**Ритмичные ножки**

**Программа кружковой работы**

**Белово**

**2018**

Автор-составитель:Яковлева Н.В., Мурзакова Ю.А., воспитатель

Мурзакова Ю.А., Яковлева Н.В., Ритмичные ножки. Программа кружковой работы/ Ю.А.Мурзакова – Белово: МАДОУ, 2018. – 14с.

Программа «Ритмичные ножки», направлена на профилактику нарушений осанки у старших дошкольников. Предлагаемые занятия будут способствовать повышению жизненного тонуса, правильному развитию опорно-двигательного аппарата.

Программа предназначена для воспитателей и инструкторов по физическому воспитанию дошкольных учреждений.

**Содержание**

Пояснительная записка …………………………………….………… 4

Учебно-тематический план ……………………………….………….. 8

Содержание программы ……………………………………………… 9

Методическое сопровождение ……………………...……………….. 11

Ключевые слова ………………………………………………………. 12

Список литературы …………………………………………………… 14

**Пояснительная записка**

«Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувства радости…Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели»(Жак Далькроз)

Занятия физической культурой – это прежде всего, воспитание здорового ребенка. А воспитание физически полноценных детей - основная цель воспитателя и для этого он должен использовать все возможные средства и методы воспитания. Одним из таких методов работы с детьми является ритмическая гимнастика. Она привлекла к себе внимание миллионов людей, стала массовым увлечением. Ритмы аэробики так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так необходимо.

Вопросами ритмической гимнастики занимались такие ученые, как Жорж Демени, Жак Далькроз, Г.А.Дюпперон и др. В наше время это Т.П.Мануйлова, С.Б.Шарманова, Н.В.Денисенко, Ю.П.Денисенко и др.

Главными задачами физического воспитания детей является укрепление организма, развитие и совершенствование движений. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладении двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации движений.

Ритмическая гимнастика получила широкое распространение во всем мире. Ритмическая гимнастика – одна из разновидностей оздоровительно-развивающего направления в гимнастике, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. В ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор жвижений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность.

Достоинства ритмической гимнастики как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка известны. Выполнение упражнений с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущества циклических видов деятельности (бега, ходьбы, плавания и т.д.). Из-за их аэробных возможностей с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений, такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика для дошкольников решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи - оздоровительные, учебные, воспитательные. Решение этих задач всецело направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет свое название и выполняется под соответствующую музыку. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Программа «Ритмичные ножки» разработана на основании нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
2. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении **(**утв. Постановлением Правительства РФ от 27 октября 2011 г. N 2562)
3. Постановление Минздрава РФ «О введение в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.3049-13, № 26 от 15.05.2013г.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"

Целью программы является формирование физической культуры

личности через всестороннее гармоничное развитие ребенка.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

1. Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей дошкольного возраста
2. Повышать интерес к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность
3. Обучать и совершенствовать основные виды движений
4. Создавать разностороннюю базу движений и жестов
5. Раскрывать творческий потенциал ребенка
6. Способствовать эмоциональному развитию ребенка
7. Формировать выразительность движений
8. Способствовать формированию правильной осанки
9. Развивать музыкальный слух и чувство ритма у ребенка.

Основными средствами двигательного воздействия являются:

- основные виды движения (ходьба, бег, лазание, метание)

- упражнения различных видов гимнастики (основной, спортивной, художественной, аэробики)

- движения «назад», «мост», «стойка на лопатках», «рыбка» и др.

- упражнения с предметами и снарядами (с мячом, скакалкой, обручем, на скамейке и т.д.)

- элементы хореографии (основные позиции рук и ног)

- элементы шейпинга (упражнения в партере для укрепления мышц спины, пресса, рук и ног, и др.)

- дыхательные упражнения

- упражнения коррегирующей гимнастики

- элементы пантомимы.

Перечисленные средства объединяются в определенной последовательности в комплексы мини-программ с соответствующей музыкой.

Программа состоит из трех разделов:

1. «Кукляндия»
2. «Волшебная страна»
3. «Весеннее настроение»

В первом разделе «Кукляндия», предлагается подборка интересных

комплексов, направленных на укрепление крупных мышечных групп с целью формирования правильной осанки.

Второй раздел «Волшебная страна» является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, используются пособия, способствующие формированию правильной осанки: ленты, гимнастические палки, обручи, султанчики и др.

Третий раздел «Весеннее настроение» содержит комплексы занятий, посвященные определенному сюжету. Веселая музыка , высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной энергией. Яркими жестами, хлопками дети выражают свою радость от проделанной работы. Они не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями. Они уверены в успехе, у них все получается!

Содержание программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и главных педагогических принципах:

- принцип личностно-ориентированного общения- партнерство, соучастие и взаимодействие – приоритетные формы общения педагога с ребенком.

- принцип деятельностного подхода – любые знания приобретаются ребенком во время активной деятельности

- принцип занимательности – изучаемый материал интересен, увлекателен для детей

-принцип гуманизации – учет возрастных и индивидуальных особенностей, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания

- принцип культуросообразности, который основывается на ценностях региональной, национальной и мировой культуры.

Ожидаемый результат: выпускник детского сада с правильной красивой осанкой, гармонично развитая мышечная система и умение правильно держаться в покое и движении, управлять своим телом и эмоциями.

Программа предназначена для работы с детьми от 4 до 6 лет.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | В том числе отводимые на | | Контроль |
| теоретические занятия | практические занятия |
| **1.** | **«Кукляндия»** | **9** |  |  |  |
| 1.1. | «Игрушки» | 3 | 1 | 2 |  |
| 1.2. | «Неваляшки» | 3 | 1 | 2 |  |
| 1.3. | «Обезьянки» | 3 | 1 | 2 | Развлечение |
| **2.** | «Волшебная страна» | **9** |  |  |  |
| 2.1. | «Разноцветный дождик» | 3 | 1 | 2 |  |
| 2.2. | «Смешные змейки» | 3 | 1 | 2 |  |
| 2.3. | «Забавные султанчики» | 3 | 1 | 2 | Развлечение |
| **3.** | «Весеннее настроение» | **9** |  |  |  |
| 3.1. | «Золотые одуванчики» | 3 | 1 | 2 |  |
| 3.2. | «Веселый марш» | 3 | 1 | 2 |  |
| 3.3. | «Здравствуй, лето!» | 3 | 1 | 2 | Развлечение |
|  | **Всего часов** | **27** | **9** | **18** |  |

**Содержание программы**

1. «Кукляндия»
   1. «Игрушки»

Приступая к изучению программного материала, педагог должен не

просто показывать упражнение за упражнением, а как бы рассказывать с их помощью сказку. Каждое движение должно нести в себе эмоциональный образ того или иного героя. На начальном этапе обучения формировать у детей необходимые жесты и разнообразные движения. Развивать силы мышц спины и брюшного пресса, гибкость, а также внимание, память, воображение ребенка.

* 1. «Неваляшки»

Оказывать положительное влияние на эмоциональное состояние

детей, умение передавать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений и поз, мимики без лишнего напряжения. В ходе занятия вырабатывается мышечное чувство, которое является основой двигательной культуры человека. Правильтная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – вот небольшой результат комплекса.

* 1. «Обеъянки»

Кульминацией изучения каждого комплекса является праздник.

Дети знают об этом и с большим желанием и нетерпением готовятся к нему, предвкушая радость выступления перед зрителями. Надеть костюмы полюбившихся героев, «рассказать» с помощью языка телодвижений.

1. «Волшебная страна»
   1. «Разноцветный дождик»

Положительный эмоциональный фон помогает ребенку освоить

любой изучаемый материал. Отодвигается фаза утомления, поддерживается на высоком уровне работоспособность организма. Этот фактор обуславливает высокий эффект занятий. Кроме того, разнонаправленные упражнения специально подобранные в комплекс, способствуют гармоничному развитию всех групп мышц. Воздействие их чередуется на протяжении занятия, не вызывая излишнего напряжения и перенапряжения.

* 1. «Смешные змейки»

Развивается двигательное воображение и творческая фантазия,

упражнения с лентами объединяются в определенной последовательности с сопровождением соответствующей музыки. В ходе выполнения комплекса упражнений совершенствуется качество развития выносливости, координационные способности ребенка.

* 1. «Забавные султанчики»

В комплекс ритмической гимнастики включаются разнообразные

упражнения на укрепление мышц спины, рук. Развивается сила ног с помощью разнообразных движений, включенных в комплекс. От занятия к занятию совершенствуется внимание и память ребенка.

1. «Весеннее настроение»
   1. «Золотые одуванчики»

Овладение простейшими навыками координации движений,

упражнения в этом комплексе способствуют развитию не только «мышечного чувства», они формируют у детей умение использовать пространственный рисунок, вырабатывают индивидуальную манеру исполнения, развивают музыкальность. Работая с небольшими бумажными цветами, дети имитируют движения цветов.

* 1. «Веселый марш»

Упражнения с флажками вызывают у детей радостные чувства,

способствуют эстетическому воспитанию, формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации движений. Ребята выполняют комплекс четко, красиво, естественно, качественно, меняя характер движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.

* 1. «Здравствуй, лето!»

Дошкольники приветствуют лето стихотворениями. Создавать у

детей бодрое, веселое настроение, дать почувствовать радость движения позволяет данный комплекс. Все движения повторяются на протяжении композиции. Во время быстрого музыкального проигрыша выполняется бег по кругу, а во время медленного, торжественного – разнообразные махи руками, повороты. Воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке, поддержке.

**Методическое сопровождение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов | Средства обучения |
| 1 | Кукляндия | Музыкальные диски, диски комплексов ритмической гимнастики, иллюстрации |
| 2 | Волшебная страна | Музыкальная фонограмма, короткие ленты, длинные ленты, султанчики |
| 3 | Весеннее настроение | Флажки, бумажные цветы, музыкальная фонограмма, маски различных животных и птиц |

**Ключевые слова**

Акробатика

Атрибуты

Аэробика

Вальс

Выносливость

Выразительность

Гибкость

Диско

Дыхательные упражнения

Импровизация

Жесты

Координация

Комбинированные движения

Композиция

Коррегирующая гимнастика

Мимика

Мост

Народный танец

Осанка

Основная стойка

Пантомима

Перестроение в круг

Повороты

Полоса препятствий

Полуприсед

Равновесие

Ритм

Рок-н-ролл

Рыбка

Спортивный танец

Стойка на лопатках

Стретчинг (удержание позы)

Танго

Темп

Упражнения в партере

Хореография

Шейпинг

**Список литературы**

1.Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей [Текст]/ Г.А.Колодницкий. – М.: Просвещение, 2000.-159с.

2.Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) [Текст]: Программно-методическое пособие/ В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров. – М.: Линка-Пресс, 2000.-296с.

3.Сказочный театр физической культуры (физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок) [Текст] / авт.-сост. Н.А.Фомина и др. – Волгоград: Учитель, 2003.-96с.

4.Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ М.А.Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.- 346с.

5.Подольская, Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников [Текст]/ Е.И.Подольская. – М.: «Скрипторий, 2003», 2009.-80с.

**МБДОУ Детский сад №110 города Белово**

**Ритмичные ножки**

**Сборник комплексов упражнений**

**Белово**

**2018**

Автор-составитель: Мурзакова Ю.А., Яковлева Н.В., воспитатель

**Мурзакова Ю.А., Яковлева Н.В.,**  Ритмичные ножки. Сборник комплексов упражнений/ Ю.А. Мурзакова, 2018. – 17с.

В данном сборнике предложены комплексы упражнений для занятий ритмической гимнастикой, которые познакомят дошкольников с полуприседаниями, приставными шагами, выразительными движениями рук.

Сборник поможет воспитателям ДОУ организовать физкультурные праздники, способствующие развитию у детей творческого воображения, координации движений, двигательного сопереживания и других полезных физических качеств.

**Содержание**

Введение …………………………………………………………………… 4

Комплекс «Игрушки» ……………………………………………………. 6

Комплекс «Неваляшки» ………………………………………………….. 8

Комплеск «Обезьянки» …………………………………………………… 10

Комплекс «Разноцветный дождик» ……………………………………… 12

Комплекс «Смешные змейки» ……………………………………………. 13

Комплекс «Забавные султанчики» ………………………………………. 14

Комплекс «Золотые одуванчики» ……………………………………….. 15

Комплекс «Весёлый марш» ………………………………………………. 16

Комплекс «Здравствуй, лето!» …………………………………………… 17

**Введение**

Ритмическая гимнастика – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями.

Ритмическая гимнастика в своём роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всём мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции.

Ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребёнка, которое берёт своё начало далеко в недрах истории, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т.д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. А так как структура ритмической гимнастики достаточно гибкая, то широко применяется в детских дошкольных учреждениях. Музыка, используемая на гимнастике, повышает не только интерес и желание заниматься, но и способствует более качественному исполнению движений, чёткости, правильности, пластичности, выразительности.

В настоящее время ритмическая гимнастика – одна из самых популярных форм занятий массовой физической культурой. Содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, поэтому допустимо её проведение с детьми дошкольного возраста. Однгако следует помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений.

Комплексы ритмической гимнастики включают в себя три части: вводную, основную и заключительную. Вводную часть составляют упражнения непосредственно воздействующие на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Затем следуют общеразвивающие упражнения.

В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе, затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном ритме, одно упражнение быстро сменяется другим.

Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление, цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивания кистями рук, стопами ног, различные плавные движения руками и ногами из исходных положений лёжа на спине, на животе, стоя на коленях и т.д. Все движения выполняются медленно, хотя бы нехотя, иногда с закрытыми глазами. Общая продолжительность занятий детей 4-6 лет – 20 минут.

Фантазия и творчество педагога при составлении комплексов не ограничивается. Желательно упражнениям давать своё название. Это помогает детям правильно осмыслить характер их выполнения, кроме того, комплексы можно связать единым содержанием или связать с сезонами года («Кошкин дом», «В осеннем парке», «На катке» и др.) С учётом индивидуальных способностей детей группы, условий детского сада в комплексы можно вносить различные изменения. В нарастании нагрузки важно соблюдать постепенность.

**Комплекс "Игрушки"**

1. **"Наклоны головы в сторону".**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклонить голову вправо, 2 - И.п., 3 - наклонить голову влево, 4 - И.п.

1. **"Наклоны головы вперед и назад".**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклонить голову вперед,

1. - И.п., 3 - наклонить голову назад, 4 - И.п.
2. **"Поднимание плеч".**

И.п : ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поднять плече, 2 - опустить,

3, 4 - повторить. Упражнение выполняется с правого плеча, затем с левого.

1. **"Плечи вперед и назад".**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - 2 - поднять оба плеча, перевести их вперед, 3 - 4 - И.п., 5 - 6 - поднять плечи, перевести их назад,

7 - 8 - И.п.

1. **"Поднимание стопы на носок".**

И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 - поднять правую ногу на носок, согнув ее колене, при этом делая плавные движения руками перед собой, 2 - то же с левой ноги, 3 - 4 - повторить. То же на обеих ногах.

1. **"Хлопки".**

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 - развести руки в стороны, 2 - подняться на носочки, хлопнуть над головой прямыми руками, 3 - И.п.,

1. - согнуть ноги в коленях, хлопнуть внизу перед собой.
2. "Повернись".

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 - повернуться вправо, присесть, сделать хлопок, 2 - И.п., 3 - то же в левую сторону, 4- И.п.

1. **"Часики".**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки прямые в замочке над головой. 1 - наклониться вправо, сказать "Тик", 2 - И.п., 3 - наклониться влево, сказать "Тик", 4 - И.п.

**\* 9. "Спрятались - показались".**

И.п.: о. с. 1 - присесть, 2 - выпрямить ноги, 3 - присесть, 4 - И.п.

**10. "Хлопни под ногой".**

И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, сделать хлопок, 2 - И.п., 3 - то же с левой ногой, 4 - И.п.

1. **"Попрыгаем".**

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

"Крестик" - прыжки, скрещивая ноги.

"Из стороны в сторону"

1. **"Бег на месте, захлест назад".**
2. **"Марш на месте".**

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 - 2 - маршируя на месте поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3 - 4 - маршируя на месте опустить руки,

сделать вдох.

Волнообразные движения руками в сторону и вперед.

1. **"Спрячем ножки".**

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, прямые, руки упор сзади. 1 - согнуть в колене правую ногу, 2 - И.п., 3 - то же с левой ногой. Затем тоже 2 ноги

вместе.

1. **"Наклонись пониже".**

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 - 4 - наклониться вперед, делая шагающие движения руками, 5 - 8 - возвратиться в исходное положение. Затем делать наклоны к правой и левой ноге.

1. **"Потянемся".**

И.п.: сидя на коленях, руки внизу. 1 - подняться на колени, сделать хлопок над головой, 2 - опуститься, коснуться носочков ног справа, 3 - подняться на колени, сделать хлопок над головой, 4- опуститься, коснуться носочков ног слева.

1. **"Повернем ноги".**

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. 1 - обе ноги положить вправо, 2 - И.п., 3 - то же влево, 4 - И.п.

1. **"Бревнышко".**

И.п.: лежа на спине, ноги прямые, вместе, руки прямые над головой. 1-2 перевернуться на живот, стараясь не сгибая рук и ног, 3 - 4 - И.п.

1. **"Корзиночка".**

И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 - 4 - ноги согнуть в коленях, взяться руками за щиколотки, погнуться, удерживая такое положение, 5 - 8 - И.п.

1. **"Отдыхаем".**

И.п.: лежа на спине в любом удобном положении.

Марш, перестроение из колонн в круг, уход из зала.

**Комплекс "Неваляшки"**

1. Поднять через сторону вверх правую руку, 3-4 поднять через сторону вверх левую руку, 5-6 опустить правую руку, 7-8 опустить левую руку.

2. 1-2 встать на правое колено, левую руку в сторону, посмотреть на нее, 3-4 встать на левое колено, правую руку в сторону, посмотреть на нее, 5-6 руки вверх скрестно, 7-8 руки в стороны.

3. руки вверх, 3 наклон вперед, сед на пятки, 4 руки назад, 5 наклонить голову, 6 опустить.

4. упор сидя на пятках, поднять голову, 2 опустить, 3 поднять, 4 опустить.

5. 1-4 шагая, руками вперед, упор лежа на согнутых руках, 5-6 выпрямить руки, голову назад, 7-8 согнуть руки, голову опустить.

6. повторить упражнение 5 с 5 - 8 счета.

7. сгибая правую ногу назад с поворотом головы налево, коснуться рукой правого носка, 3 - 4 то же, но для левой ноги, 5-6 повторить счет 1 - 2, 7 - 8 повторить счет 3-4.

8. И.п. сед на пятки. 1-2 вставая на колени с пол - поворотом туловища направо, руки вверх в стороны, 3-4 сед на пятки, руки вниз, 5-6 вставая на колени с пол - поворотом туловища налево, руки вверх в стороны, 7-8 сед на пятки, руки вниз. (Повторить 2 раза)

9. 1-2 вставая на колени, руки согнуты вперед, ладони наружу, пальцы врозь, 3-4 сед на пятки, закрыть лицо руками, изобразить "страх "5-6 повторить счет 1 - 2, 7 - 8 повторить счет 3-4 (Повторить 2 раза)

10. 1-4 четыре хлопка впереди, 5-8 шагаем руками вперед, упор лежа на согнутых руках.

11. 1-2 выпрямить руки, голову назад, 3-4 согнуть руки, голову опустить, 5-6 перекат на спину, руки вверх, 7-8 сед с согнутыми ногами, обнять колени.

1. упр. 1-2 лечь на спину, руки вверх, 3-4 сед с согнутыми ногами,

обнять колени, 5-6 лечь на спину, руки вверх, 7-8 сед ноги врозь, руки в стороны.

1. упр, 1-2 наклон к правой ноге, руки вверх, 3-4 наклон к левой ноге,

руки вверх. (Повторить 2 раза)

Повторить с 8 по 10 упр.

1. упр. 1-2 выпрямить руки, голову назад, 3-4 согнуть руки, голову

опустить, 5-6 подпереть щеки руками, 7-8 сгибая ноги назад и разгибая последовательно.

1. упр. 1-2 повторить 7 - 8 из 14 упр., 3 - 4 повторить счет 1-2, 5-8

четыре хлопка руками.

**Комплекс "Обезьянки"**

1. **"Наклоны головы".**

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1 - повернуть голову на право, поднять правое плечо, 2 - И.п., 3 - то же в другую сторону, 4 - И.п.

1. **"Круг головой."**

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1 - 8 - повернуть голову на право, сделать круг головой, 9-16 -то же в другую сторону.

1. **"Поднимаем плечи."**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 - поднять оба плеча, подняться на полупальци, 2 - И.п.

1. **"Будь внимательным."**

И.п.: о.с.1 - правая рука на пояс, 2 - левая тоже, 3 - правая к плечу, 4 - левая то же, 5 - правая вверх. 6 - левая то же, 7 - 8 - хлопки над головой, 9 - 18 - действия выполняются в обратном порядке, хлопки по бедрам.

1. **"Спрятались - показались."**

И.п.: о.с. 1 - полуприсесть, руки к плечам, 2 - левая рука вправо с поворотом туловища вправо, 3 - полуприсесть, руки к плечам, 4 - правая рука влево с поворотом туловища влево.

1. **"Наклоны вперед".**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 - наклон вперед с отведением правой прямой руки вперед, 2 - И.п., 3 - наклон вперед с отведением левой прямой руки вперед, 4 - И.п.

1. **"Каблучок."**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклониться в правую сторону, поднимая левую руку через верх вправо, поставить правую ногу на каблучок, 2 - И.п., 3 - то же в левую сторону, 4 - И.п.

1. **"Присядь."**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - повернуться на право, присесть на левое колено, поднять обе руки вверх, 2 - И.п., 3 - то же в другую сторону, 4 - И.п.

1. **" Крестик."**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. 1 - согнуть, поворачиваясь немного вправо, левую ногу, локтем правой руки коснуться колена левой ноги, 2 — И.п., 3 — то же с поворотом влево, 4 — И.п.

1. **"Скакалка."**

И.п.: стоя, ноги вместе, в руках будто скакалка. Исполняются прыжки в такт музыке на двух ногах, затем на правой, на левой, потом переменный бег руками имитируются движения скакалкой.

1. **"Марш на месте."**

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 - 2 - маршируя на месте поднять обе руки вверх, 3 - 4 - маршируя на месте опустить руки, сделать выдох.

1. **"Хлопни."**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - 3 - волнообразные движения правой рукой перед собой, 4 - хлопок, 5-7 -то же в другую сторону, 8 - хлопок.

1. **"Ногу выше."**

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, вытянуты, руки упор сзади. 1 - поднять правую ногу, 2 - согнуть ногу в колене, поставить за левой ногой, 3 - поднять правую ногу вверх, 4 - И.п., 5 - 8 - повторить с левой ноги.

1. **"Шлепаем по лужам."**

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, согнуты в коленях, руки упор сзади. 1

-поднять правую ногу, выпрямить ее в колене, наклонить голову в право, 2- опустить правую ногу, поднять левую, голову на лево.

1. **"Ползем."**

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, вытянуты, руки согнуты в локтях. 1 - 8 - продвижение вперед поочередно то с правой, то с левой ноги, 9 - 16 - то же назад.

1. **"Ветерок."**

И.п.: стойка на коленях, руки вверх. 1 - 2 - наклон вправо, 3 - 4 - наклон влево, 5 - 6 - наклон вперед, руки назад, 7 - 8 И.п.

1. **"Кошечка."**

И.п.: упор на коленях. 1 - низко опустить голову, прогнуть спину вверх, 2 - поднять голову, прогнуть спины вниз.

1. **" Лягушка."**

И.п.: упор лежа на бедрах, ноги врозь. 1 - 4 - прогнуться, согнуть ноги в коленях, головой коснуться стоп, 5 - 6 - удержать принятое положение, 7 - 8 - И.п.

1. **"Отдыхаем."**

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, локти в стороны. 1-2

* согнуть правую (левую) ногу, отводя колено в сторону, 3 - 4 - И.п.

Маршем дети перестраиваются из звеньев в круг, хлопки в такт музыке, уход из зала.

**Комплекс "Разноцветный дождик"**

1. И.п.: о.с. ленты в опущенных руках. 1 - 4 - медленно поднимая руками вверх, потряхивая кистями, придавать волнообразное движение лентами; 5 - 6 - два круга прямой рукой в боковой плоскости; 7 - 8 - то же, другой рукой. Повторить 5-6 -раз.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 - поворот вправо, левой рукой коснуться правой; 2 - и.п.; 3 - 4 - то же, в другую сторону; 5 - 8 - переступающим шагом на носках повернуться вокруг себя, разводя руками, потряхивая кистями рук. Повторить 5 - 6 - раз.
3. И.п.: о.с. руки в стороны. 1 - махом прямую ногу в сторону, одновременно руки вниз - скрестно; 2 - и.п.; 3 - 4 - то же, другой ногой. Выполняя упражнение, ноги не сгибать. Повторить 4 - 5 - раз.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 - 3 - медленный наклон вперед прогнувшись, прямые руки вперед, потряхивая кистями рук, придавать лентам волнообразное движение; 4 - резко выпрямиться, отводя руки назад. Повторить 8 раз.
5. И.п.: о.с. руки прямые назад. 1 - поднимая согнутую в колене ногу вперед, одновременно махая прямыми руками вверх; 2 - и.п.; 3 - 4 - то же, другой ногой. Повторить 5 - 6 - раз каждой ногой.
6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 - 4 - круговое вращение корпусом, прямые руки с лентами вправо - вверх, влево - вниз. Движение лент волнообразное. Повторить по 4 - 5 раз.
7. И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 1 - правая вверх, левая рука назад; 2 - смена движения. Повторить 8-10 раз.

**Комплекс " Смешные змейки" (с лентами)**

1. Последовательное поднимание лент выше, еще выше.

И.п.: о.с.; волнообразное последовательное поднимание лент выше, еще выше, подняться на носки; постепенное опускание рук, опуститься на всю

ступню

1. Наклоны вперед.

И.п.: сидя, ноги сомкнуты; ленты вверх; наклониться вперед, правую (левую) руку вперед, левую (правую) - назад, достать лбом до колена; ленты вверх

1. Прогибание туловища.

И.п.: лежа на животе, руки под подбородок; взмахнуть лентами вверх повыше, прогнуться; и.п.

1. Наклоны в стороны.

И.п.: ноги на ширине плеч; наклониться вправо (влево), левую (правую) руку через сторону вверх, правую (левую) руку назад; и.п.

1. Приседания.

И.п.: о.с.; медленно присесть, выполняя последовательные Волнообразные движения руками, сохраняя прямую спину; и.п.

1. Поднимание лент вверх.

И.п.: пятки вместе, носки врозь, сложить ленты вместе,, взять за концы; ленты вверх, правую (левую) ногу назад; и.п.

1. Взмахи лентами.

И.п.: о.с.; сделать правой (левой) ногой шаг в сторону, одновременно плавно взмахнуть правой (левой) рукой вперед.

**Комплекс "Забавные султанчики" (с султанчиками)**

1. **"Сделай круг".**

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки в стороны, султанчики в вытянутых руках; описать круг правой рукой, подняться на носки; описать круг левой рукой, подняться на носки

1. **"Приседание".**

И.п.: ноги слегка расставлены, правая рука впереди, левая сзади; присесть, поменять положение рук; и.п.

1. **"Наклоны вперед".**

И.п.: сидя, упор сзади; взмах руками вверх; наклон вперед

1. **"Взмахи руками вверх".**

И.п.: сидя на коленях; взмах руками вверх; сгруппироваться

1. **"Сесть - встать".**

И.п.: стоя на коленях, руки с султанчиками вперед; сесть вправо, руки влево; и.п.; сесть влево, руки вправо; и.п.

1. **"Стойка на лопатках".**

И.п.: лежа на спине; стойка на лопатках, руки на поясе в упоре

1. **"Поднимание рук вверх".**

И.п.: о.с.; руки вперед; руки вверх, подняться на носки; руки в

стороны; и.п.

**Комплекс "Золотые одуванчики" (с бумажными цветами)**

1. **"Цветок распустился".**

И.п.: стоя на коленях в кругу, лицом в круг, руки сцеплены; поднять руку вверх, прогнуться; сесть на колени, руки и голову опустить

1. Наклоны вперед.

И.п.: сидя спиной в круг, касаясь плечами друг друга, ноги широко расставлены; наклониться вперед, постараться грудью достать пола; и.п.

1. Отведение ног за голову.

И.п.: лежа на спине ноги в центре круга, руки в упоре вдоль туловища; поднять прямые ноги вверх; коснуться носками ног пола за головой; медленно опустить ноги

1. Прогибание спины.

И.п.: лежа на животе лицом в круг, руки на предплечьях соединены; руки вверх, ноги назад - вверх, напрячься; и.п.

1. Повороты в стороны.

И.п.: сидя спиной в круг, ноги по-турецкие, руки на поясе; повернуться вправо (влево), правую (левую) руку поставить в центр круга; и.п.

1. Приседания.

И.п.: стоя лицом в круг, руки сцеплены; сесть, удержаться, спина прямая; и.п.

**Комплекс "Веселый марш" (с флажками)**

1. "Вверх и назад". И.п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. 1 - взмах одного флажка вверх, другого назад; 2 - смена положения флажков. После 4-6 взмахов - пауза, отдых. Повторить б раз.
2. "Разведение в стороны". И.п.: ноги на ширине плеч, флажки вертикально у плеч в согнутых руках. 1 - поворот вправо, флажки вертикально в стороны; 2 - и.п. Ноги не сгибать. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
3. "С наклоном и приседанием". И.п.; ноги слегка расставить, флажки вверх, держаться за середину палочки. 1 - 2 - наклон вперед с приседанием и взмахом флажков назад; 3 - 4 и.п. Повторить б раз.
4. "Взмахи дальше назад". И.п.: о.с. 1 - правую ногу на носок назад, 2-3 взмахи флажками вперед - назад; 2 - и.п. То же, отставить левую ногу. Повторить по 2 раза.
5. "Пружинки". И.п.: то же. Сгибание и выпрямление ног со взмахом флажками вперед - назад, пятки приподнимать, колени разводить, через 4-6 движений - пауза. Повторить 3-4 раза.

**Комплекс "Здравствуй лето"**

1 упр. бег вправо, сгибая ноги назад.

2 упр. опустить руки, полуприседания, два хлопка перед собой, затем два хлопка соседям с право и слева.

3 упр. И.п.руки на пояс.

1 - 2 - правую ногу вперед - в сторону на пятку, приставляя ее к левой, притоп на месте, 3 - 4 - то же с другой ноги.

1. упр. Бег по кругу, взявшись за руки влево, высоко поднимая бедро.
2. упр. Повторить упражнение 3.
3. упр. Бег по кругу, взявшись за руки вправо приставным шагом (голоп)
4. упр. Руки на пояс, полуприседая, поворот направо, вставая в И.п.
5. упр. Руки скрестно вверх, руки вниз - скрестно.
6. упр. Бег по кругу, взявшись за руки влево (голоп)

10 упр. Повторить упражнение 7, 8.

**Список литературы**

1.Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей [Текст]/ Г.А.Колодницкий. – М.: Просвещение, 2000.-159с.

2.Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) [Текст]: Программно-методическое пособие/ В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров. – М.: Линка-Пресс, 2000.-296с.

3.Сказочный театр физической культуры (физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок) [Текст] / авт.-сост. Н.А.Фомина и др. – Волгоград: Учитель, 2003.-96с.

4.Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ М.А.Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.- 346с.

5.Подольская, Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников [Текст]/ Е.И.Подольская. – М.: «Скрипторий, 2003», 2009.-80с.