

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Гнездышко»

УТВЕРЖДАЮ:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» августа 2024

ПРИНЯТО:
Заведующий МБДОУ
«Гнездышко»
_____ Ю.С. Луцик
Приказ №41/3 от «30» августа 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СТЕП-БЕБИ»

для детей 3-5 лет

Руководитель: Рассказова
Анастасия Николаевна

2024г.

ВВЕДЕНИЕ

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ

Наши дети – это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По статистике, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30-40% - отклонения со стороны опорно – двигательного аппарата и т.д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили к созданию программы для оздоровления детей, которая включает виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, самомассаж, элементов релаксации) с включением основного вида двигательной деятельности степ – аэробики.

Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребёнка. Поэтому **целью программы дополнительного образования для детей дошкольного возраста «БЕБИ – СТЕП»** (далее – Программа) является охрана и укрепление физического и психического здоровья ребёнка, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков.

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО) в части реализации **задач образовательной области «Физическое развитие»** и направлена на:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений);
- формирование представлений о степ-аэробики, овладение основными шагами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни (далее – ЗОЖ), овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме).

В Программе представлено **содержание образовательной деятельности** для детей старшего дошкольного возраста в соответствии с тремя основными **видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:**

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

В соответствии с указанными видами разработано **планирование физкультурно – оздоровительной работы** в не учебное время, а также **нормативные требования к организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Программа построена на использовании **индивидуально-дифференцированного подхода** к каждому ребёнку.

Предметом оценки освоения детьми программы является только личный результат ребёнка, ребёнок сравнивается сам с собой.

Программа предназначена для использования в дошкольных группах образовательной организации.

Степ – аэробика – прекрасный вид двигательной деятельности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям на степ – платформах дети станут координированными, бодрыми гибкими, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию.

Степ – аэробика – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство формирования координации.

Практика степ – аэробики укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими. Шаговые движения способствуют координации движений и концентрации внимания детей.

Таким образом, практическая ценность степ – аэробики заключается в том, что она:

- развивает координацию, гибкость и силу (повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- даёт осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);
- формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку (растёт уверенность в себе).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое развитие – динамический процесс роста и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства. К пяти годам ребёнок овладевает всеми основными двигательными навыками, развиваются такие физические качества как гибкость, координация, формируется костная система. В этом возрасте ребёнок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребёнка. Именно поэтому целью программы по физическому развитию дошкольников средствами степ – аэробики «БЕБИ – СТЕП» (далее – Программа) является охрана и укрепление физического и психического здоровья ребёнка, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков.

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие» средствами степ - аэробики и направлена на:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение шаговых упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- формирование начальных представлений о детском фитнесе (степ – аэробика), овладение базовыми (основными) шагами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

В Программе представлено содержание дополнительной образовательной деятельности (степ – аэробика) для детей старшего дошкольного возраста в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре, через степ – аэробику.

В соответствии с указанными видами разработано планирование дополнительной физкультурно – оздоровительной работы в не учебное время.

Программа закладывает базовый уровень, способствующий успешному освоению предмета «Степ – аэробика», обеспечивая общефизическую подготовку, инициативность и самостоятельность в организации дополнительной двигательной деятельности.

Программа построена на использовании индивидуально – дифференцированного подхода к каждому ребёнку.

Содержание Программы разработано с учетом динамики развития детей младшего дошкольного возраста – от 3 до 4 лет (младшая группа) и от 4 до 5 лет (средняя группа) .

Содержание Программы разработано с учетом динамики развития детей старшего дошкольного возраста – от 5 до 6 лет (старшая группа) и от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа) до поступления в школу.

В содержание Программы включен инструментарий проведения мониторинга усвоения программы, который подходит для обследования любого ребёнка.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья ребёнка;
- улучшение физического развития, формирование привычки ЗОЖ;
- совершенствование двигательных навыков, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения по средствам степ – аэробики, на основе индивидуально – дифференцированного подхода.

Задачи:

Образовательные:

- изучить технику выполнения основных шагов степ – аэробики, асан (поз);
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- учить чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета.

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Структура программы

Срок реализации программы 1год обучения: октябрь-май.

Программа рассчитана на 64 занятия в год (2 занятие в неделю), длительность одного периода образовательной деятельности для детей 3-4 лет составляет 15 минут, для детей 4-5 лет 20 минут. Для детей старшего и подготовительного возраста 30 минут. Занятия проводятся с группой детей (10 человек)

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (7-10 минут)

Вариации ходьбы и легкого бега либо подвижная игра, самомассаж.

Задача – подготовить организм ребёнка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой.

Основная часть(20-30минут)

Выполнение комплекса степ-аэробики, обучение новым базовым шагам, закрепление изученных.

В этой части в форме сюжетно- ролевой игры и сказочных путешествий используются 5-6 асан (позы), оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.

1.Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

2.Пальчиковая гимнастика.

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (20минут)

1.Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой

организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2.Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребёнка в состояние готовности к другим видам деятельности. Двигательная деятельность в программе строится на основе сюжетно игровой ситуации. Работа ведется в группе от 10 до 12 детей.

Ожидаемый результат и способы определения результативности

Ребёнок будет знать

1.Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (степ-аэробики, асаны, дыхательные упражнения), самомассажа.

2.Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), дыхательной и других систем.

3.Правила здорового образа жизни.

Ребёнок будет уметь использовать

1.Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приёмы морально-волевых качеств.

2.Приёмы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контрольные упражнения и тесты.

Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации программы подводятся в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Перспективный план занятий степ-аэробика

Кол.занятий	Содержание раздела программы:	Задачи:
1	Теоретическая часть Что такое степ, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степенях, что такое правильная осанка, двигательные качества	Ознакомление с понятиями «степ», «аэробика»; ознакомление со спортивным инвентарем – степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности
2-4	Основные элементы Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами Шаги на угол В – степ А – степ Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу) Прыжки Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками	Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)
5-14	Комплекс №1 (приложение №2)	Закрепить базовые шаги; учить

		соединять их в комплексе; улучшать музыкальную и двигательную память детей; расширять двигательный опыт детей; развивать эстетический вкус и интерес к занятиям
15-24	Комплекс №2 (приложение №2)	
25	Диагностика	Выявить уровень усвоения программы воспитанниками ДОУ
26	Итоговое занятие	Показать результаты работы по дополнительной образовательной программе

№	основные шаги степ - аэробики
1.	Базовый шаг
2.	Шаг ноги врозь, ноги вместе
3.	Приставной шаг с касанием на платформе или на полу
4.	Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты)
5.	Касание платформы носком свободной ноги
6.	Шаг через платформу
7.	Выпады в сторону и назад
8.	Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами
9.	Шаги на угол
10.	В – степ
11.	А – степ
12.	Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)
13.	Прыжки
14.	Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками

**Перспективный план занятий
Младший дошкольный возраст (3-4)года**

№ п/п	Степ-аэробика	Игровая гимнастика	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	Вводное занятие							
2	Комплекс №1	«Светофор»	«Умывание»	Комплекс 1	«Регулировщик»	«Наши пальцы»	«Паучок»	«Ловкий пешеход»
3		«Гимнастика для ног»	«Вышел зайчик погулять»	Комплекс 2	«Воздушный шар»	«Считалка»	«Пушистые облачка»	«Прятки»
4		«Я позвоночник берегу»	«Умывалочка»	Комплекс 3	«По ступенькам»	«Мяч»	«Лентяи»	«Догони мяч»
5		«Мойдодыр»	«В январе»	Комплекс 4	«Самовар»	«Крокодил»	«Лимон»	«Бегай и замри»
6	Комплекс №1 силовая гимнастика на степ-платформе	«Шли мы после школы»	«Красим»	Комплекс 5	«Гармошка»	«Слова»	«Вибрация»	«Петух, цапля и коршун»
7		«Медведь»	«Неболейка»	Комплекс 6	«Дует ветерок»	«Пироги»	«Ленивая кошечка»	«Охотники и куропатки»
8		«По полям бегут ручьи»	«Тили-бом»	Комплекс 7	«Песок»	«Весна»	«Ленивый барсук»	«Домовитый хомячок»
9		«Утята»	«Солнышко»	Комплекс 8	«Вдохни аромат цветка»	«Кто приехал»	«Палуба»	«Лягушки и цапля»
10	Итоговое занятие	Показательное выступление						

Средний дошкольный возраст (4-5) года

№ п/п	Степ-аэробика	Игровая гимнастика	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	Комплекс №1	«Жучки»	«Что делать после дождика?»	Комплекс 1	«Ветер»	«Добрый день»	«Медведь после зимней спячки»	«Мы- весёлые ребята!»
2		«Поезд»	«Точечный массаж»	Комплекс 1	«Плечи»	—	«Буратино»	«Поймай белочку»
3		«Птицы»	«Солнечный зайчик»	Комплекс 2	«Вырасти большой», «Полёт на Луну»	«Солнце»	«Дерево», «Сказка»	«Найди своё дерево»
4	Комплекс №2	«Марш на параде»	«Барабан»	Комплекс 2	«Поднимем-ся на носочки», «Полёт на солнце»	—	«Космос»	«Совушка-сова»
5		«Ходьба»	«Улитка»	Комплекс 3	«Дыхание 1»	«Мальчик-пальчик»	«Кулачки»	«Хвост дракона»
6		«Птички»	«Как у Буратино»	Комплекс 3	«Носик»	—	«Весёлые гномы»	«Домовитый хомячок»
7		«Ходим по снегу»	«Весёлый мяч»	Комплекс 4	«Дыхание 2»	«Маляры»	«Рыбки»	«Острова»
8		«Зимние забавы»	Массаж головы	Комплекс 4	«Чистим носы»	—	«Молчок»	«Заяц, елочки и мороз»
9		«Для чего нужны уши»	Массаж ушей	Комплекс 5	«Ушки»	«Бабочка»	«Бриллиантки»	«Едем в зоопарк»

10	Комплекс №2 силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом	«Прогулка в лес»	«Лепим ушки»	Комплекс 5	«Лёгкий ветерок»	—	«Звери и птицы спят»	«Мышеловка»
11		«Мы готовы для похода»	«Бурундук»	Комплекс 6	«Лодочка на волнах»	«Пальчики»	«Океан»	«Рыбаки и рыбки»
12		«Енотик весело шагает»	«Раздеваем лук»	Комплекс 6	«Задувание свечи»	—	«Волшебный сон 1»	«Блинчики»
13		«Ты шагай»	«Ой, лады»	Комплекс 7	«Дышим на вертушку»	«Считаем пальчики»	«Волшебный сон 2»	«Донеси не урони»
14		«Будем ноги поднимать»	«Массаж тела и лица»	Комплекс 7	«Сбрось усталость»	—	«Прогулка на велосипеде»	«Ловишки с ленточкой»
15		«Мы идём дорожками»	«Весёлый дождик», «Голубая чаша»	Комплекс 8	«Жужжащая пчела» шипящее стимулирующее дыхание	«Жук»	«Овощи», «Олени»	«Удочка»
16	Итоговое занятие	Показательное выступление						

Старший дошкольный возраст (5-6) года

№ п/п	Степ-аэробика	Игровая гимнастика	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	Вводное занятие							
2	Комплекс №1	«Светофор»	«Умывание»	Комплекс 1	«Регулировщик»	«Наши пальцы»	«Паучок»	«Ловкий пешеход»
3		«Гимнастика для ног»	«Вышел зайчик погулять»	Комплекс 2	«Воздушный шар»	«Считалка»	«Пушистые облачка»	«Прятки»
4		«Я позвоночник берегу»	«Умывалочка»	Комплекс 3	«По ступенькам»	«Мяч»	«Лентяи»	«Догони мяч»
5		«Мойдодыр»	«В январе»	Комплекс 4	«Самовар»	«Крокодил»	«Лимон»	«Бегай и замри»
6	Комплекс №1 силовая гимнастика на степ-платформе	«Шли мы после школы»	«Красим»	Комплекс 5	«Гармошка»	«Слова»	«Вибрация»	«Петух, цапля и коршун»
7		«Медведь»	«Неболейка»	Комплекс 6	«Дует ветерок»	«Пироги»	«Ленивая кошечка»	«Охотники и куропатки»
8		«По полям бегут ручьи»	«Тили-бом»	Комплекс 7	«Песок»	«Весна»	«Ленивый барсук»	«Домовитый хомячок»
9		«Утята»	«Солнышко»	Комплекс 8	«Вдохни аромат цветка»	«Кто приехал»	«Палуба»	«Лягушки и цапля»
10	Итоговое занятие	Показательное выступление						
1-2-октябрь, 3-ноябрь, 4-декабрь, 5-январь, 6-февраль, 7-март, 8-апрель, 9-май								

Подготовительный возраст (6-7) лет

№ п/п	Степ-аэробика	Игровая гимнастика	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	Комплекс №1	«Жучки»	«Что делать после дождика?»	Комплекс 1	«Ветер»	«Добрый день»	«Медведь после зимней спячки»	«Мы- весёлые ребята!»
2		«Поезд»	«Точечный массаж»	Комплекс 1	«Плечи»	—	«Буратино»	«Поймай белочку»
3		«Птицы»	«Солнечный зайчик»	Комплекс 2	«Вырасти большой», «Полёт на Луну»	«Солнце»	«Дерево», «Сказка»	«Найди своё дерево»
4	Комплекс №2	«Марш на параде»	«Барабан»	Комплекс 2	«Поднимем-ся на носочки», «Полёт на солнце»	—	«Космос»	«Совушка-сова»
5		«Ходьба»	«Улитка»	Комплекс 3	«Дыхание 1»	«Мальчик-пальчик»	«Кулачки»	«Хвост дракона»
6		«Птички»	«Как у Буратино»	Комплекс 3	«Носик»	—	«Весёлые гномы»	«Домовитый хомячок»
7		«Ходим по снегу»	«Весёлый мяч»	Комплекс 4	«Дыхание 2»	«Маляры»	«Рыбки»	«Острова»
8		«Зимние забавы»	Массаж головы	Комплекс 4	«Чистим носы»	—	«Молчок»	«Заяц, елочки и мороз»
9		«Для чего нужны уши»	Массаж ушей	Комплекс 5	«Ушки»	«Бабочка»	«Бриллиантки»	«Едем в зоопарк»

10	Комплекс №2 силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом	«Прогулка в лес»	«Лепим ушки»	Комплекс 5	«Лёгкий ветерок»	—	«Звери и птицы спят»	«Мышеловка»
11		«Мы готовы для похода»	«Бурундук»	Комплекс 6	«Лодочка на волнах»	«Пальчики»	«Океан»	«Рыбаки и рыбки»
12		«Енотик весело шагает»	«Раздеваем лук»	Комплекс 6	«Задувание свечи»	—	«Волшебный сон 1»	«Блинчики»
13		«Ты шагай»	«Ой, лады»	Комплекс 7	«Дышим на вертушку»	«Считаем пальчики»	«Волшебный сон 2»	«Донеси не урони»
14		«Будем ноги поднимать»	«Массаж тела и лица»	Комплекс 7	«Сбрось усталость»	—	«Прогулка на велосипеде»	«Ловишки с ленточкой»
15		«Мы идём дорожками»	«Весёлый дождик», «Голубая чаша»	Комплекс 8	«Жужжащая пчела» шипящее стимулирующее дыхание	«Жук»	«Овощи», «Олени»	«Удочка»
16	Итоговое занятие	Показательное выступление						
1-2-октябрь, 3-4- ноябрь, 5-6-декабрь, 7-8-январь, 9-10-февраль, 11-12-март, 13-14-апрель, 15-16-май								

1. Вводное занятие

Знакомство с группой и программой.

Техника безопасности и правила поведения в зале.

Рассказ о степ -аэробике, знакомство со степ-платформой.

Диагностика (тестирование).

2. Степ-аэробика

Последовательность разучивания комплекса степ-аэробики

Предварительная работа:

- подбор упражнений, соответствующих возрасту детей и их физической подготовке;
- определение количества упражнений в каждой части комплекса, их дозировка;
- распределение количества занятий для разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подбор музыкального сопровождения к комплексу , соответствующего темпу выполнения упражнений.

Разучивание комплекса степ – аэробики.

При распределении упражнений необходимо дозировать физическую нагрузку, частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

I этап - подготовительный

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с ранее изученными.

II этап - основной

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

III этап - заключительный

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

3. Игровая гимнастика

Основа занятий с детьми -это игра. Особенность физического и психического развития детей позволяет выполнять сложнокоординационные упражнения, длительно повторяя одно и то же движение. Поэтому движения выполняются не более 4-6 раз, они разнообразны, максимально просты. В движение включаются могут одновременно не больше двух частей тела: нога

и корпус, рука и нога, рука и голова. Движения головой лучше выполнять в неподвижной позе (стоя, сидя). Любое гимнастическое занятие с детьми можно строить на каком-либо игровом сюжете, например путешествие пешком, на поезде или на самолете.

Основные задачи, которые можно поставить перед гимнастиками,- это не только укрепление опорно-двигательной системы, но развитие чувства ритма, координации, умение включаться в игру, умение выполнять игровые коллективные правила. Игра доставляет радость детям от совместной игры с другими детьми (см. приложение 3).

4.Самомассаж

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализация работы системы кровообращения, а так же общего расслабления тела. Его лучше выполнять вместе с ребенком, находясь при этом напротив, чтобы ребёнок просто повторял движения. Такой способ занятия принесет не только теплое общение, но и массу весёлых моментов и положительных эмоций. Работа с детьми предполагает игру, приключение или веселую ситуацию .

5.Асаны (позы).

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и на выдохе подтягивать живот.

Задачи, которые можно поставить перед асанами, - это укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета (см. приложение 4).

6.Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика – это гимнастические упражнения с произвольным изменением характера и продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлинённому выдоху, разделённому дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а так же упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний (см. приложение 8).

7.Пальчиковая гимнастика.

Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Их можно использовать перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время (см. приложение 5).

8.Релаксация.

Релаксация – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в

воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах.

Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Они учат детей снимать напряжение (см. приложение 6).

9. Подвижные игры.

В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки – правильной осанки, управления своим вниманием (см. приложение 7).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 3-7 летнего возраста.

2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

Техническое оснащение занятий

1. Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
3. Спортивное оборудование: массажные дорожки, ребристые доски.

Степ-платформы- ступенька высотой не более 10см, шириной 25см, длиной 40см, обтянутая мягким дерматином, соответствующей санитарным нормам. Занятия степ - аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой. Для соблюдения гигиенических норм дети занимаются в спортивной форме (шорты, футболка). Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 15—30 мин.

Диагностический инструментарий

Усвоение программы оценивается по уровню сформированных умений выполнять основные элементы (базовые шаги)

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.

8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

9. Шаги на угол.

10. В – степ.

11. А – степ.

12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).

13. Прыжки.

14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

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

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

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

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

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

Оценка физической подготовленности детей (5-7 лет)

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам: скоростным, скоростно – силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Методика проведения тестирования

1. Быстрота.

Бег-30м.

Размечают беговую дорожку не менее 50м. До линии старта и после финиша должно быть 5-6м (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставят яркий ориентир. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Бег с высокого старта. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша.

2. Ловкость-обегание предметов.

На дистанции 10м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, флажки, мячи и др.). Расстояние между ними составляет 1м. По команде «Марш!» ребёнок бежит «змейкой» между предметами по линии старта до финиша. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

3. Выносливость-приседания.

Из исходного положения (и. п.) – основная стойка (о. с.) – руки за голову, ребёнок приседает максимальное количество раз в течении 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается одна попытка.

4. Равновесие – поза Ромберга.

Сняв обувь, ребёнок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперёд, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребёнок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

5. Гибкость – наклон вперёд.

Ребёнок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперёд, не сгибая колен, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки(отсчёт от плоскости скамейки). Если ребёнок достаёт только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребёнок достаёт до уровня скамейки – показатель со знаком «-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

6. Дыхательные пробы.

Проба Шпанге (задержка дыхания на вдохе).

Ребёнок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведёт счет.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Ребёнок делает 2 спокойных вдоха и выдоха. На третий раз – глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведёт счет.

Литература, использованная при составлении программы

1. Алямовская В. Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.
2. Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., "Советский спорт", 1988г.
3. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь
4. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972г.
5. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.
6. Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.
7. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл./Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т.В.Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа,2005.-94,[2] с.
8. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск:СибГАФК,1998.-4 с.
9. Е. В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. (Растим детей здоровыми).
10. Т. А. Иванова. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО « Детство – Пресс», 2015.
11. Е. В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. (Растим детей здоровыми).

Структура занятия по степ - аэробике

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

-подготовительная часть (разминка) -5 минут;

-основная часть -10 минут;

-заключительная - 5 минут.

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
5 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.	120 акцентов в минуту.	Внешние проявления, самооценка
Аэробная часть (основная)			
10 мин.	Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.	130-140	Пульс, дыхание, внешние проявления
Заключительная часть			
5 мин.	Упражнения на развитие гибкости, расслабление, равновесие, выполняемые в положении сидя, лежа, стоя.	Медленная музыка.	Внешние проявления, самооценка.

Некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Структура занятия по степ - аэробике

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

-подготовительная часть (разминка) -7-10 минут;

-основная часть -13-15 минут;

-заключительная - 5 минут.

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
7-10 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.	120 акцентов в минуту.	Внешние проявления, самооценка
Аэробная часть (основная)			
13-15 мин.	Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.	130-140	Пульс, дыхание, внешние проявления
Заключительная часть			
5 мин.	Упражнения на развитие гибкости, расслабление, равновесие, выполняемые в положении сидя, лежа, стоя.	Медленная музыка.	Внешние проявления, самооценка.

Некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Комплекс 1

1. Вводная часть:

1. Обычная ходьба на месте под ритмическую музыку
2. Ходьба на степе
3. Приставной шаг со степа назад на пол и обратно на степ правой ногой, энергично работая руками
4. Приставной шаг со степа назад, со степа вперед
5. Ходьба на месте руки поочередно движутся вперед, вверх, вниз.

2. Основная часть:

1. Ходьба на степе. Руки поочередно рисуют большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки
2. Шаг на степе – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища (повторить 3 раза)
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед - опускаются вниз
4. Приставной шаг на степе вправо- влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (3, 4, 5, 6 повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу
8. Легкий бег на степе
9. Бег вокруг степа
10. Бег врассыпную (7, 8, 9, 10 повторить 3 раза)
11. Ходьба на степе
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч
13. Шаг в сторону со степа на степ

14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч
15. Шаг в сторону со степа на степ
16. «Крест». Шаг со степа – вперед; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе
17. Упражнения на дыхание
18. Обычная ходьба на степе
19. Шаг со степа – на степ, руки вверх, к плечам
20. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе
21. Ходьба врассыпную, с хлопками над головой
22. Шаг на степ – со степа
23. Мах прямой ногой вверх – вперед (по 8 раз)
24. Ходьба змейкой вокруг степов
25. Мах прямой ногой вверх – вперед, руки на поясе (по 8 раз)

26. Бег змейкой вокруг степов
27. «Лодочка» на животе
28. Подвижная игра «Цирковые лошадки»

Правила игры: круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени, затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры.

Дети убирают степы, берут коврики.

3. Заключительная часть:

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс №2

В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз)

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).

3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).

(Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия.)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10—12 раз).

2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения — руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—12 раз).

(№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево.

(№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)

9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.

10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).

11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).

12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой (2 раза).

13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.

14. Подскоки с продвижением в рассыпную.

15. Повторить № 13 в обратном направлении.

16. Подскоки с продвижением в рассыпную.

17. Ходьба на степе.

18. Подвижная игра «Скворечники».

Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Игровая гимнастика

«Репка»

Дети имитируют движения согласно тексту.

Чтобы репку посадить,

Землю я вскопаю,

Землю я вскопаю,

Песню напеваю:

Ля-ля-ля...

А теперь в земельку

Семена сажаю,

Семена сажаю,

Песню напеваю:

Ля-ля-ля...

А теперь я грядку

Щедро поливаю.

Пусть растет скорее

Репка золотая!

Ля-ля-ля...

«В темном лесу есть избушка»

В темном лесу есть избушка,

Стоит задом наперед.

В той избушке есть старушка,

Бабушка Яга здесь живет.

Нос крючком,

Глаза большие,

Словно угольки горят.

Ух сердитая какая!

Дыбом волосы стоят.

Дети шагают.

Поворачиваются.

Грозят пальцем.

Грозят пальцем другой руки.

Показывают пальчиком.

Показывают.

Покачивают головой.

Бег на месте.

Руки вверх.

«Колобок»

Замесила бабушка не булку,

не оладушки,

влево-вправо.

Доставала из печи

Ни пирог, не калачи.

влево-вправо, руки в стороны.

Как поставила на стол,

Он от бабушки с дедушкой ушел.

Кто же бегают без ног?

Это желтый Колобок!

Сцепив руки в «замок», дети

выполняют круговые движения

Руки вверх, в стороны, вниз.

Повороты туловища

Приседания.

Прыжки.

Хлопки в ладоши.

«Прогулка»

Утром солнышко встает,

Дети поднимают руки через стороны вверх.

Радуются звери.

«Просыпайтесь! – всех зовет, -

Открывайте двери!»

В лес пойдем сегодня мы *Ходят по кругу, ставя ногу на*

собирать брусничку,

носок.

Землянику и грибы,

Сладкую чернику.

Птичье гнездышко найдем,

Поворачивают корпус

Поглядим украдкой

вправо-влево.

И с красавцем глухарем

Поиграем в прятки.

А. Резанцева

«По - лисьи»

Дети имитируют движения согласно тексту.

Я гулял вчера по лесу

И увидел там лису.

Рыжебокая лисица

Шла к ручью воды напиться.

Вдруг лиса остановилась,

Увидав вблизи меня.

Не успел шаг сделать я,

Как она в кустах уж скралась.

М. Орехова

«Шли мы после школы»

Шли мы после школы,

Дети идут маршевым шагом.

Шли мы просто так.

Прямо и направо,

Идут приставным шагом вправо.

А потом назад,

Идут на пятках, пятясь назад.

А потом обратно,

Идут на носках.

А потом кругом,

Идут на внешнем своде стопы.

А потом вприпрыжку,

Выполняют поскоки.

А потом бегом.

Бегут на носках.

«Медведь»

1. Ходьба на внешнем своде стопы.

2. Приседания с разведением рук в стороны.

3. Повороты туловища вправо и влево с разведением рук в стороны.

4. Наклоны корпуса вперед с отведением рук назад.

5. Ходьба с опорой на ладони и колени.

6. Ходьба на носках.

«Марш на параде»

И. п. — спина прямая, живот подтянут, шаг четкий.

1. Ходьба по кругу (четко маршировать под музыку).

2. Чередование ходьбы на месте с продвижением вперед: 8 шагов на месте — 8 шагов с продвижением вперед.

3. Ходьба на месте с поворотом: 8 шагов на месте, поворот направо — 8 шагов на месте, поворот направо. То же, что и (2), но поворот налево, чередовать повороты.

4. Ходьба с продвижением вперед и поворотом в одну сторону: 8 шагов вперед — 8 шагов на месте, поворот направо — 8 шагов вперед и т. д. То же, но с поворотом налево.

5. Ходьба с чередованием поворотов: 8 шагов вперед — 8 шагов на месте, поворот направо — 8 шагов вперед — 8 шагов на месте, поворот налево.

Методика обучения. Разучивать на занятии по одному упражнению. (начала учиться маршировать в колонне по одному, отдельно каждому, затем в паре, затем перестраиваться из колонны в пары и наоборот.)

«Поезд»

Бег в колонне, держась друг за друга, с изменением темпа бега.

«Отправление»: потопать, похлопать, «гудок» — руки поднять вверх и быстро опустить, согнув в локтях.

«Едет по равнине»: двигаться быстрым шагом (справа поля, слева леса, впереди гора).

«Едет в гору»: приседать, шаг замедляется (поезду трудно, он пыхтит, но везет свои вагоны вверх).

«Спуск с горы»: быстро и весело бежать на носочках (поезду легко, он только чуть притормаживает, чтобы не сойти с рельсов).

«Едет по равнине»: двигаться быстрым шагом (справа поля, слева леса, впереди гора, впереди остановка).

«Остановка»: потопать ногами, похлопать руками, «гудок» — руки поднять вверх и быстро опустить, согнув в локтях.

«Жучки»

Бег на четвереньках врассыпную, друг за другом в одну сторону и в другую, и встать в круг.

И. п. — стоя на четвереньках.

1. Поочередно поднять руку, вытянув вперед — опустить.

Поочередно поднять ногу, вытянув назад — опустить.

Поочередно поднять руку и противоположную ей ногу (2 раза).

2. Поочередно поднять руку, вытянув в сторону — вверх (2 раза).

Отжимы от пола с колен {2раза}.

3. Сесть на пятки — встать на колени, вытянув руки вверх {4 раза).

«Птички»

Положить вдоль стены зеленые кружочки: каждый встает на свой кружочек-«веточку».

Бегать по залу врассыпную, встать на свой кружочек («веточку»).

1. Встать, опираясь о стену: присесть, подняться на носочки и вытянуться вверх (5 раз).

Бегать по залу врассыпную, вернуться на свой кружочек (свою «веточку»).

2. То же, что и в (1), но без опоры о стену.

Бегать по залу врассыпную, вернуться на свой кружочек (свою «веточку»).

Асаны (позы)

Динамические варианты асан

«Змея спит»—лечь на живот, руки вытянуть вперед.

«Пролетела бабочка, змея проснулась и поднимает голову» — медленно на вдохе поднимать голову вверх, отрывая сначала плечи, потом верхнюю часть груди от пола, живот и бедра удерживаются на полу.

«Змея смотрит вперед» — в позе тянуть голову вверх (не запрокидывая), замирая на 3—5 секунд.

«Бабочка улетела, змея вздохнула, опустила голову и замерла» — на выдохе, пропевая песенку змеи («ш-ш-ш»), опустить на пол голову и плечи.

Эта поза — хорошая профилактика сутулости.

«Змея осматривается»

«Пробежала мышка. Змея поднимает голову и ищет мышку: поворачивает голову направо — где мышка? Поворачивает налево — где мышка?»

«Опустила голову и замерла» — на вдохе медленно поднять голову, повернуть направо — прямо — налево — прямо. На выдохе опустить голову и плечи на пол, произнося «ш-ш-ш...»

Эта поза — хорошая профилактика сколиоза.

«Змея готовится к прыжку»

«Змея подняла голову и устремилась вперед». Лечь на живот, руки вытянуть вдоль тела и прижать к бедрам. Не опираясь на руки, поднять голову и потянуться ею вверх вперед (руки могут заводиться за голову или сцепляться за спиной).

Эта поза прекрасно укрепляет мышцы спины,

«Кузнечик играет песенку жука (змеи, эхо) на скрипочке»

Подготовка к асане

Перед упражнением поговорить о кузнечике, о том, что у него на лапках есть трещотки. Сказать, что у нашего кузнечика скрипочки волшебные, и он умеет не только трещать, но и жужжать как жук, и шипеть как змея, петать как эхо — «а-а-а». И он на них, как на скрипочке, играет свою песенку. Спеть песенки: кузнечика — «цс-с-с», жука — «ж-ж-ж», змеи «ш-ш-ш», эхо — «а-а-а».

«Играет на одной скрипочке». Лечь на пол, руки вытянуть вдоль туловища, ладони положить на пол. Поднять прямую ногу и, опираясь на руки, потянуть ее вверх. Сделав легкий вдох, на выдохе, пропевая «ж-ж-ж», медленно опустить ногу и расслабиться. Повторить с другой ноги.

«Играет на двух скрипочках». Поднять обе ноги вверх. Слегка вдохнуть и, медленно опуская ноги, на выдохе пропеть песенку жука («ж-ж-ж»).

«Лодка качается на волнах»

Лечь на живот, руки вдоль тела. Поднять голени ног и попеременно захватить щиколотки ног одноименными руками (правой рукой правую щиколотку, а потом левой рукой левую щиколотку). Затем, слегка вдохнув, на выдохе,

шипя «ш-ш-ш», как волны моря, прогибая спину, оторвать ноги от пола. И так 2—3 раза. Получается покачивание, похожее на качание лодочки на волнах. Затем медленно опустить бедра и плечи на пол, отпустить щиколотки и выпрямить ноги.

Релаксация: подняться на четвереньки и сесть на пятки, голова к полу.

Поза полезна как профилактика сутулости.

«Кролик спрятался»

«Кролик вытянул ушки и замер» — сесть на колени, колени вместе, носки лежат на полу, наклониться вперед и коснуться лбом пола, руки спокойно вытянуты вперед.

«Кролик спрятал ушки» — то же, но руки держатся за пяточки.

Поза — хорошая релаксация и отдых после выполнения предыдущих поз, с изгибом спины назад. Кроме того, поза дает чувство спрятанности и безопасности.

«Крокодил»

«Крокодил спит» — лечь на пол, лицом вниз, ладони около плеч.

«Крокодил проснулся» — прижать локти к бокам и приподнять голову.

«Крокодил идет к воде» — выпрямляя руки, перейти в упор лежа.

«Крокодил стремительно плывет к берегу» — лечь на пол, на живот и, вытянувшись дугой, поднять вверх соединенные ладонями прямые руки и соединенные прямые ноги («как рыбка»),

«Доплыл» — опустить руки и ноги на пол и расслабиться.

Поза укрепляет руки, плечевой пояс, тонизирует и укрепляет мышцы спины.

«Лев»

«Лев ищет добычу». Сесть на колени, спина прямая, язык прижат к небу.

Медленно поворачивать голову направо и налево, одновременно двигая язык в сторону поворота.

«Лев нашел добычу». Слегка наклониться вперед и немного отвести локти назад, чтобы грудь выпятилась вперед. Пальцы растопырить, слегка согнув, и сильно напрячь (как лапа тигра или льва). Глаза расширить и направить вверх, язык высунуть и потянуть вниз к подбородку. На выдохе потянуть «а-а-а» — так, чтобы получился «утробный рык». (Можно рычать со звуком — «лев охотится днем» и беззвучно — «охотится ночью».)

Напрягая мышцы горла и языка, усиливаем обмен в них. Это — хорошая профилактика ангины.

«Жук на цветке»

Сесть на пол, ноги вытянуть вперед и выпрямить спину, руки на бедрах.

Сделав легкий вдох, на выдохе, втягивая живот, петь песенку жука «ж-ж-ж», одновременно опираясь руками в бедра и вытягиваясь макушкой головы вверх («цветок тянется к солнышку»). Повторить 2—3 раза.

Поза укрепляет поясницу и усиливает обмен в области почек.

«Гора и орел»

Сесть прямо, вытянув ноги по полу.

«Гора выросла». Сгибая одну ногу, подтянуть правое колено к себе, стопа на полу. Согнув в колене, подтянуть стопу правой ноги к тазу. Спина прямая, макушка тянется вверх. Руки обхватывают колено и помогают спине тянуться вверх.

«Орел на вершине горы осматривается». Повернуть плечевой пояс и голову вправо. Выпрямиться и потянуться спиной вверх. Потом повернуться влево. Выпрямиться и потянуться спиной вверх.

«Гора растаяла». Выпрямить ногу, положить руки на бедра. То же — с другой ногой.

Поза вытягивает позвоночник, укрепляет поясницу и подтягивает мышцы живота, расслабляет мышцы спины, предупреждая сколиоз.

«Морда коровы»

Сесть прямо с вытянутыми ногами. Согнуть левую ногу и установить стопу с правой стороны от таза. Согнуть правую ногу и установить стопу ближе к левой стороне таза (правое колено должно лежать на левом). Руки на коленях.

«Корова машет ушами». Покачать носками стоп вперед-назад.

Релаксация: поднять верхнее колено руками и поставить стопу на пол, то же — с нижним коленом; вытянуть ноги вперед, помассировать колени и, напрягая ноги, потянуть пятки вперед.

Поза укрепляет и делает подвижными колени и тазобедренные суставы.

«Рог коровы»

Сесть на колени. Раскрыть руки в стороны. Поднять правую руку вверх, а левую опустить. Согнуть обе руки в локте и завести их за спину (правую сверху, левую снизу). Попробовать соединить пальцы правой и левой рук.

Локоть правой руки направлен вверх, а левой — вниз. Потом разжать пальцы, не спеша распрямить руки и вытянуть в стороны. Повторить движение в другую сторону. После освоения позу можно исполнить под приговорку «Раным-рано поутру пастушок „ту-ру-ру-ру“...»

Поза расслабляет мышцы плечевого пояса, раскрывает грудь и выпрямляет спину, укрепляет лопатки и запястье.

«Собака потягивается на солнышке»

«Собака спит» — лечь на живот, ладони рук около плеч, голова лежит на полу.

«Собака проснулась и потягивается задними лапами» — встать на четвереньки, вытянуться на прямых руках телом вверх, потянуться макушкой «к солнышку».

«Собака потягивается передними лапами» — встать на четвереньки и сесть на пятки, руки вытянуть вперед.

«Собака смотрит на землю» — встав на четвереньки, выпрямить ноги и посмотреть вниз.

«Собака легла на коврик» — встать на четвереньки, сгибая руки, медленно опуститься на пол, лечь на живот, ноги вытянуты, голову положить на пол и сонно произносить «га-а-ав».

Эта поза раскрывает грудь, растягивает и укрепляет грудные мышцы, делает спину более гибкой.

«Дерево»

«Дерево тянется макушкой к небу» — встать прямо, руки вдоль тела, и головой потянуться вверх.

«Ветви дерева тянутся к небу» — поднять руки через стороны вверх и потянуться ладонями вверх.

«Ветки тянутся к земле» — через стороны руки перевести вниз и потянуться руками вниз.

«Дерево склонилось к земле» — медленно, позвонок за позвонком, наклониться вниз и повиснуть, руки свободно висят.

«Дерево распрямилось» — медленно, позвонок за позвонком, распрямиться, руки вдоль тела.

Поза вытягивает позвоночник и способствует формированию правильной осанки.

«Цветок тянется к солнышку»

«Зернышко цветка спит в земле» — сесть на корточки, голову спрятать в колени, руки на голове.

«Почувствовало тепло, проснулось, стало расти» — соединив ладошки и медленно вставая, поднять руки вверх.

«Потянулся к солнышку...» — стоя, потянуться руками вверх.

«...И раскрылся» — слегка развести руки в стороны.

«Солнышко зашло, цветок спрятался» — соединить ладони, опустить их к голове и сесть на корточки.

Этот вариант позы дает положительный психологический эффект, способствуя восстановлению своей внутренней целостности, единства с собой и миром.

«Вулкан»

«Вулкан спит» — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.

«Вулкан просыпается и набирает силу» — на вдохе медленно соединить ладони и вытянуть руки вверх, потянуться руками вверх.

«Извержение вулкана» — на выдохе со звуком, имитирующим извержение («пщ-щ-щ»), не спеша раскрыть руки в стороны и опустить вниз.

«Полет журавлика»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

«Журавлик расправил крылья» — поднять руки в стороны, кисти вверх (ладони смотрят в стороны).

«Журавлик машет крыльями». Поднять колено ноги и раскрыть руки в стороны. Опустить ногу, поставив плотно стопой на пол, чуть присесть и руки опустить. Раскрыть руки и поднять колено другой ноги. Выпрямиться вверх. Опустить ногу и руки.

«Журавлик летит». Согнуть правую ногу в колене, поднять стопу до уровня колена левой ноги, прижать ее к ноге (колено согнутой ноги смотрит вперед).

Стоять в позе 5— 10 секунд, смотреть вперед.

После освоения движение можно исполнить под песенку «Повадился журавель...»

Поза развивает устойчивость, равновесие и наполняет чувством радости.

Статические варианты асан

«Гора»

И. п. для всех поз, выполняемых стоя, — встать прямо, пятки и носки вместе. Руки — вдоль туловища, не напряжены. Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть. Позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное. Поза вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

«Аист»

Встать прямо, пятки и носки вместе. На вдохе поднять руки над головой, слегка прогнуться назад и на выдохе медленно наклоняться вперед, вытягивая руки как можно сильнее, при этом голова тянется вперед вслед за руками, спина остается прямой. Наклон производится за счет тазобедренных суставов. Обхватить щиколотки (или голени) руками и стараться подтянуть живот к бедрам с помощью напряжения мышц рук. Спина остается прямой. Если живот коснулся бедер, подтягивать грудь к голени. Дыхание не задерживать.

Эта поза растягивает позвоночник, стимулирует деятельность почек, печени и поджелудочной железы, развивает мышцы спины и ног, стимулирует процессы роста у детей, способствует избавлению от анемии.

Противопоказана при болезнях сердца и повышенном артериальном давлении, при смещении позвонков.

«Собака мордой вниз»

Лежа на полу лицом вниз, со вдохом отжаться на руках. С выдохом поднять таз вверх, переводя ноги с носков на полную ступню. Таз поднять вверх максимально, ноги в коленях прямые, руки прямые на одной линии с корпусом. Голова расположена между руками, лицо смотрит на втянутый живот. В таком положении задержка на выдохе. Затем со вдохом опустить таз и с выдохом вернуться в и. п.

Укрепляются и растягиваются задние мышцы ног, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Улучшается кровообращение в груди.

«Кошечка добрая»

Встать на четвереньки, медленно и плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дыхание ровное. Удерживать позу 5—6 секунд.

Эта поза укрепляет позвоночник, исправляет смещение позвонков. Рекомендуются при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза.

«Кошечка сердитая»

Из позы «Кошечка добрая» перейти в позу «Кошечка сердитая»: медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх. Удерживать позу в течение

5—6 секунд. Снова перейти в позу «Кошечка добрая». Чередовать эти позы 3—4 раза.

Эта поза оказывает то же воздействие, что и предыдущая.

«Кобра»

Лечь на живот, ноги вместе, руки согнуть в локтях и ладони положить рядом на уровне плеч. Шею

вытянуть и

подбородок упереть в пол. Медленно поднять голову и плечи, удерживая это положение за счет мышц спины (локти лежат на полу). Затем медленно выпрямить руки, шею тянуть вверх, смотреть в потолок. Задержаться в этом положении в течение 3—5 секунд. Затем взрослый спрашивает детей: «А как кобра шипит?» Дети произносят: «Ш-ш-ш».

Эта поза активизирует симпатическую нервную систему, снимает спазмы бронхов, тонизирует мышцы спины, способствует исправлению осанки, благотворно действует на сердце и органы брюшной полости.

Пальчиковая гимнастика

1

Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь-вместе.) 2. Ладонка – кулачок – ребро (на счет «раз, два, три»). 3. «Пальчики здороваются» (на счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.) 4. «Человечек» (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу). 5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

Потешка «Мальчик-Пальчик» Мальчик-Пальчик, где ты был? (показать большой палец правой руки, обращаясь к нему) С этим братцем в лес ходил. (прикасаться кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца) С этим братцем щи варил. С этим братцем кашу ел. С этим братцем песни пел.

2

«Коза» (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки). 2. «Козлята» (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук). 3. «Очки» (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их). 4. «Зайцы» (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить). 5. «Деревья» (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

Потешка «Белка».

Сидит белка на тележке, (левой рукой загибать по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца) Продает она орешки, Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Кому в роток, кому в зобок, А кому в лапочку.

3

«Флажок» (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).

«Птички» (поочередно большой палец соединяется с остальными).

«Гнездо» (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).

«Цветок» (то же, но пальцы разъединены).

«Корни растения» (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

Потешка «Этот пальчик..».

Этот пальчик – дедушка, (согнуть пальцы левой руки в кулачок, по очереди разгибать пальцы, начиная с большого) Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, Этот пальчик – я, Вот и вся моя семья.

4

«Пчела» (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг).

«Пчелы» (то же упражнение выполняется двумя руками).

«Лодочка» (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).

«Солнечные лучи» (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы).

«Пассажиры в автобусе» (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

Потешка «Белка».

Этот пальчик хочет спать, (поднять левую руку ладонью к себе) Этот пальчик – прыг в кровать! (загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца) Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Тише, пальчик, не шуми, (обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики) Братиков не разбуди ... Встали пальчики, ура! В детский сад идти пора.

5

«Замок» (на счет «раз» – ладони вместе, а насчет «два» – пальцы соединяются в «замок»).

«Лиса и заяц» (лиса «крадется» – все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц «убегает» – перебирая пальцами, быстро движутся назад).

«Паук» (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).

«Бабочка» (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).

«Счет до четырех» (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).

Потешка - «Ну-ка, братцы, за работу!».

Ну-ка, братцы, за работу! (дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы) Покажи свою охоту. Большому – дрова рубить, Печи все – тебе топить, А тебе – воду носить, А тебе – обед варить, А малышке – песни петь, Песни петь, да плясать, Родных братьев забавлять.

6

«Двое разговаривают» (согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу).

«Стол» (правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку).

«Кресло» (правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально).

«Ворота» (соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).

«Мост» (поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук).

Потешка «По грибы».

1, 2, 3, 4, 5, (дети попеременно сгибают пальцы, начиная с мизинца) Мы грибы идем искать. Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал, Этот – в миску все кидал, Этот пальчик все-все съел, Оттого и потолстел!

7

«Ромашка» (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).
«Тюльпан» (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).

Сжимание и разжимание кистей рук на счет: 1-2.

Потешка «Алые цветки».

Наши алые цветки (ладони соединены в форме тюльпана) Распускают лепестки. (пальцы медленно раскрываются) Ветерок чуть дышит, (производятся плавные покачивания кистями рук) Лепестки колыхет. Наши алые цветки (пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка) Закрывают лепестки. Тихо засыпают, (производятся покачивания головой цветка) Головой качают.

8

«Улитка с усиками» (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их).

«Раковина улитки» (правая рука на столе, левую руку положить сверху).

«Ежик» (ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх).

«Кот» (средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).

«Волк» (соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).

Потешка «Мы делили апельсин».

Мы делили апельсин, (начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы)
Много нас, а он один. Эта долька — для ежа, Эта долька — для чижа, Эта долька — для утят, Эта долька — для котят, Эта долька — для бобра, А для волка – кожура. (показать пустую ладошку) Он сердит на нас, беда!
Разбегайтесь кто куда. (спрятать руки за спину)

9

«Ножницы» (указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами).

«Колокол» (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им).

«Дом» (соединить наклонно кончики правой и левой рук).

«Бочонок с водой» (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие).

«Пожарник» (упражнение с предметом, используется игрушечная лесенка, указательный и средний пальцы бегут по ней).

Потешка «Прятки».

В прятки пальчики играли (сжимание и разжимание пальцев рук) И головки убирали. Вот так, вот так, И головки убирали.

10

«Птички летят» (пальцами обеих рук производить движения вверх, вниз).

«Птички клюют» (большой палец поочередно соединять с остальными пальцами).

«Гнездо» (пальцы обеих рук округлить и соединить в форме чаши).

Потешка «Сорока»

Сорока, сорока, кашу варила, (ребенок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой руки) Деток кормила, Этому дала, (сгибает поочередно каждый палец, кроме мизинца) Этому дала, Этому дала, Этому дала, А этому не дала – Ты дров не рубил, Ты воду не носил? Нет тебе ничего!

Релаксация

«Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную негромкую музыку.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая — очень легкая, простая. Замедляется движение, исчезает напряжение. И становится понятно — расслабление приятно! *Н. Клюева, Ю. Касаткина*

«Зернышко»

Посадил каждый свое зернышко. Светит теплое солнышко, полил дождик. *(Сидя на коврах, дети обхватывают колени руками, голова опущена.)*

Появились у зернышка корешки. *(Медленно вытягивают ноги вперед.)* Затем появились у зернышка росточки. Выросли росточки вот такие! У кого выше? *(Руки поднимают вверх, встают на ноги, потягиваются.)*

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них — снежная баба, огромная, красивая. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Лентяи»

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы. Слушают слова педагога.

Сегодня дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы — «лентяи» и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги.

Отдыхают ручки у... *(называет имя ребенка/детей)*, отдыхают ножки у... *(называет имя ребенка/детей)*. Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение.

Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Ленивый барсук»

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, спутают слова педагога.

Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук — лентяй изрядный —
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон, будто делом занят он.
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати.

«Медведь после зимней спячки»

Вы знаете, что медведи впадают в зимнюю спячку. Они сворачиваются калачиком в своей берлоге. Представьте, что каждый из вас — медведь. Свернитесь калачиком, так вы можете спать до весны.

Наступила весна. Солнце светит ярче, снег начал таять. Распустились первые весенние цветы. Медведи начинают медленно просыпаться. Они ложатся на спину. Вы еще пока сонные, усталые. Очень медленно вытяните вперед одну руку. Протяните ее в сторону и назад. Поднимите другую руку и протяните ее вперед, в сторону и назад.

Очень медленно, как медвежата, встаньте на четвереньки. Упритесь обеими руками в пол и почувствуйте, как он устойчив.

Покачайтесь назад и вперед несколько раз. Упираясь руками в пол, качнитесь назад так далеко, как только сможете. Растяните спину и пальцы.

Поднимите одно колено и медленно потяните ногу назад. Растяните так же вторую ногу. Теперь ложитесь на живот. Вытяните обе руки далеко вперед, а ноги — назад. Продержитесь так как можно дольше, а я тем временем буду считать: раз, два, три, четыре.

Теперь я включу красивую музыку, а вы радуйтесь пришедшей весне. *(Звучит веселая, радостная музыка.)*

«Буратино»

Лягте поудобнее. Представьте, что вы Буратино — деревянные куклы, которые очень устали и хотят отдохнуть. Медленно закройте глаза. Дышите спокойно. Вдох — задержка дыхания (*3 секунды*), выдох (*5—6 раз*); отдыхаем (*10 секунд*). Настроение прекрасное, все улыбаемся и радость своей улыбки дарим окружающим. Итак, вы деревянные куклы. Ваша правая нога поднимается вверх. Она прямая и жесткая, как палочка. Держим ее пять секунд. Опускаем вниз, отдыхаем. Поднимаются ваши руки. Держим их пять секунд, они прямые и напряженные. Опускаем. Руки упали и отдыхают. Ваша голова медленно поднимается вверх. Напрягли шею. Держим пять секунд. Опускаем спокойно голову на пол. Буратино отдыхает. Расслабляется все тело — от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук. Расслаблены ноги, руки, туловище. Напряжение уходит. Дыхание спокойное. Шея расслаблена, голова лежит неподвижно. Мышцы лица тоже расслаблены.

«Веселые гномы»

Гномы отдыхают, каждый из них думает... Внимательно слушайте меня и мысленно, про себя, повторяйте за мной все, что я буду вам сейчас говорить. Я рас-слаб-ля-юсь... И ус-по-каи-ва-юсь...

Мои руки расслаблены, как жидкое тесто... как легкое облачко... теплые, как под струей теплой воды... неподвижные.

Мои ноги расслаблены... теплые... неподвижные...

Мое туловище расслаблено... теплое... неподвижное...

Моя шея расслаблена... теплая... неподвижная...

Мое лицо расслаблено... теплое... неподвижное...

Состояние приятного покоя...

«Молчок»

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Чики-чики, чики-чок,
Где ты, дедушка-молчок?
Заходи к нам, посидим,
Помолчим...

Слышишь, добрый старичок?

Ти-ши-на...
Пришел молчок!
Не спугни его смотри —

Ни-че-го не говори, тс-с-с-с...

«Бриллиантики»

Сесть на пятки. Спина прямая. Руки положить на бедра. Думайте о чем-нибудь хорошем, приятном.

Я — маленький прекрасный камень, бриллиантик, сверкающий, притягивающий взгляд.

Бриллиантик вызывает ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах.

«Звери и птицы спят»

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Обошел медведь весь лес и в берлогу спать залез. Лапу в пасть засунул он и увидел сладкий сон. Дети на спину легли и, как мишка, видят сны.

Тише, тише — не шумите, наших деток не будите! Птички станут щебетать, будем глазки открывать. Просыпаться и вставать.

«Прогулка на велосипеде»

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Утро. Прекрасная солнечная погода. Я еду на велосипеде по широкой ровной дороге. Вокруг красивые цветущие кусты сирени. Они благоухают. Щебечут птицы. Солнышко пригревает. Я чувствую его тепло на ногах, руках и шее. Тепло растекается по всему телу. Я абсолютно спокоен и уверен в себе. Все неприятности уходят. Настроение чудесное. Я улыбаюсь и радость улыбки дарю окружающим. Я еду ровно и красиво. Спокойно и уверенно держу руль, не спеша кручу педали. Все прекрасно!

«Волшебный сон»

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Напряженье улетело...
И расслаблено все тело... {2раза.)
Будто мы лежим на травке,
На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Губы теплые и вялые...
И нисколько не усталые...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется... (2 раза.)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык...
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	Страница
Введение	2 - 3
Пояснительная записка	3 - 4
Описание программы	4 - 6
Содержание программы	6
Перспективный план занятий	6 - 13
Методическое обеспечение программы	13
Техническое оснащение занятий	13
Диагностический инструментарий	13 - 15
Список литературы	16
Приложения	17
<i>Приложение 1</i>	17
<i>Приложение 2</i>	18 - 20
<i>Приложение 3</i>	21 - 24
<i>Приложение 4</i>	25 – 30
<i>Приложение 5</i>	31 – 34
<i>Приложение 6</i>	35 - 37
<i>Приложение 7</i>	
<i>Приложение 8</i>	