

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 27»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 27»
Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО:
Заместитель заведующего
МБДОУ «Детский сад № 27»
Н.В.Чередова
Приказ от 31.08.2023 № 266/1-18



СОГЛАСОВАНО:

Советом родителей
МБДОУ «Детский сад № 27»
Протокол № 1 от 31.08.2023

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
**«Оздоровительная аэробика с элементами художественной и
спортивной гимнастики «Грация»**
для детей 5-7 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик программы:
Орехова Ирина Николаевна,
инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 27»

Содержание

Информационная карта	3
Пояснительная записка	3
Задачи по этапам обучения	4
Тематическое планирование	5
Содержание работы первого года обучения	8
Содержание работы второго года обучения	9
Предполагаемый результат реализации программы	14
Диагностическая методика	14
Критерии диагностики	14
Диагностические карты	14
Методическое обеспечение программы	18

Информационная карта образовательной программы

- Орехова Ирина Николаевна, инструктор по физической культуре;
- Вид программы – авторская;
- Уровень усвоения – начальная спортивная подготовка;
- Целевая установка – закладка базовой начальной физической подготовки для дальнейшего поступления в спортивную школу гимнастики;
- Функциональное назначение – общеукрепляющее;
- Формы реализации – очная;
- Масштаб реализации – МБДОУ;
- Возрастной диапазон освоения программы – дети с 5 до 7 лет;
- Продолжительность реализации – 2 года.

Пояснительная записка

Основным направлением функционирования (работы) МБДОУ «Детский сад № 27» является обеспечение коррекции нарушений речевого развития детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание им квалификационной помощи в освоении адаптационной образовательной Программы; разностороннее развитие воспитанников с учетом возрастных и индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

Коррекционная работа и инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья проводится в группах комбинированной и компенсирующей направленности (в том числе и для детей со сложными (комплексными) нарушениями), учитываются особенности развития и специфические образовательные потребности каждой категории детей.

Для получения качественного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья создаются необходимые условия для диагностики и коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе социальных психологических подходов и наиболее подходящих для этих детей методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению дошкольного образования, а также социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

При реализации адаптированной образовательной Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории и профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. Оптимизации работы с группой детей.

Анализ данных диагностики воспитанников показал, что значительная часть детей с ТНР имеет специфические нарушения в физическом развитии: это задержка развития двигательных умений и навыков, слабая координация движений, низкий уровень мелкой и общей моторики, задержка и нарушение процесса костеобразования, слабость связочно-мышечного аппарата и связанные с ними недостаточное развитие мышечного корсета. Обострение сопутствующих заболеваний – ослаблена нервная система, замедлена скорость мыслительных процессов. Понижена работоспособность, повышена утомляемость.

Для оказания поддержки семьям воспитанников по вопросам физического воспитания была предложена платная образовательная услуга по Адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной

направленности «Оздоровительная аэробика с элементами спортивной и художественной гимнастики «Грация» (далее – Программа), не дублирующая образовательную программу учреждения.

Актуальность данной Программы объясняется тем, что уже в дошкольном возрасте у значительной части детей (68%) возникают множественные нарушения функционального состояния, 17% детей приобретают хронические заболевания, и только один ребенок из трех остается здоровым.

Таким образом, сниженный исходный уровень здоровья детей 6-7 лет, приступающих к систематическому обучению в школе, существенно ухудшает их возможности успешного получения образования.

Обозначенные проблемы здоровья современных детей и подростков нуждаются в пристальном внимании не только медицинских работников, но и педагогических, родителей, общественности. Особое место и ответственность в этом оздоровительном процессе отводится образовательной системе, которая может и должна сделать образовательный процесс здоровьесберегающим.

Ребенок - это, прежде всего растущий и развивающийся организм, чрезвычайно пластичный, легко (значительно легче, чем взрослый) поддающийся воздействию внешних условий и изменяющийся под их влиянием. Для этого, чтобы правильно растить и воспитывать детей, чтобы они выросли здоровыми, гармонично развитыми, подготовленными к жизни, надо внимательно и вдумчиво относиться к организации жизни ребенка.

Таким образом, изучив типичные особенности детей, такие как двигательные расстройства, недостатки интеллектуального развития, трудность в развитии восприятия и формирования пространственных и временных представлений, астенические проявления: пониженная работоспособность, истощаемость всех психических процессов. Замедленное восприятие, трудности переключения внимания, малый объем памяти и другие, а также данные статистики по увеличению количества таких детей, был сделан вывод, о том, что необходима разработка дополнительной образовательной программы по физическому воспитанию.

Опираясь на собственную практику (мастер спорта по художественной гимнастике), мною был разработан перспективный план работы группы, рассчитанный на два года.

Основными задачами Программы «Грация» являются:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов систем организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).

4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.

5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.

6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

7. Привитие интереса к занятиям гимнастики, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

8. Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках, детских соревнованиях.

Известно, чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается детский организм в целом и, в частности, речь ребенка. С другой стороны, формирование движений происходит при участии речи. Речь является одним из основных элементов в двигательно-

пространственных упражнениях. Поэтому повышая общую физическую подготовку детей, их мелкую и общую моторику параллельно активизируется и улучшается речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых. Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Речь является одним из основных элементов в двигательно-пространственных упражнениях. Движения становятся плавными, выразительными, ритмичными.

На первом этапе работы акцент делаю на повышение мышечного тонуса, улучшение физических качеств детей. Все упражнения проходят под ритмичную веселую музыку, в игровой форме. Все элементы связаны с образами, и дети выполняют их с удовольствием.

I этап (первый год обучения)

Задачи этапа:

1. Развивать у детей физические качества (гибкость, растяжку, прыгучесть, мышечную силу);
2. Расширять знания детей о таком виде спорта, как гимнастика (спортивная, художественная);
3. Освоить простейшие гимнастические упражнения с предметом.
4. Формировать правильную осанку (общая выправка фигуры, постановка корпуса);

На втором этапе начинаю активную работу с предметом (гимнастические скакалки, мячи, обручи, гимнастические ленты (длина 4м). Вся работа с предметом направлена на развитие мелкой и общей моторики, улучшение координации.

II этап (второй год обучения)

Задачи этапа:

1. Продолжать повышать общую физическую подготовку детей, углубленно развивать гибкость, растяжку, прыгучесть, мышечную силу;
2. Активное развитие мелкой моторики через работу с предметом (скакалка, обруч, мяч, гимнастическая лента);
3. Развивать координацию в движениях, пластику и грациозность;
4. Прививать любовь к спорту и желание заниматься гимнастикой впоследствии в специализированной спортивной школе.

Очевидно, что высокие спортивные достижения доступны далеко не каждому, желающему заниматься спортом. Необходимо, чтобы желание сочеталось с определенными задатками и способностями в избранной спортивной специализации. Первоначальной целью группы «Грация» является непосредственное оздоровление детей, а в дальнейшем - выявление более способных и одаренных детей.

Способности – это синтез анатомо-функциональных и индивидуальных психологических способностей личности. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, они предполагают быстроту, легкость и «потолок» их формирования.

Тематическое планирование первого года обучения:

п	Месяц	Тема занятия	Отведенное время
сентябрь	Сентя	«В здоровом теле - здоровый дух»	30 минут
октябрь	Октя	« Красивая осанка»	30 минут
ноябрь	Нояб	«Волшебные связки»	30 минут
декабрь	Декаб	«Пластинчики»	30 минут
январь	Янва	«Циркачи»	30 минут
февраль	Февр	«Попрыгунчики»	30 минут

аль		
Март	«Юные акробаты»	30 минут
Апрель	«Ловкие жонглеры»	30 минут
Май	«В здоровом теле – здоровый дух»	30 минут

Тематическое планирование второго года обучения:

ц	Месяц	Тема занятия	Отведенное время
брю	Сентябрь	«В здоровом теле – здоровый дух»	30 минут
брю	Октябрь	«С музыкой в сказку»	30 минут
брю	Ноябрь	«Ловкие пальчики»	30 минут
брю	Декабрь	«Крепыши»	30 минут
брю	Январь	«Художники» (гимнастич. лента)	30 минут
брю	Февраль	«Фокусники»	30 минут
брю	Март	«Лента по имени «Змейка»»	30 минут
брю	Апрель	«Урок перевоплощения»	30 минут
брю	Май	«В здоровом теле – здоровый дух»	30 минут

I этап (первый год обучения)

Задачи этапа:

1. Развивать у детей физические качества (гибкость, растяжку, прыгучесть);
2. Расширять знания детей о таком виде спорта, как гимнастика (спортивная, художественная);
3. Освоить простейшие гимнастические упражнения с предметом.
4. Формировать правильную осанку (общая выправка фигуры, постановка корпуса);

II этап (второй год обучения)

Задачи этапа:

1. Продолжать повышать общую физическую подготовку детей, углубленно развивать гибкость, растяжку, прыгучесть;
2. Активное развитие мелкой моторики через работу с предметом (скакалка, обруч, мяч, гимнастическая лента);
3. Развивать координацию в движении, пластику и грациозность;
4. Прививать любовь к спорту и желание заниматься гимнастикой впоследствии в специализированной спортивной школе.

Тематическое планирование первого года обучения

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Тематическая беседа с детьми на тему: «В здоровом теле – здоровый дух!» Рассказ об известных гимнастах г.Северска. Показ слайдов и видео выступлений известных гимнастов.	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на начало года (прыгучесть, гибкость, растяжка).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на начало года (ловкость, координация в движениях).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на начало года (мышечная сила, пресс).

Октябрь	Профилактика нарушения ОДА, комплекс коррекционной гимнастики.	Коррекционный Комплекс с набивными мешочками «Ровная спинка».	Работа с предметом: комплекс упражнений с мячом. «Волшебный мячик»	Оздоровительная аэробика под музыку.
Ноябрь	Комплекс общей физической подготовки «Волшебные связки»	Работа с предметом: комплекс упражнений с мячом на растяжку подколенных связок.	Работа с предметом: комплекс упражнений с гимнастическими палками на растяжку подколенных связок.	Комплекс общей физической подготовки «Волшебные связки»
Декабрь	Комплекс общей физической подготовки на гибкость (разучивание «лягушки», лодочки»)	Комплекс общей физической подготовки на гибкость (разучивание «коробочки»)	Комплекс общей физической подготовки на гибкость (разучивание «березки»)	Комплекс общей физической подготовки на гибкость (разучивание «мостика» из положения лежа на спине).
Январь	Комплекс упражнений с обручем «Юные циркачи»	ОФП: комплекс на растяжку (полушпагат, шпагат).	Комплекс упражнений с гимнастическими палками «Юные циркачи»	ОФП: комплекс на растяжку (полушпагат, шпагат).
Февраль	ОФП: комплекс на развитие прыгучести «попрыгунчики»	Работа с предметом: комплекс упражнений со скакалкой «кузнечик» (на развитие прыгучести).	Работа с предметом: комплекс упражнений с фитболами.	Оздоровительная аэробика под музыку.
Март	Комплекс общей физической подготовки на гибкость. (разучить кувырок вперед)	Комплекс общей физической подготовки на гибкость. (разучить «колесо»)	Комплекс общей физической подготовки на гибкость. (разучить связку прыжков на батуте)	Оздоровительная аэробика под музыку.
Апрель	Работа с предметом: комплекс упражнений с коррекционным мячом «ежик» (жонглирование двумя мячиками)	Работа с предметом: комплекс упражнений с мячом. «Волшебный мячик» Жонглирование коррекционными мячиками.	ОФП: комплекс на растяжку (полушпагат, пагат). Жонглирование коррекционными мячиками	Оздоровительная аэробика под музыку.
Май	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на конец года (прыгучесть, гибкость, растяжка).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на конец года (ловкость, координация в движениях).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на конец года (мышечная сила, пресс).	«Творческая гостиная» Оздоровительная аэробика. Работа с предметом по желанию детей.

Тематическое планирование второго года обучения

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Тематическая беседа с детьми на тему: «В здоровом теле – здоровый дух!» Оздоровительная аэробика под музыку.	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на начало года (прыгучесть, гибкость, растяжка).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на начало года (ловкость, координация в движениях).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на начало года (мышечная сила, пресс).

Октябрь	«В гостях у сказки» Танцевальная аэробика под музыку.	Комплекс упражнений под музыку с обручем. (2-ой год обучения).	Работа с предметом: комплекс с мячом. «Волшебный мячик» (2-ой год обучения).	Комплекс оздоровительной аэробики «Страна сказок».
Ноябрь	Работа с предметом: комплекс упражнений со скакалкой на развитие мелкой моторики. «Ловкие пальчики».	Работа с предметом: комплекс упражнений с обручем на развитие мелкой моторики. «Ловкие пальчики».	Работа с предметом: комплекс упражнений с гимнастическими палками. «Ловкие пальчики».	Работа с предметом: комплекс упражнений с мячом. «Ловкие пальчики»
Декабрь	Комплекс ОФП на пресс. Работа на тренажере – поднимание ног (10 р.) Поднимание ног на гимнастич. лестнице – (10р.)	Оздоровительная аэробика. ОФП: комплекс на растяжку (полу-шпагат, шпагат).	Оздоровительная аэробика. Разучивание гимнастической «ласточки», стоя на полу.	Оздоровительная аэробика. Отжимание от гимнастической скамейки (10*2р.)
Январь	Знакомство с гимнастической лентой. Показ детям группового выступления с лентой известных гимнасток.	Комплекс упражнений с гимнастической лентой. Разучивание гимнастической «спиральки».	Комплекс упражнений с гимнастической лентой. Разучивание гимнастической «змейки».	Комплекс упражнений с гимнастической лентой. Разучивание «цветочка».
Февраль	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Разучить упражнение «Фокусник». (с палкой)	Комплекс упражнений с обручем. Разучить упражнение «Фокусник». (с обручем)	Комплекс упражнений с обручем. Разучить упражнение «Фокусник». (с мячом)	Оздоровительная аэробика под музыку. Упражнение «Фокусник» (по выбору детей)
Март	Работа с предметом. Комплекс упражнений с гимнастической лентой. Разучивание вертикальной и горизонтальной «змейки».	Работа с предметом. Комплекс упражнений с гимнастической лентой («змейка», стоя на полу пальцах).	Работа с предметом. Комплекс упражнений с гимнастической лентой («цветочек»)	Работа с предметом: гимнастическая лента («восьмерка»)
Апрель	Работа с предметом: гимнастическая лента («спиралька»)	Работа с предметом: гимнастическая лента («змейка»)	Работа с предметом: гимнастическая лента («цветочек» с поворотом на 360 градусов)	Комплекс ОФП на гибкость. Оздоровительная аэробика под музыку.
Май	Диагностика индивидуаль ной физической готовности каждого ребенка на конец года (прыгучесть, гибкость, растяжка).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на конец года (ловкость, координация в движениях).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на конец года (мышечная сила, пресс).	«Творческая гостиная» (дети выбирают предмет и упражнения по своему желанию)

Содержание первого года обучения

Сентябрь

Занятие «В здоровом теле – здоровый дух»

Цель: прививать детям желание заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни, выявить уровень индивидуальной физической готовности каждого ребенка на начало учебного года.

Задачи:

- Показать детям фото и видео известных спортсменов.
- Провести с детьми тематическую беседу о необходимости ведения здорового образа жизни.

- Дать детям более подробное представление о таком виде спорта, как спортивная и художественная гимнастика.
- Провести диагностику физического развития каждого ребенка на начало года:
 - тест на гибкость: «мост» (из положения - лежа на спине) со страховкой взрослого
 - тест на растяжку: упражнение «лебедь» (полу – шпагат)
 - тест на прыгучесть: прыжки через скакалку (10 прыжков на месте)
 - тест на силу мышц брюшного пресса: поднятие ног на гимнастической лестнице (5 раз)
 - тест на координацию: переброска обруча двумя руками (простая)
 - тест на координацию: упражнение со скакалкой «мышка» (поймать второй конец скакалки)

Материал: слайд – шоу, видео выступлений известных спортсменов. Профессиональные предметы художественной гимнастики: булавы, лента, скакалка, обруч, мяч. Гимнастические коврики на каждого ребенка, подбор музыкального сопровождения, секундомер, обручи на каждого ребенка, скакалки на каждого ребенка, гимнастическая лестница.

Октябрь

Занятие «Красивая осанка»

Цель: профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, укрепление СС и дыхательной систем

Задачи:

- Укреплять мышечный аппарат.
- Учить детей выделять вдох и выдох.
- Учить детей принимать правильное положение тела (постановка ног и рук)
- Развивать творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память.
- Развивать общую и мелкую моторику.

Материал: набивные мешочки, гимнастические мячи, гимнастические коврики, подбор музыкального сопровождения.

Ноябрь

Занятие «Волшебные связки»

Цель: растяжка подколенных связок.

Задачи:

- Рассказать детям в доступной форме о строении собственного тела.
- Через специальные упражнения, физкультурные комплексы дать детям возможность почувствовать свои подколенные связки, напряжение в них.
- Приучать детей контролировать свои мышцы во время выполнения упражнений.
- Прививать желание выполнять упражнения красиво, четко.

Материал: гимнастические мячи, палки, гимнастические коврики, подбор музыкального сопровождения.

Декабрь

Занятие «Пластинчики»

Цель: развивать гибкость у детей.

Задачи:

- Продолжать знакомить детей в доступной форме со строением своего тела.
- Разучить упражнения на гибкость «лягушка»
- Разучить упражнение на гибкость «коробочка»
- Разучить упражнение на гибкость «лодочка»

- Разучить статическое упражнение «березка»
 - Разучить упражнение на гибкость «мостик» из положения - лежа на спине.
 - Развивать познавательную и двигательную активность у детей.
- Материал:** гимнастические коврики, подбор музыкального сопровождения.

Январь

Занятие «Циркачи»

Цель: Развивать мелкую моторику пальцев рук. Растяжка подколенных и паховых связок.

Задачи:

- Разучить упражнение с обручем «веер» (работа кистей рук)
- Разучить переброску с обручем (двумя руками).
- Разучить упражнение «Фокусник» с гимнастической палкой (удерживать палку на указательном пальце в течение нескольких секунд)
- Практиковать упражнение «бабочка» (и.п.- сидя на полу, колени максимально разведены в стороны) – растяжка паховых связок.
- Гимнастическая складка «книжка» (и.п. - сидя на полу, наклон туловища к ногам, колени прямые) – растяжка подколенных связок.

Материал: обручи по числу детей, гимнастические палки на каждого ребенка, гимнастические коврики, подбор музыкального сопровождения.

Февраль

Занятие «Попрыгунчики»

Цель: Развитие прыгучести у детей, укрепление икроножных мышц.

Задачи:

- Разучить с детьми технику выполнения прыжков вперед на гимнастической скакалке.
- Совершенствовать технику выполнения прыжков на фитболе.
- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Материал: гимнастические скакалки по количеству детей, фитболы на каждого ребенка, детский батут, подбор музыкального сопровождения.

Март

Занятие «Юные акробаты»

Цель: Повышение общей физической подготовки детей.

Задачи:

- Укреплять мышцы живота (пресс)
- Научить детей правильно группироваться.
- Освоить технику выполнения кувырка из группировки.
- Обучение акробатическому элементу - «колесо»
- Продолжать развивать прыгучесть и координацию.
- Разучить прыжковую связку на батуте.
- Прививать желание детям быть красивыми и подтянутыми.

Материал: Гимнастические коврики по числу детей, батут, подбор музыкального сопровождения.

Апрель

Занятие «Ловкие жонглеры»

Цель: Развитие мелкой моторики, растяжка связок (подколенные, паховые)

Задачи:

- Обучение детей элементам массажа своего тела с помощью коррекционного мяча «Ежика»

- Разучивание циркового элемента «Жонглер» (поочередная переброска маленьких коррекционных мячиков, 2-3шт.)
- Параллельная растяжка подколенных и паховых связок при работе с предметом (гимнастический мяч)
- Укрепление СС и дыхательной систем.
- Формировать доброжелательное отношение к окружающим через коррекционные упражнения с мячом;

Материал: Коррекционные мячики «Ежики» на каждого ребенка, гимнастические мячи по количеству детей, гимнастические коврики по числу детей, подбор музыкального сопровождения.

Май

Занятие «В здоровом теле – здоровый дух»

Цель: Определение повышения уровня физической готовности детей за 1-ый год обучения.

Задачи:

- Провести диагностику физического развития каждого ребенка на конец учебного года:
 - тест на гибкость: «мост» (из положения - лежа на спине) без страховки взрослого
 - тест на растяжку: упражнение «лебедь» (полу – шпагат)
 - тест на прыгучесть: прыжки через скакалку (10 прыжков на месте)
 - тест на силу мышц брюшного пресса: поднятие ног на гимнастической лестнице (5 раз)
 - тест на координацию: переброска обруча двумя руками (простая)
 - тест на координацию: упражнение со скакалкой «мышка» (поймать второй конец скакалки)

Материал: гимнастические скакалки, гимнастические обручи, гимнастические коврики, гимнастическая лестница, секундомер, подбор музыкального сопровождения.

Содержание второго года обучения

Сентябрь

Занятие «В здоровом теле – здоровый дух»

Цель: прививать детям желание заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни, определить уровень индивидуальной физической готовности на начало второго года обучения.

Задачи:

- Показать детям фото и видео известных спортсменов.
- Провести с детьми тематическую беседу о необходимости ведения здорового образа жизни.
- Провести диагностику физического развития каждого ребенка на начало года:
 - тест на гибкость: «мост» (из положения - лежа на спине) без страховки
 - тест на растяжку: упражнение «лебедь» (полу - шпагат)
 - тест на прыгучесть: серия прыжков на скакалке (10-нн. вместе, 10-на одной ноге, 10-на другой ноге)
 - тест на силу мышц брюшного пресса: поднятие ног на гимнастической лестнице (10 раз)
 - тест на координацию: переброска обруча двумя руками (сложная – двойное вращение обруча)

– тест на координацию: упражнение со скакалкой «мышка» (поймать второй конец скакалки с впрыгиванием)

Материал: слайд – шоу, видео выступлений известных спортсменов. Профессиональные предметы художественной гимнастики: булавы, лента, скакалка, обруч, мяч. Гимнастические коврики на каждого ребенка, подбор музыкального сопровождения, скакалки по числу детей, обручи по числу детей, гимнастическая лестница.

Октябрь

Занятие «С музыкой в сказку»

Цель: развитие мелкой моторики пальцев рук, укрепление СС и дыхательной системы.

Задачи:

- Продолжать тренировать пальцы рук через работу с предметом (обруч, мяч)
- Разучить комплекс упражнений с обручем (2-ой год обучения)
- Разучить комплекс упражнений с мячом (2-ой год обучения)
- Тренировать выносливость (оздоровительная аэробика под музыку)
- Прививать желание заниматься физическими упражнениями через музыку

Материал: Обручи на каждого ребенка, мячи на каждого ребенка, гимнастические коврики, подбор музыкального сопровождения.

Ноябрь

Занятие «Ловкие пальчики»

Цель: развитие мелкой моторики пальцев рук через работу с предметом, укрепление СС и дыхательной системы.

Задачи:

- Разучить комплекс упражнений со скакалкой (2-ой год обучения)
- Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой (2-ой год обучения)
- Продолжать совершенствовать выполнение упражнений при работе с обручем
- Продолжать совершенствовать выполнение упражнений при работе с мячом
- Учить правильному дыханию во время выполнения оздоровительной аэробики

Материал: гимнастические коврики по числу детей, гимнастические предметы по числу детей: палки, скакалки, обручи, мячи; подбор музыкального сопровождения.

Декабрь

Занятие «Крепыши»

Цель: укрепление мышечного корсета, повышение индивидуальной физической подготовки

Задачи:

- Тренировка мышц брюшного пресса, подкачка пресса
- Растяжка паховых и подколенных связок (шпагат, полу-шпагат)
- Разучить гимнастическое упражнение – «ласточка», стоя на полу
- Укрепление верхнего плечевого пояса (отжимание от скамейки)
- Воспитание трудолюбия через физические упражнения

Материал: гимнастические коврики по числу детей, тренажер для укрепления мышц живота, гимнастические скамейки (2 шт.), гимнастическая лестница, подбор музыкального сопровождения

Январь

Занятие «Художники»

Цель: развитие мелкой моторики пальцев рук, практическое знакомство с предметом художественной гимнастики – лента (4м)

Задачи:

- Научить детей правильно держать предмет (ленту) в руках

- Разучить комплекс упражнений с гимнастической лентой
- Разучить упражнение с гимнастической лентой – «Спиралька»
- Разучить упражнение с гимнастической лентой – «Змейка»
- Разучить упражнение с гимнастической лентой – «Цветочек»
- Прививать желание детям заниматься спортом через собственную работу с гимнастическими предметами и наглядный демонстрационный показ выполнения упражнений известных спортсменов – гимнастов
- Коррекция координации в движениях

Материал: диск с видео материалом выступлений гимнасток в упражнениях с лентой, гимнастические ленты по количеству детей, подбор музыкального сопровождения

Февраль

Занятие «Фокусники»

Цель: Продолжать развивать мелкую моторику пальцев рук через работу с предметом, развитие творческих способностей у детей

Задачи:

- Совершенствование техники выполнения комплекса с гимнастической палкой
- Разучить упражнение «Фокусник» с гимнастической палкой (приложение)
- Совершенствование техники выполнения комплекса с гимнастическим обручем
- Разучить упражнение «Фокусник» с гимнастическим обручем (приложение)
- Совершенствование техники выполнения комплекса с гимнастическим мячом
- Разучить упражнение «Фокусник» с гимнастическим мячом (приложение)

Развитие пластики и грациозного выполнения упражнений во время оздоровительной аэробики под музыку

Материал: гимнастические коврики по числу детей, гимнастические предметы по числу детей: палки, обручи, мячи; подбор музыкального сопровождения.

Март

Занятие «Лента по имени «Змейка»»

Цель: Развитие мелкой моторики пальцев рук, координации в движениях

Задачи:

- Совершенствовать технику выполнения при работе с лентой
- Разучить упражнение с лентой (вертикальная «Змейка»)
- Разучить упражнение с лентой (горизонтальная «Змейка»)
- Разучить упражнение с лентой («Цветочек»)
- Разучить упражнение с лентой (вертикальная «Восьмерка»)
- Разучить упражнение с лентой (горизонтальная «Восьмерка»)
- Формирование здорового образа жизни

Материал: гимнастические ленты по числу детей, подбор музыкального сопровождения.

Апрель

Занятие «Урок перевоплощения»

Цель: Совершенствование мелкой моторики, закрепление упражнений на гибкость, развитие творческих способностей у детей

Задачи:

- Совершенствование техники выполнения упражнения с лентой «Спиралька»
- Совершенствование техники выполнения упражнения с лентой «Змейка»
- Усложнить упражнение с лентой «Цветочек», добавив поворот на 360 градусов

- Закрепить технику выполнения упражнения на гибкость - «Мост» из положения - лежа на спине
- Привить желание детям – продолжать занятия физкультурой и спортом в дальнейшем

Материал: гимнастические ленты по числу детей, гимнастические коврики

Май

Занятие «В здоровом теле – здоровый дух»

Цель: привить детям желание заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни, определить уровень индивидуальной физической готовности на конец второго года обучения.

Задачи:

- Провести с детьми итоговую тематическую беседу о необходимости ведения здорового образа жизни
- Подвести итоги проделанной работы.
- Провести диагностику физического развития каждого ребенка на конец года:
 - тест на гибкость: «мост» (из положения - лежа на спине) без страховки
 - тест на растяжку: упражнение «лебедь» (полу - шпагат)
 - тест на прыгучесть: серия прыжков на скакалке (10-нн. вместе, 10-на одной ноге, 10-на другой ноге)
 - тест на силу мышц брюшного пресса: поднимание ног на гимнастической лестнице (10 раз)
 - тест на координацию: переброска обруча двумя руками (сложная – двойное вращение обруча)
 - тест на координацию: упражнение со скакалкой «мышка» (поймать второй конец скакалки с впрыгиванием)

Материал: гимнастические коврики на каждого ребенка, гимнастическая стенка, скакалки по числу детей, обручи по числу детей, мячи, ленты; подбор музыкального сопровождения

Предполагаемый результат реализации программы.

Что должен знать и уметь ребёнок в ходе изучения программы

- Освоить базовые элементы начальной общей физической подготовки (гибкость, растяжка, мышечная сила, прыгучесть)
- Освоить работу с предметами – простейшие элементы художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, лента)
- Научить детей чувствовать свои мышцы, тело, контролировать осанку.
- Освоить технику выполнения акробатических элементов - кувырок вперед, «колесо».
- Научить детей координировать выполнение упражнений под музыку.
- Вызвать у детей желание и потребность в дальнейших занятиях физической культурой и спортом.

Форма оценки знаний, умений и навыков детей: диагностика на начало и конец года

Диагностическая методика

Диагностика индивидуальной физической подготовки проводится индивидуально с каждым ребенком.

Сроки проведения:

1. Первичный – сентябрь
2. Вторичный – май

Диагностика проводится специалистом в спортивном зале.

Тест на гибкость

Задание №1 «мост» из положения- лежа на спине .

Цель: определение природной гибкости ребенка

Инструкция:

Ребенок лежит на спине, на гимнастическом коврике. Ему предлагается выполнить «мост» с подстраховкой взрослого. Педагог помогает принять правильное исходное положение - ноги согнуты в коленях с опорой на ступни, руки за головой с опорой на ладони. Педагог страхует ребенка под спину, поддерживая ладонью снизу.

Качественная оценка данного теста:

- Высокий уровень характеризуется тем, что ребенок понимает и с небольшой страховкой взрослого выполняет упражнение на гибкость. Руки максимально выпрямлены в локтях, наблюдается хороший визуальный прогиб в спине.
- Средний уровень характеризуется тем, что ребенок понимает и с небольшой страховкой взрослого выполняет упражнение на гибкость. Руки немного согнуты в локтях, есть незначительный прогиб в спине.
- Низкий уровень характеризуется тем, что ребенок не только не понимает, что от него хотят, но и с помощью взрослого не может «выйти» в «мост», руки полностью согнуты в локтях, прогиб в спине отсутствует.

Тест на растяжку

Задание №2 «лебедь» - полу-шпагат

Цель: определение природной растяжки, растяжка паховых и подколенных связок.

Инструкция:

Ребенок сидит на коленях на гимнастическом коврике. По сигналу педагога поднимает руки в стороны, правую ногу выпрямляет назад до предела «лебедь» (тоже с другой ноги).

Качественная оценка данного теста:

- Высокий уровень характеризуется тем, что ребенок без затруднений отставляет ногу назад с максимальной амплитудой, с прямым коленом. Два бедра «вкручены» (ровно), руки четко в стороны, отсутствует перекос в плечах во время выполнения упражнения.
- Средний уровень характеризуется тем, что ребенок без затруднений отставляет ногу назад, амплитуда не максимальная, нога слегка согнута в колене. Бедра слегка развернуты, руки в стороны.
- Низкий уровень характеризуется тем, что ребенок затрудняется отставить ногу назад, не может совсем выпрямить колено. Ребенок не может поднять руки в стороны, падает и не держит равновесие.

Тест на силу мышц брюшного пресса:

Задание №3 «поднимание ног на гимнастической лестнице» .

Цель: определение силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Инструкция:

Ребенок висит на гимнастической лестнице (спиной к лестнице). По сигналу взрослого поднимает ноги вверх до максимально – возможной высоты (5 раз).

Качественная оценка данного теста:

- Высокий уровень характеризуется тем, что ребенок самостоятельно, без помощи взрослого поднимает ноги выше 90 градусов. При выполнении упражнения ноги прямые, руки прямые. Упражнение выполняется в хорошем темпе.

- Средний уровень характеризуется тем, что ребенок самостоятельно, без помощи взрослого поднимает ноги на 90 градусов и выше. При выполнении упражнения ноги слегка согнуты в коленях, руки прямые. Упражнение выполняется в среднем темпе.
- Низкий уровень характеризуется тем, что ребенок не может самостоятельно, без помощи взрослого поднять ноги. Или поднимает с трудом, не достигая 90 градусов, при этом, ноги согнуты в коленях. Упражнение выполняется медленно или вообще не выполняется без помощи педагога.

Тест на прыгучесть:

Задание №4: прыжки через скакалку. 1-ый год обучения - 10 прыжков на двух ногах ; 2-ой год обучения - серия прыжков: 10-на двух ногах, 10- на одной ноге, 10-на другой.

Цель: определение прыгучести (динамической силы мышц нижних конечностей).

Инструкция:

Ребенок принимает исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем, по сигналу педагога выполняет прыжки вперед через скакалку. Педагог считает количество выполненных прыжков. Ребенку дается две попытки, из них, лучший результат идет в зачет. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Качественная оценка данного теста:

- Высокий уровень характеризуется тем, что ребенок самостоятельно выполняет прыжки через скакалку на двух ногах, подряд и без остановки. Прыжки выполняются с натянутыми ногами, локти прижаты к туловищу (ребенку дается две попытки).
- Средний уровень характеризуется тем, что ребенок самостоятельно выполняет прыжки через скакалку на двух ногах, подряд или с одной остановкой. Во время выполнения упражнения ноги слегка согнуты в коленях, руки слегка отведены в стороны (ребенку дается две попытки).
- Низкий уровень характеризуется тем, что ребенок не может самостоятельно прыгать через скакалку или выполняет прыжки «козликом».

Тест на координацию: переброска обруча двумя руками (простая - первый год обучения; сложная - второй год обучения)

Задание №5 «переброска» - обруч

Цель: определение ловкости и координации при работе с предметом (обруч).

Инструкция:

Ребенок стоит на полу с обручем в руках, держа предмет хватом снизу. По сигналу педагога ребенок подбрасывает обруч двумя руками и ловит противоположный край (простая «переброска»), на втором году обучения ребенок выполняет сложную «переброску» (двойное вращение обруча в воздухе). Следить за тем, чтобы во время выполнения упражнения обе руки были хватом снизу.

Качественная оценка данного теста:

- Высокий уровень характеризуется тем, что ребенок без затруднений самостоятельно выполняет переброску и ловит обруч двумя руками. Обруч держит двумя руками, хватом снизу (ребенку дается две попытки)
- Средний уровень характеризуется тем, что ребенок самостоятельно выполняет переброску, но не может поймать обруч. Обруч держит двумя руками, хватом снизу (ребенку дается две попытки)
- Низкий уровень характеризуется тем, что ребенок не может самостоятельно выполнить упражнение, не может скоординировать его выполнение

Тест на координацию: упражнение со скакалкой «мышка» (ребенок держит скакалку за один конец в одной руке, поднимает руку вперед и ловит второй конец за свободную руку (1-ый год обучения); то же самое с впрыгиванием через скакалку после ловли (2-ой год обучения)

Задание № 6 «Мышка» - скакалка

Цель: определение ловкости и координации при работе с предметом (скакалка).

Инструкция:

Ребенок стоит на полу, скакалку держит в одной руке за один конец. Свободный конец сзади, скакалка лежит ровно на полу. Ребенок поднимает руку вперед и ловит свободный конец скакалки. На втором году обучения добавляется впрыгивание через скакалку («козлик» после ловли).

Качественная оценка данного теста:

- Высокий уровень характеризуется тем, что ребенок без затруднений, самостоятельно выполняет упражнение, скакалку ловит за самый краешек. На втором году обучения после ловли предмета выполняет впрыгивание через скакалку - «козлик» (на выполнение упражнения дается две попытки).
- Средний уровень характеризуется тем, что ребенок самостоятельно выполняет упражнение, но не может поймать скакалку или ловит не за противоположный край, а ближе к середине. На втором году обучения, ловит скакалку за противоположный край, но не может перепрыгнуть через скакалку «козликом».
- Низкий уровень характеризуется тем, что ребенок не может самостоятельно выполнить упражнение, не может скоординировать его выполнение.

Ниже приведены образцы таблиц, в которых выделены основные нормативы, позволяющие диагностировать у детей уровень физического развития.

Высокий уровень - от 20 до 30 баллов

Средний уровень - от 12 до 20 баллов

Низкий уровень - до 12 баллов.

Диагностика проводится в форме выполнения практических заданий. Результаты оцениваются по пятибалльной системе:

5 баллов – высокий уровень;

3 балла – средний уровень;

1 балл – низкий уровень;

Результаты ответов суммируются. Ребенок, набравший в сумме от 20 до 30 баллов, обладает высоким уровнем физического развития. Средний уровень, соответственно, от 12 до 20 баллов. Низкий уровень - до 12 баллов.

Материал:

1. Гимнастические коврики.
 2. Скакалки
 3. Обручи
 4. Гимнастическая лестница
- Результаты диагностики:

В ходе проведения диагностики выявлено, что дети обладают:

высоким уровнем - чел.(%)

средним уровнем - чел.(%)

низким уровнем - чел.(%)

**Сводная таблица диагностики определения уровня физического развития детей
на начало года**

Фамилия имя	возраст	Тест на гибкость: «мост» из положения - лежа на спине	Тест на растяжку: «лебедь» - полу-шпагат	Тест на определение силы мышц брюшного пресса: поднимание ног на г/лестнице	Прыжки ч/з скакалку: 10 пр. на 2-ух нн. (2-ой год - с усложнением: 10 - на 2-ух нн., 10 на 1-ой, 10-на на др.)	Тест на координацию: переброска обруча двумя руками (простая – первый год обучения, сложная - второй год обучения)	Тест на координацию: упражнение со скакалкой «мышка» (второй год с усложнением – впрыгивание после ловли)

**Сводная таблица диагностики определения уровня физического развития детей
на конец года**

Фамилия имя	возраст	Тест на гибкость: «мост» из положения - лежа на спине	Тест на растяжку: «лебедь» - полу- шпагат	Тест на определение силы мышц брюшного пресса: поднимание ног на г/лестнице	Прыжки ч/з скакалку: 10 пр. на 2-ух нн. (2-ой год - с усложнением: 10 - на 2-ух нн., 10 -на 1-ой, 10-на на др.)	Тест на координацию: переброска обруча двумя руками (простая – первый год обучения, сложная - второй год обучения)	Тест на координацию: упражнение со скакалкой «мышка» (второй год с усложнением – прыгивание после ловли)

Методическое обеспечение программы:

Формы организации учебно-познавательной деятельности:

занятия проводятся по понедельникам и четвергам два раза в неделю во вторую половину дня, продолжительность 30 минут

Методы, используемые в процессе учебно-познавательной деятельности:

- Словесные,
- Наглядные,
- Практические,
- Игровые.

Перечень имеющегося и разрабатываемого учебного, научно-методического, дидактического и материально-технического оснащения программы, средств обучения.

Учебный материал:

- Комплекс на растяжку
- Комплекс на гибкость
- Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики

- Комплекс оздоровительной аэробики
- Комплекс ОФП (общей физической подготовки)

Научно-методический материал:

- Диагностика.
- Перспективный план работы

Материально-технические средства:

- Магнитофон.
- Видеозаписи выступлений известных гимнастов.
- Гимнастические предметы.
- Подбор музыкального материала.
- Литература.

Литература для педагога:

1. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика; М.: Детство – Пресс, 2010г.
2. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов художественной гимнастики: учебное пособие. – М.: Всероссийская Федерация Художественной гимнастики, 2001 г – 50с.
3. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек. – Л.: издательство ГДОИФК, 1989 г – 30с.
4. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов Ф.К. М.: Санкт-Петербургская Академия ф.к. имени П.Ф.Лесгафта. 2003 г – 384с.

Комплекс упражнений со скакалкой «Ловкие пальчики»

- И.п.- о.с., скакалка в руках, сложена в 4.
1-2-проворачивание плеч назад
3-4-вернуться в и.п.
- И.п.- ноги вместе, руки вперед со скакалкой в двух руках, сложенной в 4.
1-8-вращение скакалки вперед.
- И.п.- сидя на полу, руки вверх со скакалкой, сложенной в 4.
1-2-наклон к ногам, прижаться грудью к прямым ногам.
3-4-и.п.
- И.п.- нн вместе, скакалка в правой руке, сложена в 2.
«Миксер» (вращение скакалкой по часовой стрелке, взбить коктейль)
То же с другой руки.
- «Крестик» (выполнить 10 раз)
- «Мышка» И.п.- ноги вместе, скакалка в правой руке, за один конец.
(поднимаем руку вперед, ловим Мышкин хвостик)
То же с другой руки.

Комплекс коррекционной гимнастики с палкой. Формирование правильной осанки (сутулая спина)

- Свободная ходьба с выпрямленной спиной, немного прогнувшись в шейно-грудном отделе.
- И.п.-о.с.1-3-руки отвести назад, прогнуться в спине, ногу назад на носок-вдох; 2-4-и.п.
- И.п. - о.с., палка внизу. 1-3-полуприсед, гимнастическая палка вперед; 2-4-и.п.

- И.п. - о.с., гимнастическая палка на лопатках. 1-3-наклон вперед, палка вверх; 2-4-и.п.
- И.п. - о.с., руки перед грудью. 1-3-резко отвести руки в стороны- вдох; 2-4-и.п.,выдох.
- И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты.1-2-3-приподнятьтаз до положения «полумост»-вдох; 4-и.п.-выдох.
- И.п. – полу шпагат лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах.1-2-прогнуться в позвоночнике с опорой на локти-вдох; 3-4-и.п.выдох.
- И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, 1-2 –опираясь на предплечье, прогнуть корпус в грудном отделе-вдох; 3-4-и.п.-выдох.
- И.п. - лежа на животе, руки на поясе. 1-2- прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног-вдох; 3-4и.п.-выдох.
- И.п. - лежа на животе, г/палка на лопатках, руки согнуты в локтевых суставах, 1-2-прогнуться всем корпусом; 3-4- и.п.
- И.п. - лежа на животе, руки в стороны. 1-2-вытянув шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки назад и приподнять прямые ноги; 3-4-и.п.
- И.п. - лежа на животе, руки прямые вверх. 1-2-руки к плечам, ноги приподняты от пола, прогнуться; 3-4-и.п.
- И.п. - лежа поперек г/скамейки лицом вниз, ноги зафиксированы, руки в упоре на предплечьях.1-2-руки за голову (или к плечам), прогнуться в грудном отделе позвоночника; 3-4 и.п.
- И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставе.
- И.п. - стоя на четвереньках. 1-3-выпрямить параллельно полу правую (левую) ногу и правую (левую) руку-выдох; 2-4-и.п.-вдох.
- И.п. -стоя на четвереньках «кошечка»
- И.п. - стоя спиной к г/стенке: руками взяться за планку на уровне пояса. 1-2-наклоны вперед, прогнуться в спине, руки выпрямить; 3-4-и.п.-выдох.
- И.п. - стоя на первой планке г/стенки, держась руками за рейку. 1-3-шаг правой (левой) ногой вперед, прогнуться в спине; 2-4-и.п.
- И.п. - о.с., руки на поясе, на голове мешочек. Ходьба с разведением рук в стороны и возвращением в и.п.
- И.п. - о.с., руки за головой. 1-3-руки вверх - вдох; 2-4-и.п. -выдох.

Комплекс с набивным мешочком «Ровная спинка»

- И.п. – о.с. 1-3 – мешочек на голове, руки скрестить сзади, подняться на носки – вдох; 2-4 –и.п. – выдох
- И.п. – о.с. с мешочком на голове; 1-2 – поочередно поднять правую, затем левую руки в стороны; 2-4 – то же вперед; 5-6 – легкий полу присед; 7-8 –и.п.
- И.п. – о.с. с мешочком на голове. 1-2 – руки в стороны, правую ногу согнуть в колене; 3-4 – и.п.; то же с другой ноги.
- И.п. – о.с. с мешочком на голове. Выполнить 10 приседаний с правильной осанкой в медленном темпе. (следить, чтобы мешочек не падал)
- Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове, руки в стороны.
- И.п. – о.с. с мешочком на голове; 1-2 – руки через стороны поднять вверх, потянуться на носочках – вдох, 3-4 –и.п. – выдох.
- И.п. – о.с. с мешочком на голове. «Журавушка» (дети «машут крылышками» 20-30 раз.

Комплекс с мячом «Волшебный мяч»

- И.п. – стоя на полу, ноги вместе, мяч между ладонями (левая ладонь снизу, правая сверху) «Обволакивание» мяча.
- И.п. – стоя на полу, мяч перед грудью. 1-4 – перекатывая мяч по телу, наклониться вниз, прижаться грудью к ногам (колени не сгибать); 5-8 – перекатывая мяч по ногам, вернуться в и.п.
- И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед. «Колобок» 1-4 - перекатывание мяча по ногам, прижаться грудью к ногам; 5-8 – и.п.
- И.п. – сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-2 – перекат из правой руки в левую; 3-4 – в и.п.
- И.п. – сидя на пятках. «Юлла» - поочередное вращение мяча правой - левой руками.
- И.п. – о.с. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками после отскока от пола.
- И.п. – стоя на полу, мяч в правой руке перед грудью. 1-2 – прокатить мяч по левой руке, перебирая пальцами правой руки; 3-4 – вернуть мяч в и.п. То же с другой руки.
- И.п. – сидя на пятках. 1-4 – прокатиться по мячу, прогнуться в спине максимально; 5-8 – вернуться в и.п.

Комплекс с обручем «Ловкие пальчики»

- И.п – о.с. , обруч в двух руках. 1-2- руки вперед; 3-4- полу присед, руки вверх; 5-6 – руки вперед; 7-8- и.п.
- «Бабушка в окошечке» И.п. – ноги на ш.п., обруч перед грудью. 1-2 – наклон вперед, выпрямить руки (посмотреть в обруч-«окошечко», улыбнуться); 3-4- и.п.
- И.п. – о.с. 1-2- руки в стороны, обруч в правой руке; 3-4 – руки вверх, обруч в двух руках; 5-6 – руки в стороны, обруч в левой руке; 7-8 – и.п.
- «Переброска обруча» И.п. – о.с., обруч держим в двух руках хватом снизу. 1-2 – подбросить обруч и поймать противоположный край; 3-4 –и.п.
- «Вертушка на полу» (поочередное вращение обруча правой – левой рукой).
- Перекаты обруча из одной руки в другую.
- И.п. – о.с.(обруч лежит на полу. Прыжки из обруча в обруч, руки на поясе.
- Восстановительная ходьба, упражнение на дыхание.

Комплекс с гимнастической лентой «Волшебная змейка»

- И.п. – о.с., лента в правой руке. 1-2 – поднять правую руку вверх; 3-4 –и.п. То же с левой руки.
- И.п. - о.с., лента в правой руке. 1-2 –поднять правую руку в сторону, замах над головой влево; 3-4 – и.п. То же с левой руки.
- И.п. - о.с., лента в правой руке. Круговые движения над головой: 4-в правую сторону, 4-в левую. То же левой рукой.
- И.п. - о.с., лента в правой руке. «Спиралька» 8 – правой рукой; 8 – левой рукой.
- И.п. - о.с., лента в правой руке. 1-2 –взмах правой рукой вверх; 3-4 – «змейка» вертикальная, вернуться в и.п. То же с левой руки.
- «Цветочек» И.п. - о.с., лента в правой руке. Поворот на 360 градусов со «спиралькой». То же с другой руки.
- И.п. - о.с., лента в правой руке. Горизонтальная «змейка» поочередно правой – левой руками.

Комплекс танцевальной аэробики

- Ритмичная ходьба на месте
- Под музыку легкий ритмичный бег на месте.
- И.п. – ноги на ширине плеч, руки на бедра «толкаем стену» (поочередная работа бедер влево – вправо).
- И.п. – ноги вместе, руки на пояс. 1-2 – правая нога на носок; 3-4 – и.п. то же с другой ноги.
- Кошечка «добрая» - «злая» И.п. – стоя на четвереньках. 1-2 – прогнуться максимально в спине – «добрая»; 3-4 – и.п.; 5-6 – округлить спину – «злая»; 7-8 – и.п.
- И.п. – лежа на спине. Упражнение на пресс «Ножницы»
- Подскоки вокруг себя; переход на ритмичную ходьбу.
- «Волны» плавные движения рук, кистей под медленную музыку.
- Восстановление лежа на ковриках. (релаксация)

Комплекс на развитие общей физической подготовки

- И.п. – о.с. 1-2 – отведение плеч назад («соединить» лопатки вместе); 3-4 – и.п.
- И.п. – о.с. поднимание на носки (10*2р.)
- И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-7 – наклоны вниз с прямыми коленями, коснуться руками пола. 8 – и.п.
- И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки вверх. 1-7 – «складка» (грудью стараться коснуться ног, колени прямые) 8 – и.п.
- «Бабочка» И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях, максимально разведены. Дети выполняют пружинящие движения, коленями стараться коснуться пола.
- И.п. – лежа на животе «Лягушка»
- И.п. – лежа на животе «Коробочка»
- И.п. – лежа на спине «Березка»
- И.п. – стоя на полу «Ласточка»