторить движения части 1—II.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, VII и VIII части.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, VII и VIII части.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева и еще раз II часть.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления VII и VIII частей два раза. В конце упражнения принять полу присед, полусогнутые руки в стороны, кисти кверху.

### «Петухи запели»

*Танцевально-образное упражнение с элементами самомассажа. Упражнение можно использовать для мобилизации занимающихся в подготовительной части урока, а также для развития выразительности и координации движений.*

*И. П. — сед на гимнастической скамейке (стуле).*

#### Вступление

(выполняется без счета как импровизация)

- ✓ Сед с наклоном вперед, обхватив колени руками;
- ✓ выпрямиться, руки вверх, потянуться и руки расслабленно вниз;
- ✓ правую руку вверх, потянуться и расслабленно вниз;
- ✓ левую руку вверх, потянуться и расслабленно вниз;
- ✓ потереть кулачками глаза;
- ✓ взять нос в середину правой ладони и поворачивать его;
- ✓ взять нос в середину левой ладони и поворачивать его;
- ✓ растереть мочки ушей.

I 1—4 — четыре постукивания подушечками пальцев правой руки по левой руке от

тыльной стороны кисти до плеча.

5—8 — левую руку поднять ладонью вверх, четыре постукивания подушечками пальцев правой руки по левой руке от плеча до ладони.

II часть: Повторить упражнения части I другой рукой по другой руке.

III часть: 1—4 — четыре хлопка в ладоши.

5—8 — четыре хлопка в ладоши, одна рука вверх, другая рука вниз.

IV часть: 1—4 — четыре постукивания подушечками пальцев рук по левой ноге с обеих сторон от бедра до стопы.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в обратном направлении.

V часть: Повторить упражнения части IV по другой ноге.

### Первый куплет

I часть: 1—4 — вставая, четыре шага вперед, руки согнуть перед грудью, кисти свободны, с четырьмя взмахами локтями вверх-вниз.

5 — приставить ногу с поворотом туловища налево и пружинистым полу приседом; руки согнуть вверх над головой ладонь в ладонь, пальцы в стороны («гребень петуха»).

6 — встать в основную стойку.

7—8 — повторить движения счета 5—6 с поворотом туловища направо.

II 1—4 — четыре шага вперед на свои места (или на месте), высоко поднимая колени с махом руками в стороны и вниз («петух»).

5 — приставить ногу с поворотом туловища налево и пружинистым полу приседом; руки согнуть над головой, предплечья с крестно, кисти в кулак («рога барана»).

6 — встать в основную стойку.

7—8 — повторить движения счета 5—6 с поворотом туловища направо от основного направления.

III часть: 1 — полу присед на левой ноге, правую согнуть вперед, стопа у колена левой ноги, руки за спину ладонь на ладонь («уточка»).

2 — встать, руки в том же положении, в стойку руки за спину.

3 - 4 — повторить движения счета 1 — 2 на другой ноге.

5-8 — в полу приседе четыре полу наклона вправо, влево, вправо, влево; руки вниз округлены

IV 1 - 2 — пружинистый приставной шаг вправо с кругом кистью правой руки влево вокруг лица («кошечка умывается»).

3 - 4 — повторить движения счета 1—2.

5 - 8 — повторить движения счета 1 — 4 в другую сторону другой руки.

V – VI Повторить упражнения частей III, IV еще раз

### Припев

I «Кудах-тах-тах...»

1 - 2 — с полуповоротом туловища налево, руки согнуть в стороны с двумя махами кистями.

3 - 4 — повторить движения счета 1 — 2 с полуповоротом туловища направо от основного направления.

5 - 8 - лицом к основному направлению круговое движение руками вверх с вибрацией кистями.

II «Кукареку...»

1—2— полу присед прыжком с полуповоротом налево, с тремя хлопками ладонями сбоку о бедра.

3—4 — повторить движения счета 1—2 лицом к основному направлению.

6 — полу присед на левой ноге, правую согнуть вперед стопа у колена левой ноги; руки в стороны-кверху, кисти вниз («петух стоит на одной ноге»),

7 - встать, приставить правую ногу, руки вниз.

III часть: Повторить упражнения части II, начиная счет 1—2 в другую сторону, счет 5 на другой ноге.

### Проигрыш

I 1—8 — восемь постукиваний подушечками пальцев обеих рук по волосистой части головы с пружинистым приседаниями и полу приседами на каждый счет.

II 1—8 — восемь постукиваний подушечками пальцев обеих рук по плечам, ключицам, лопаткам, с пружинистыми полу приседами на каждый счет.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета с I по IV в положении стоя.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

### Проигрыш

I 1—4 — четыре «гребковых» движения пальцами обеих рук по ребрам со спины, с пружинистыми полуприседаниями на каждый счет.

5—8 — четыре похлопывания по ягодицам, с пружинистыми полуприседаниями на каждый счет.

II часть: Повторить упражнения части I.

**Третий куплет** (без слов). Повторить упражнения первого куплета с I по IV в положении стоя.

**Припев.** Повторить упражнения припева с I по III и II, III еще раз.

### Проигрыш

I—II 1—16 — поворот кругом, вперед на свои места, поднимая колени и ударами рук о бедра, сесть на гимнастическую скамейку (стул).

III – IV части: 16 счетов, повторить упражнения вступления I—II (постукивание подушечками пальцев по рукам).

V—VI части: 16 счетов, повторить упражнения вступления IV—V (постукивание подушечками пальцев по ногам).

VII часть: 1 —4 — четыре хлопка в ладоши.

5—8 — четыре хлопка в ладоши, одна рука вверх, другая рука вниз.

VIII часть: 1—4 — четыре расслабленных встряхивания кистями.

5—8 — четыре поворота плечами вправо-влево, вправо-влево, руки расслабленно вниз.

### «Жаворонок»

*Упражнение можно использовать в заключительной части урока. Оно способствует расслаблению мышц, мягким и слитным движениям. Упражнение носит образный характер.*

## Первая часть

*И.П.* — основная стойка.

I 1—2 — приставной шаг вправо в стойку на носках, руки дугами наружу, в стороны-кверху.

3—4 — опуститься на всю стопу с вибрацией кистью, сгибание - разгибание — 4 раза

5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз с крестно

7—8 — руки расслаблены вниз в стороны.

II часть: Повторить упражнения части I, выпрямляясь и вставая с приставным шагом влево.

III часть: 1—2 — встать, выпрямиться, правую руку плавно поднять вверх.

3—4 — полу присед, левую руку плавно вверх, правую руку вниз.

5 — встать, руки влево.

## Вторая часть

I часть: 1—2 — приставной шаг вправо с круговыми движениями рук книзу, вправо.

3—4 — пружинистый шаг вправо, руки дугами книзу-вправо.

5—6 — пружинистый полу присед, встать на левую ногу, права в сторону на носок с расслабленным махом рук влево.

7—8 — повторить движения счета 5—6 в другую сторону.

II часть: Повторить упражнения части I с приставным шагом влево.

III часть: 1—4 — поворот направо на 360° переступанием на носках, руки в стороны и вправо.

5—6 — опуститься на всю стопу с поворотом туловища налево, руки расслабленно вниз.

7—8 — поворот туловища направо, руки расслабленно вниз.

IV часть: Повторить упражнения части III в другую сторону.

I 1—2 — приставной шаг с правой ноги вперед в стойку на носках, руки вперед, кверху

3—4 — опуститься на всю стопу, потряхивая кистью руки

5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз и назад.

7—8 — руки расслабленно вниз и вперед.

II часть: 1—2 — приставной шаг с левой ноги назад в стойку на носках, руки назад-книзу.

3—4 — опуститься на всю стопу, потряхивая кистью руки.

5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз и вперед.

7—8 — руки расслабленно вниз и назад.

III часть: 1—2 — упор, стоя на левом колене

3—4 — упор, стоя на коленях

5—6 — сед на коленях с упором на предплечья спереди

7—8 — расслабиться в этом положении.

IV 1—2 — с небольшим поворотом туловища направо, правую руку в сторону с вибрацией кистью.

3—4 — принять *И. П.*, затем повторить движения счета 5—6 части III.

5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки.

I часть: 1—2 — стойка на коленях, руки вверх

3—4 — удерживать это положение.

5—8 — по сегментное расслабление рук.

II часть: 1 — 2 — упор, стоя на коленях.

3—4 — упор, стоя на правом колене.

5—8 — через упор присев встать в основную стойку.

**Первая часть.** Повторить упражнения первой части.

**Вторая часть.** Повторить упражнения второй части (I — полностью, I — части I, II).

**Третья часть.** Повторить упражнения первой части I и II, затем встать в основную стойку.

## « Брови »

*Упражнение направлено на профилактику плоскостопия, укрепление и формирование свода стопы.*

### Вступление

*Н. П. — сидя на стуле (скамейке), ноги вместе, стопы параллельно, руками держаться за стул.*

I часть: 1 — 8 — подъем на носки, опускание на всю стопу на каждый счет.

II часть: Повторить упражнения счета 1

### Проигрыш 1

I часть: 1 — постепенно разгибая правую ногу вперед, поставить ее на пятку.

2 — прямую ногу на носок.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4, постепенно сгибая правую ногу и ставя ее в *И.П.*

Повторить упражнения части I с другой ноги

III 1—2 — с правой ноги тройное переступание на носках с последующим подъемом согнутой левой ноги вперед.

3—4 — повторить движения счета 1—2 с другой ноги.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV часть: Повторить упражнения части III, счета 1—8.

### Первый куплет

I часть: 1 — правую пятку отвести вправо.

2 — стоя на правой пятке, отвести носок вправо

3—4 — повторить движения счета 1—2 («гармошка» правой ногой).

5—8 — повторить движения счета 1—4, приставляя правую ногу « гармошкой ».

II часть: Повторить упражнения части I с левой ноги.

III 1 — отводя правую ногу в сторону, поставить ее на носок, пятку развернуть наружу («косолапя»).

2 — повторить движения счета! с левой ноги.

3 — правую ногу поставить на пятку.

4 — левую ногу поставить на пятку.

5 — носки внутрь, встать на носки.

6 — повернуть пятки внутрь, носки наружу.

7—8 — повторить движения счета 5—6.

IV часть: Повторить упражнения части III счета 1—8

### Припев

I часть: 1 — пятки врозь.

2 — носки врозь, разводя ноги врозь.

3—4 — повторить движения счета 1—2 («гармошка»).

5—8 — повторить движения счета 1—4, соединяя ноги вместе.

II часть: Повторить упражнения части I.

III часть: 1-и-2 — три раза подняться на носки, отрывая пятки от пола.

3-и-4 — повторить движения счета 1—2, разводя пятки врозь.

5-и-6 — повторить движения счета 3-и-4 (пятки врозь, носки внутрь).

7—8 — повторить движения счета 3-и-4, соединяя пятки в *И.П.*

IV часть: Повторить упражнения части III.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева

### Проигрыш 2

I 1 — поднимаясь на носки, развести пятки в стороны и опуститься на всю стопу

2 — носки врозь, отрывая пятки от пола, встать на них.

3 — опуститься на пятки, носки внутрь.

4 — встать на носки.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I.

III часть: 1 — носки врозь.

2 — носки вместе.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV 1 — развести колени и опереться на наружный свод стопы, руки на коленях

2 — свести колени.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

V—VIII части: Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш 2.** Повторить упражнения проигрыша 2.

**Проигрыш 1.** Повторить упражнения проигрыша до конца мелодии..

### «Танго сидя»

*Упражнение направлено на развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.*

#### Вступление

*И.П.— сидя на стуле (гимнастической скамейке).*

I часть: 1—2 — руки согнуть вперед, правое предплечье над левым, голову вниз.

3—4 — колени вправо-влево.

5—6 — упор сидя сзади, голову прямо.

7—8 — голову налево, направо, прямо.

#### Первая часть

I 1—2 — согнуть правую ногу вперед, захватить голень руками, колено к груди, голову

вниз

3—4 — разогнуть ногу вперед, руки вперед, спина округлена, голову прямо

5– 6 - повторить движения счета 1—2.

7 – 8 - правую ногу приставить к левой ноге, руки к плечам, ладонями вперед, голову прямо, прогнуться

II часть: Повторить движения части I с левой ноги

III 1 – 2 - с поворотом направо упор сидя на правом бедре, левая нога согнута назад на носок, левая рука согнута перед грудью, пальцы к правому плечу, ладонь вперед, голову налево

3 – 4 - согнуть левую ногу вперед до касания левого локтя, голову вниз.

5 – 6 - разогнуть левую ногу назад на носок, голову налево.

7– 8 - с поворотом налево до упора сидя, голову прямо.

IV часть: Повторить движения части III с поворотом налево с другой ноги и руки.

V – VIII части: Повторить движения частей I—IV.

### Медленная часть

I 1 – 4 - четыре шага вперед с правой ноги до упора лежа сзади с чуть согнутыми ногами, голова прямо

5 - согнуть левую вперед, стопа у колена с поворотом таза направо

6 - приставить левую ногу, упор лежа сзади,

7– 8 - повторить движения счета 5—6 с другой ноги.

II часть: 1 – 4 - четыре шага назад до упора сидя.

5 - разогнуть левую ногу вправо с упором сзади, колени вместе.

6 - приставить левую ногу, упор сидя, сзади.

7-8 - повторить движения счета 5—6 с другой ноги, в конце сед, руки на бедра.

III часть: Повторить движения части I.

IV 1-2 - два шага назад до упора сидя

3-4 - группировка сидя с наклоном вперед,

5-6 - выпрямиться, прогнуться, голову назад с пружинистым движением рук вверх, кисть на себя

7-8 - выпрямиться с пружинистым движением рук вниз, кисть на себя, голову вниз и прямо.

**Вторая часть.** Повторить упражнения первой части один раз (с I по IV).

**Медленная часть.** Повторить упражнения медленной части.

**Третья часть.** Повторить упражнения первой части (I—IV), в конце с поворотом направо упор сидя сзади с движением левой руки в сторону и в упор, голову вниз и прямо.

### Я в ладоши хлопаю

*И.П.— сидя за столом*

Я в ладоши хлопаю

И ногами топаю.

Ручки разотру,

Тепло сохраню.

Ладошки, ладошки,

Утюжки-недотрожки.

*Хлопки в ладоши.*

*Потопать ногами*

*Потереть ладонь об ладонь.*

*Ладонью погладить предплечье*

*И плечо противоположной руки.*

Вы погладьте ручки,  
Чтоб играли лучше,  
Вы погладьте ножки,  
Чтоб бежали по дорожке.

*Погладить голень и бедро ладонями  
обеих рук.  
Постучать носками ног по полу.*

### «Фея моря»

*Упражнение направлено на растягивание мышц ног и развитие пластичности движений.  
И. П. — стойка ноги врозь, мяч перед собой на полу*

#### Вступление

I 1—8 — перенести вес тела с одной ноги на другую четыре раза  
II часть: Повторить упражнения части I.  
III 1—8 — повторить упражнения части I поочередно, выполняя «волну» руками  
IV часть: Повторить упражнения части III.

#### Первый куплет

I 1—2 — выпад вправо, левая рука на мяче, правая в сторону  
3—4 — повторить движения счета 1—2 в другую сторону, перенести вес тела на другую ногу.  
5—8 — повторить движения счета 1—4.  
II 1—2 — выпад вправо, руки вперед с прокатом мяча от себя  
3—4 — выпад влево с перекатом мяча к себе.  
5—8 — повторить движения счета 1—4.  
III—IV части: Повторить упражнения частей I—II.  
V 1—2 — стойка на левом колене, мяч слева от себя, правая рука в сторону, левая рука на мяче

#### Припев

I часть: 2 — наклон влево (к мячу), правая рука вверх  
3—4 — выпрямиться, правая рука в сторону.  
5—8 — повторить движения счета 1—4.  
II 1—2 — выпад правой ногой вперед с прокатом мяча вперед  
3—4 — стойка на левом колене, с прокатом мяча к себе.  
5—8 — повторить движения счета 1—4.

#### Проигрыш

I 1—2 — прокат вперед на животе до касания руками пола  
3—4 — прокат на животе назад до касания ногами пола  
5—8 — повторить движения счета 1—4.  
II часть: 1—4 — повторить упражнения части I счета 1—4.  
5—8 — переход в сед на мяче.

#### Второй куплет

I—IV Повторить упражнения первого куплета I—IV (I—III — сидя на мяче, II—IV — только движения руками)  
V часть: 1—2 — стойка на правом колене.

**Припев.** Повторить упражнения припева в другую сторону.

### Проигрыш

I часть: Повторить упражнения проигрыша 1.

II часть: 1—4 — повторить упражнения проигрыша 1, счет 1—4.

5—8 — сид на полу, мяч впереди на бедрах, руки на мяче

### Третий куплет

I 1—2 — с наклоном вперед прокат мяча по ногам до КОНЧИКОВ носков

3—4 — выпрямиться с прокатом мяча на бедрах.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II 1—2 — правую ногу в сторону с мячом

3—4 — наклон к правой ноге с прокатом мяча по ней

5—6 — выпрямиться с прокатом мяча на правом бедре.

7—8 — приставить правую ногу к левой.

III Повторить упражнения части I

IV Повторить упражнения части II с другой ноги

### Припев

I 1—2 — согнуть ноги, прижимая мяч к груди, прогнуться, руки вверх

3—4 — разогнуть ноги, руки на мяч

5—8 — повторить движения счета 1—4.

III—8 — с наклоном вперед прокат мяча слева по полу и за стопами (ноги прямые),  
далее справа и поставить мяч на бедра

III Повторить упражнения части I.

IV Повторить упражнения части II в другую сторону.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

### «Сосулька»

*Упражнение направлено на расслабление мышц рук и ног, можно его использовать после силовой нагрузки на руки.*

*II. II. — полу присед.*

### Вступление

I часть: 1—4 — четыре потряхивания правой кистью.

5—8 — четыре потряхивания левой кистью

II часть: 1—4 — четыре потряхивания двумя кистями.

5 — взмах руками с крестно перед собой

6 — руки со взмахом в стороны

7—8 — повторить движения счета 5—6.

### Первый куплет

I 1—4 — пружиня в полу приседе, четыре потряхивания руками справа

5—8 — повторить движения счета 1—4 - потряхивание руками слева.

II часть: 1 — пружиня ногами, взмах руками вправо.

2 — пружиня ногами, взмах руками влево

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5-8 — встать, руки дугами наружу поднять вверх с потряхиванием кистями.

III 1—4 — приседая, колени вправо-влево, вправо-влево с по сегментным расслаблением рук вниз и далее упор присев.

5-8 — сидя на правом боку, с поворотом налево лечь на спину, руки в стороны, расслабиться

IV часть: 1—4 — «...Ой, беда, беда, беда...» — четыре потряхивания ногами.

5—6 —руки вперед (в потолок).

7—8 — руки опустить расслабленно в стороны.

### **«Рок-н-ролл лежа»**

*Упражнение направлено на развитие силы мышц брюшного пресса и сгибателей бедра.*

*И. П. — лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову*

#### **Вступление**

I часть: 1- 8на каждый счет подъем и опускание пяток.

II часть: 1 - пятки врозь.

2 - пятки вместе.

3 – 8 - повторить движения счета 1 —2 три раза.

III часть: 1 – 8 - на каждый счет подъем и опускание носков.

IV часть: 1 - носки врозь.

2 - носки вместе.

3 - повторить движения счета 1 —2 три раза.

#### **Первый куплет**

I часть: 1 - удар носками об пол.

2 - удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед.

3 – 8 - повторить движения счета 1—2 три раза

II часть: 1 - толчком поставить ноги врозь на пол.

2 - толчком поставить ноги вместе на пол.

3 – 8 - повторить движения счета 1 —2 три раза.

III часть: Повторить упражнения части I с правой ноги.

IV часть: Повторить упражнения части II.

V часть: 1 - удар носками об пол.

2 - удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед.

3 - удар носками об пол.

4 - удар правым носком об пол, левую ногу разогнуть вперед.

5—8 — повторить движения счета 1 —4.

Повторить упражнения части II.

VII—XII часть: Повторить упражнения части I—VI.

#### **Проигрыш**

I 1—8 — на каждый счет смена согнутых ног впереди на весу

II часть: Повторить упражнения части I.

III часть: 1 — с опорой левой согнутой об пол правую голень в сторону, колено развернуть внутрь.

2 — правое колено в сторону, пятку внутрь.

3—8 — повторить движения счета 1—2 три раза.

IV часть: Повторить упражнения части III с другой ноги.

V—VI части: Повторить упражнения части I—II.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета с I по VI, затем ноги разогнуть и расслабиться.

## «Грозы»

*Упражнения для развития силы мышц рук.*

*И.П.— сидя на мяче, согнув ноги врозь, стопы на полу.*

### Вступление

I 1—4 — руки вверх дугами наружу

5—8 — руки вниз дугами внутрь

II часть: Повторить упражнения части I счета 1-7.

8 — руки в стороны.

III 1—8 — восемь пружинистых движений руками вниз-вверх (на каждый счет), кисть на себя и от себя

IV часть: Повторить упражнения части III, переводя руки вперед и обратно в стороны.

### Проигрыш

I часть: 1 — резко согнуть правую руку за спину, кисть сжать в кулак

2 — разогнуть правую руку в сторону, пальцы разжать.

3—4 — повторить счет 1—2.

5-и-8-и — повторить счет 1—4 двумя руками в быстром темпе четыре раза

II часть: Повторить упражнения части I с левой руки.

III—IV часть: Повторить упражнения части I—II.

### Первый куплет

I 1 — согнуть руки к плечам, локти в стороны, пальцы — в кулак

2 — разогнуть руки в стороны.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—8 — повторить счет 1—4.

II 1 — согнуть руки, предплечья вниз, пальцы в кулак

2 — разогнуть руки в стороны.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—8 — повторить счет 1—4.

III 1 — согнуть правую руку к плечу, пальцы в кулак

2 — разогнуть правую руку в сторону, согнуть левую руку к плечу.

3—4 — круг предплечьями рук влево (смена положения рук, левая рука в сторону, правая рука к плечу)

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

IV часть: Повторить упражнения части III.

V 1—4 — на каждый счет с крестные махи перед собой («ножницы»), поднимая руки вверх

5—6 — два пружинистых сгибания рук к левому плечу, локти вниз, ладони вместе

7—8 — повторить счет 5—6 к правому плечу.

VI 1—4 — руки согнуть перед собой, ладони вместе, локти вниз в стороны, четыре раза соединить и развести локти вместе и врозь перед собой, держа ладони вместе

5 — рывком развести руки в стороны, предплечья вверх, пальцы в кулак

6 — руки согнуть вперед, предплечья вверх, ладони вместе

7—8 — повторить счет 5—6.

VII—VIII части: Повторить упражнения частей V—VI.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

### Второй куплет

I—VIII части: Повторить упражнения первого куплета I—VIII.

IX 1—8 — расслабить руки, дугами наружу руки вверх, по сегментно расслабляя руки вниз, и свободно потрясти ими внизу

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета I—IV.

**Вступление (проигрыш).** Повторить упражнения вступления I—IV.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша I—IV, в конце расслабить руки, потряхивая ими.