

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Ленинского района  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 222

620144, г. Екатеринбург, ул.Серова, д.14, тел.:(343) 210-57-71, факс: (343) 210-36-67, e-mail: [dou222@yandex.ru](mailto:dou222@yandex.ru)

Принята Педагогическим советом МАДОУ –  
детский сад № 222:

протокол № 1 от «23» августа 2019 г.

Утверждена:

Приказ № 24-п от «30» августа 2019 г.

Заведующий МАДОУ – детский сад № 222

/С.С. Старостина/



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «УШУ»»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст: 3-7 лет*

*Срок реализации: 4 года*



Составитель:

Педагог дополнительного образования  
Бурмакина Мария Андреевна

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Принципы построения программы
  - 1.2. Объем программы
  - 1.3. Содержание программы
2. Календарный учебный график
3. Учебный план
4. Модули программы
  - 4.1. Рабочая программа модуля «Игровой Стретчинг»
  - 4.2. Рабочая программа модуля «Степ-аэробика»
  - 4.3. Рабочая программа модуля «УШУ»
  - 4.4. Рабочая программа модуля «Тренажеры для дошкольников»
5. Планируемые результаты
6. Формы оценки планируемых результатов
7. Организационно-педагогические условия
  - 7.1. Кадровое обеспечение образовательной деятельности
  - 7.2. Методическое обеспечение программы
  - 7.3. Материально-техническое обеспечение
8. Список литературы
  - Приложение № 1
  - Приложение № 2
  - Приложение № 3
  - Приложение № 4

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательное учреждение осуществляет образовательную деятельность в интересах личности ребенка, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе возможность удовлетворения воспитанника в самообразовании и получении дополнительного образования.

Программа дополнительного образования дошкольного возраста «Спортивная секция «УШУ» имеет физкультурную направленность. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников – одна из важнейших в жизни современного общества.

Регулярное занятие физкультурой способствует укреплению здоровья. При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляется мышечная и костно-связочная системы.

Что такое здоровье? Три вида здоровья:

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если они хорошо работают, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием волевых качеств, внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека.

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе.

Основные условия такого формирования следующие:

- воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;
- создание условий для творчества и преобладания положительных эмоций на занятиях;
- выполнение детьми движений с установкой на легкость и красоту;
- создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Основы здоровья закладываются в детстве, поэтому Программа позволяет для каждого ребенка выбрать подходящую форму двигательной активности. Оптимальный двигательный режим – основа для нормального и гармоничного развития ребенка. Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении

Программа направлена на повышение уровня здоровья и предполагает много видов физической активности, на развитие таких физических качеств, как координацию и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма; формирование представлений о видах спорта, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

В программу входят не только занятия УШУ но и игровой стретчинг, степ-аэробика и занятие на тренажерах.

Программа направлена на развитие в воспитанниках самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. УШУ способствует развитию таких качеств как ловкость, сила, выносливость, гибкость, скорость и быстрота реакции, развивает координацию.

При разработке программы использовались: Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155); СанПиН.

Программа направлена: На формирование здоровой, сильной, творческой, жизнеспособной личности.

Для каждой возрастной группы используется отдельная методика, исходя из возможностей и особенностей возраста ребенка.

Программа позволяет обеспечить удовлетворение образовательных запросов родителей, чьи дети посещают дошкольное учреждение.

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортом способствуют гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний, развитию творчества в детях и лидерских качеств.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что ушу, игровой стретчинг, степ-аэробика как виды спортивной деятельности решают задачу оздоровления детей. Профилактика простудных заболеваний, дыхательных, неврологических заболеваний, плоскостопия, формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Занятия в коллективе позволяют снять стресс, решают проблему дефицита общения.

Занятия призваны сформировать уверенных в собственных силах, целеустремленных, физически крепких и здоровых личностей.

Цель программы: создание педагогических условий, способствующих развитию эмоционально – волевой и интеллектуальной сферы ребенка, общих и двигательных качеств дошкольников, воспитания основ культуры здоровья детей в системе дополнительного образования при использовании оздоровительных методик.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих задач:

Задачи :

Оздоровительные:

- укреплять психическое и физическое здоровье детей;
- способствовать формированию положительного эмоционального отношения к ценности здоровья

Образовательные задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- развивать координацию движений, равновесия. Умение ориентироваться в пространстве.
- формировать способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

Воспитательные задачи:

- формировать основы физической культуры. Потребность в ежедневных физических упражнениях;
- воспитывать положительные нравственно-волевые качества. Воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности.
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;

Программа сконцентрирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

## 1.1. Принципы построения программы

1. Принцип развивающего образования- цель развитие ребенка;
2. Принцип научной обоснованности и практической применимости – предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий обоснованными и практическими апробированными методиками.
3. Принцип единства воспитательных . развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей
4. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.
5. Принцип связи теории с практикой - формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни
6. Принцип активного обучения - обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

Основные принципы организации занятия :

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития детей.
2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности. Премственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного вохраста.
3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами « от известного к неизвестному», « от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному»;
4. Принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка.
5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
7. Принцип наглядности – один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста.
8. Принцип наглядности : четкий, грамотный показ педагогом упражнений
9. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений. Привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий. развитие сознательности. Инициативы и творчества.

Планирование составлено с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья дошкольников на современном этапе развития общества. На занятиях решаются три группы задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;

Решение данных задач возможно только при четком, грамотном взаимодействии всех субъектов здоровьесформирующей среды ДОУ : ребенка, педагога и родителей.

## 1.2 Объем программы

Программа рассчитана на четыре года обучения для детей от 3 лет до 7 лет. Программа предполагает проведение 2-х занятий в неделю.

При построении образовательной деятельности учитываются возрастные психические и физические особенности детей. Занятие проводится подгруппами по 10-15 человек. Продолжительность каждого занятия зависит от возрастной группы:

- II младшая группа возраста 3-4 года - не более 15 минут;
- группа среднего возраста 4-5 лет - не более 20 минут;
- группа старшего возраста 5-6 лет - не более 25 минут;
- подготовительная группа 6-7 лет - не более 30 минут;

Программой предусмотрены:

- спортивные соревнования
- открытые занятия

Процесс обучения состоит из следующих этапов:

Обучение (первоначальное разучивание), закрепление умения (углубленное разучивание) и совершенствование умения. Эффективность обучения во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

На первом этапе - обучения или первоначального разучивания – ставится задачи создать целостное представление о движении и сформировать умение выполнять его в общих чертах (освоить основу техники). Используется показ, объяснение и практическое опробование.

Второй этап - создать правильное представление о каждом элементе техники движения, выработать умение четко и гармонично выполнять их.

Словесные методы используются в виде пояснения.

Третий этап - совершенствование приобретенного умения, перевод его в навык. На данном этапе совершенствуется техника движений.

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, этапов обучения, возрастных особенностей детей, их подготовленности, а также сложности и характера упражнений.

Приемы и методы организации образовательного процесса :

- практические (упражнения), (показ);
- словесные (рассказы руководителя и детей, объяснение, пояснения, художественное слово);

Наглядные (иллюстративный материал);

Методы стимулирования и мотивации (похвала, поощрение, предвосхищающая положительная оценка).

Все методы и приемы используются в комплексе, чередуются и дополняют друг друга.

Необходимо применять индивидуальный подход к детям, контролировать их самочувствие.

Основные правила:

1. Разогрев перед упражнениями.

Поможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода к мышцам;

2. Медленное и плавное исполнение упражнений;

3. Расслабление мышц;

4. «Правило ровной спины»: спина при выполнении упражнений должна быть ровной. Сгорбленность уменьшает гибкость.

5. Спокойное дыхание. Регулярная растяжка. Должна происходить плавно и постепенно.

### 1.3. Содержание программы.

Программа дополнительного образования детей дошкольного возраста «Спортивная секция «УШУ»» имеет физкультурную направленность. Программа рассчитана на 4 года обучения и имеет модульную структуру.

Модуль - совокупность частей учебной дисциплины (курса), имеющая определенную логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам воспитания, обучения.

Модуль «Игровой стретчинг»

Модуль «Степ-аэробика»

Модуль «У-ШУ»

Модуль «Тренажеры для дошкольников»

При реализации каждого модуля учтены возрастные особенности и содержание направлений развития и образования детей дошкольного возраста:

*Физическое развитие:* приобретение опыта в двигательной деятельности, развитие координации и гибкости; формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, развитие крупной и мелкой моторики рук; становление ценностей здорового образа жизни, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни.

*Социально-коммуникативное развитие:* развитие игровой деятельности, развитие общения и взаимодействия ребенка со сверстниками и взрослыми; формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания.

*Познавательное развитие:* развитие любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий; развитие воображения и творческой активности; получение элементарных знаний о своем организме и роли физических упражнений в его жизнедеятельности, формирование первичных представлений о валеологии.

*Речевое развитие:* обогащение активного словаря; развитие связной речи, диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества.

## 2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Составляется ежегодно в зависимости от календарного учебного графика ДОУ.

	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь				
<b>Пн</b>		2	9	16	23/30		7	14	21	28		4	11	18	25
<b>Вт</b>		3	10	17	24	1	8	15	22	29		5	12	19	26
<b>Ср</b>		4	11	18	25	2	9	16	23	30		6	13	20	27
<b>Чт</b>		5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28
<b>Пт</b>		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29
<b>Сб</b>		7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30
<b>Вс</b>	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	

	Декабрь					Январь					Февраль				
<b>Пн</b>		2	9	16	23/30		6	13	20	27		3	10	17	24
<b>Вт</b>		3	10	17	24/31		7	14	21	28		4	11	18	25
<b>Ср</b>		4	11	18	25	1	8	15	22	29		5	12	19	26
<b>Чт</b>		5	12	19	26	2	9	16	23	30		6	13	20	27
<b>Пт</b>		6	13	20	27	3	10	17	24	31		7	14	21	28
<b>Сб</b>		7	14	21	28	4	11	18	25		1	8	15	22	29
<b>Вс</b>	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	

	Март					Апрель					Май				
<b>Пн</b>		2	9	16	23/30		6	13	20	27		4	11	18	25
<b>Вт</b>		3	10	17	24/31		7	14	21	28		5	12	19	26
<b>Ср</b>		4	11	18	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27
<b>Чт</b>		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28
<b>Пт</b>		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29
<b>Сб</b>		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30
<b>Вс</b>	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31

### Летне-оздоровительный период

	Июнь					Июль					Август				
<b>Пн</b>	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24/31
<b>Вт</b>	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
<b>Ср</b>	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
<b>Чт</b>	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
<b>Пт</b>	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
<b>Сб</b>	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
<b>Вс</b>	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30

### Условные обозначения

число	Учебные дни по расписанию		Выходные, праздничные дни		Мониторинг
-------	---------------------------	--	---------------------------	--	------------

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль	1-й год обучения Дети 3-4 лет		2-й год обучения Дети 4-5 лет		3-й год обучения Дети 5-6 лет		4-й год обучения Дети 6-7 лет		Итого		
	Теория/ занятия	Практика/ занятия	Теория/ занятия	Практика/ занятия	Теория/ занятия	Практика/ занятия	Теория/ занятия	Практика/ занятия	Теория/ занятия	Практика/ занятия	Всего по модулям
<b>Игровой Стретчинг</b>	8	30	6	19	3	15	3	15	20	79	<b>99</b>
<b>Степ-аэробика</b>	8	12	6	11	3	17	3	17	20	57	<b>77</b>
<b>УШУ</b>	8	30	7	26	5	31	5	31	25	118	<b>143</b>
<b>Тренажеры для дошкольников</b>	0	0	7	14	5	17	5	17	17	48	<b>65</b>
<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>26</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	<b>80</b>	<b>16</b>	<b>80</b>	<b>82</b>	<b>302</b>	<b>384</b>
<b>Всего по годам</b>	<b>96</b>		<b>96</b>		<b>96</b>		<b>96</b>		<b>384</b>		

## 4. МОДУЛИ ПРОГРАММЫ

### 4.1 Рабочая программа модуль «Игровой стретчинг»

Игровой стретчинг – это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий, проводимые с детьми в игровой форме.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата ребенка и является лучшим средством развития физических качеств : силы, ловкости, выносливости,гибкости.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.

Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность. Напряженные же мышцы хуже снабжаются кислородом и дольше восстанавливаются, что может привести к негативным последствиям. Стренинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, повышает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия. В целом он повышает общую двигательную активность. Что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они

Снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине .Упражнения игрового стретчинга направлены на формирование правильной осанки и укрепления мышц спины и живота. Позвоночник – совершенная конструкция, сочетающая в себе прочность и гибкость. Закрепленный нижней своей частью между тазовыми костями. Он тянется вверх. к основанию черепа, поддерживает плечевой пояс. Стабильность положения позвоночника обеспечивается мышцами и связками. Благодаря такой конструкции тело человека сохраняет устойчивость при движении.

#### **Дети первого года обучения (3-4 года).**

В возрасте 3-4 года происходит изменение и совершенствование структур и функций организма. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Скелет ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Память неустойчивая .

Большинство детей 3-4 лет свойственны нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Психогимнастические упражнения снижают у детей эмоциональное напряжение. В результате чего происходит коррекция эмоциональной сферы. Простые мимические и пантомимические упражнения, направленные на развитие коммуникативных способностей, памяти, внимания.

Для усвоения движений детьми 3-4 лет необходимо не просто их повторение. А повторение, не удаленное во времени, поэтому содержание занятий на неделе повторяется дважды небольшими усложнениями.

#### Основное содержание :

- ✓ Ходьба ритмичное размахивание руками
- ✓ Ходьба с высоким подниманием колен
- ✓ Бег с прыжками
- ✓ Прыжки
- ✓ Дыхательные упражнения
- ✓ Психогимнастические упражнения
- ✓ Пальчиковая гимнастика.
- ✓ Упражнения на растягивание позвоночника вверх «Дерево», «Лошадка», «Кошечка».
- ✓ Упражнения на растягивание позвоночника в стороны-«Домик», «Дуб», «Ракета», «Ласточка», «Самолет»;
- ✓ Упражнения на боковое растягивание – «Солнышко», «Качели», «Стрела», «Месяц»
- ✓ Упражнения на растягивание к центру - «Волна»
- ✓ «Лягушка», «Ручей»;
- ✓ Упражнения наклон вперед – «Слоник», «Собачка», «Пирожок», «Цветок», «Морская звезда», «Колобок».
- ✓ Релаксация

Примечание: все композиции и упражнения исполняются по показу взрослого.

#### Показатели успешности:

- Интерес к спортивным играм.
- Ходить прямо. Сохраняя заданное педагогом направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление. Темп бега в соответствии с указаниями преподавателя.

- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах. Прыгать в длину с места.
- Проявление положительных эмоций при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

### **Дети второго года обучения (4-5 лет).**

В возрасте 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций организма. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900- 1000 см<sup>3</sup>). Причем у мальчиков они больше, чем у девочек.

Сердечно - сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87- до 112 . а частота дыхания от 19- до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащении дыхания. Одышке, нарушении координации движений.

Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка. Как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой. Уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем.

На пятом году жизни развивается механизм сопоставления слов с соответствующим им раздражителями первой сигнальной системы.

Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения.

Основное содержание:

К ранее разученным движениям добавляются следующие:

- ✓ Ходьба в колонне со сменой ведущего
- ✓ Ходьба по кругу
  - на пятках;

- на носках;
- Мелким и широким шагом;
- ✓ Бег в колонне со сменой ведущего
- ✓ Бег «змейкой»
- ✓ Прыжки в длину с места.
- ✓ Дыхательные упражнения в ходьбе
- ✓ Психогимнастические упражнения
- ✓ Пальчиковая гимнастика: Этюд на развитие пластики движений «Что умеет делать дождь?»
- ✓ Упражнения на растягивание позвоночника вверх «Дерево», «Лошадка», «Кошечка».
- ✓ Упражнения на растягивание позвоночника в стороны – «Звездочка», «Домик», «Дуб», «Ракета», «Ласточка», «Самолет»;
- ✓ Упражнения на боковое растягивание – «Солнышко», «Качели», «Стрела», «Месяц»;
- ✓ Упражнения на растягивание к центру -« Волна», «Лебедь», «Тигр», «Лягушка», «Ручей»;
- ✓ Упражнения наклон вперед – «Слоник», «Собачка», «Страус», «Пирожок», «Цветок», «Морская звезда», «Колобок».
- ✓ Упражнения в наклоне назад «Верблюд», «Рыбка», «Змея», «Коробочка»

Показатели успешности:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, пластичность движений.

### **Дети третьего года обучения (5-6 лет).**

Возрастной период от 5-6 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не сформирован.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчивается к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны. Поэтому рост головного мозга продолжается.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

У детей 5-6 лет наблюдается незавершенность строения стопы.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе. Беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение. И несколько легче формируются все виды условного торможения. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена. Что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличивается в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 5-6 лет составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличается от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Основное содержание:

К ранее разученным движениям добавляются следующие :

- ✓ Ходьба в колонне парами
- ✓ Ходьба по кругу
  - на пятках;
  - на носках;

- в приседе;

✓ В полуприседе;

-Бег мелким и широким шагом;

-Бег высоко поднимая колени.

-Бег « змейкой»

Бег с выполнением задания

✓ Прыжки в глубину с возвышенности.

✓ Дыхательные упражнения в ходьбе

✓ Психогимнастические упражнения

✓ Пальчиковая гимнастика: Этюд на развитие пластики движений: « Дружба»

✓ Упражнения на растягивание позвоночника вверх « Деревце», «Веселый жеребенок», «Кошечка».

✓ Упражнения на растягивание позвоночника в стороны – «Звездочка», «Домик», « Дуб», «Ракета», «Поза воина», « Вторая поза воина», «Третья поза воина», «Домик», «Пушка», «Ласточка», «Самолет», «Самолет взлетает».

✓ Упражнения на боковое растягивание – « Солнышко» , «Качели», «Стрела», «Месяц», «Солнышко садится за горизонт»,

✓ Упражнения на растягивание к центру - «Волна», « Лебедь», «Тигр», «Лягушка», «Ручей», «Ковшик», «Ручей», «Бабочка расправляет крылья», «Бабочка полетела», « Кустик», «Пенек» , «Скамейка», «Кузнечик», «Смешной клоун»

✓ Упражнения наклон вперед – «Слоник», «Собачка», «Страус», «Пирожок», «Цветок», «Морская звезда», « Колобок», « Вафелька», «Сорванный цветок», «Паучок».

✓ Упражнения на скручивание – «Лисичка», «Русалочка», «Карусель», «Сложный замок».

✓ Упражнение на растягивание в наклон назад – «Верблюд», « Рыбка» « Змея». « Фонарик», « Мостик».

✓ Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота «Веточка», «Саранча», «Гора», «Павлин», «Матрешка», « Крылья», « Сундучок».

✓ Упражнения Перевернутые позы – « Плуг», «Экскалатор», « Каракатица», « Березка».

✓ Упражнения Позы на развитие статического равновесия «Большая ель», «Жираф», «Цапля», «Цапля машет крыльями», «Окошко» « Журавль».

Показатели успешности:

– К концу года

- Ходят и бегают, соблюдая правильную технику движений.
- Выполняют упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность пластичность движений.

### **Дети четвертого года обучения (6-7 лет).**

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по прежнему слабы мелкие мышцы. Особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе. Беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

В этом возрасте дети могут самостоятельно выполнять упражнения игрового стретчинга.

Основное содержание:

К ранее разученным движениям добавляются следующие :

- ✓ Ходьба в колонне парами
- ✓ Ходьба по кругу
  - в приседе;
- ✓ В полуприседе;
- ✓ Бег мелким и широким шагом;
- ✓ Бег высоко поднимая колени.
- ✓ Бег «змейкой»
- ✓ Бег с выполнением задания
- ✓ Прыжки в глубину с возвышенности.
- ✓ Дыхательные упражнения в ходьбе
- ✓ Психогимнастические упражнения
- ✓ Пальчиковая гимнастика: Этюд на развитие пластики движений: «Дружба»
  - ✓ Упражнения на растягивание позвоночника вверх «Дерево», «Веселый жеребенок», «Кошечка».
  - ✓ Упражнения на растягивание позвоночника в стороны – «Звездочка», «Домик», «Дуб», «Ракета», «Поза воина», «Вторая поза воина», «Третья

поза воина», «Домик», «Пушка», «Ласточка», «Самолет», «Самолет взлетает».

- ✓ Упражнения на боковое растягивание – «Солнышко», «Качели», «Стрела», «Месяц», «Солнышко садится за горизонт»,
- ✓ Упражнения на растягивание к центру - «Волна», «Лебедь», «Тигр», «Лягушка», «Ручей», «Ковшик», «Ручей», «Бабочка расправляет крылья», «Бабочка полетела», «Кустик», «Пенек», «Скамейка», «Кузнечик», «Смешной клоун»
- ✓ Упражнения наклон вперед – «Слоник», «Собачка», «Страус», «Пирожок», «Цветок», «Морская звезда», «Колобок», «Вафелька», «Сорванный цветок», «Паучок».
- ✓ Упражнения на скручивание – «Лисичка», «Русалочка», «Карусель», «Сложный замок».
- ✓ Упражнение на растягивание в наклон назад – «Верблюд», «Рыбка» «Змея». «Фонарик», «Мостик».
- ✓ Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота «Веточка», «Саранча», «Гора», «Павлин», «Матрешка», «Крылья», «Сундучок».
- ✓ Упражнения Перевернутые позы – «Плуг», «Эскалатор», «Каракатица», «Березка».
- ✓ Упражнения Позы на развитие статического равновесия «Маленькая елочка», «Большая ель», «Жираф», «Цапля», «Цапля машет крыльями», «Окошко» «Журавль».

Показатели успешности:

К концу года :

- Выполняют правильно все виды основных движений.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично. в заданном темпе, по словесной инструкции.
- Ходят и бегают, соблюдая правильную технику движений.
- Выполняют упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность пластичность движений.

## 4.2. Рабочая программа модуля «Степ – аэробика»

Раздел « Степ-аэробика» направлен на освоение упражнений на степ-платформе.

Задачи: развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ- платформе; совершенствовать функциональные возможности организма; воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.

### Дети первого года обучения (3-4 года).

Основное содержание.

- ✓ Массаж голеней и бедер.
- ✓ Разминка стопы.
- ✓ Упражнение «Покажи носочек»
- ✓ Упражнение « Покажи пятку»
- ✓ Упражнение « Вот какая ножка»
- ✓ Упражнение « Вырастим большими»
- ✓ Упражнение « В домике»
- ✓ Упражнение « Собачка»
- ✓ Упражнение « Прыг- скок»
- ✓ Упражнение « Достань пол»
- ✓ Упражнение « Потянись»
- ✓ Упражнение « Прыг- скок»
- ✓ Упражнение » Покажи ножки»
- ✓ Упражнение « Присядка»
- ✓ Упражнение « Веселые коленки»
- ✓ Упражнение « Носочки»
- ✓ Упражнение « Подъемный кран»
- ✓ Дыхательная гимнастика: « Ветер», « Кошка», « Красный шар»

Показатели успешности:

- К концу года дети уверенно стоят на степ- платформах, сохраняют равновесие, стараются выполнить задания.

### Дети второго года обучения (4-5 лет).

Основное содержание.

- ✓ Массаж голеней и бедер.

- ✓ Разминка стопы.
- ✓ Упражнение «Покажи носочек»
- ✓ Упражнение «Покажи пятку»
- ✓ Упражнение «Лошадка»
- ✓ Упражнение »Махи в сторону»
- ✓ Упражнение «Поворот»
- ✓ Упражнение «Собачка»
- ✓ Упражнение «Прыжки»
- ✓ Упражнение «Достань пол»
- ✓ Упражнение «Потянись»
- ✓ Упражнение «Хлопок»
- ✓ Упражнение »Покажи ножки»
- ✓ Упражнение «Присядка»
- ✓ Упражнение «Веселые коленки»
- ✓ Упражнение «Носочки»
- ✓ Упражнение «Подъем»
- ✓ Упражнение «Самолет»
- ✓ Упражнение «Мостик»
- ✓ Упражнение«Перебежка»
- ✓ Упражнение «Боковой мах»
- ✓ Дыхательная гимнастика: «Поехали», «Кошка», «Еж»

Показатели успешности:

- К концу года дети сохраняют равновесие, выполняют задания, стараются сохранять осанку при выполнении упражнений.

### **Дети третьего года обучения (5-6 лет).**

Задачи: укрепить развитие мышц верхнего плечевого пояса, развивать координацию, ловкость движений, глазомер, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

Основное содержание

- ✓ Массаж голеней и бедер.
- ✓ Разминка стопы.
- ✓ Упражнение «Лошадка»
- ✓ Упражнение »Махи в сторону»

- ✓ Упражнение « Поворот»
- ✓ Упражнение « Собачка»
- ✓ Упражнение « Прыжки»
- ✓ Упражнение « Достань пол»
- ✓ Упражнение « Потянись»
- ✓ Упражнение «Хлопок»
- ✓ Упражнение« Перебежка»
- ✓ Упражнение « Боковой мах»

*Степ- аэробика с обручем*

- ✓ Упражнения с обручем « Покажи обруч»
- ✓ Упражнение «Встанем»
- ✓ Упражнение « Окошко»
- ✓ Упражнение « Арабекс»
- ✓ Упражнение « Повернись»
- ✓ Упражнение « Поднимись»
- ✓ Упражнение« Солнышко»
- ✓ Упражнение « Попрыгунчик»
- ✓ Упражнение «Кик»
- ✓ Упражнение « Махи в сторону»
- ✓ Упражнение « Переворот»
- ✓ Упражнение « Рыбка»
- ✓ Упражнение « Плие»
- ✓ Упражнение « Боковой подъем»
- ✓ Упражнение «Прыжки с чередовании с ходьбой.»

*Степ – аэробика с большим мячом*

- ✓ Упражнение « Махи в сторону»
- ✓ Упражнение « Крест»
- ✓ Упражнение « Перебежки»
- ✓ Упражнение « Мостик»
- ✓ Упражнение « Ванька- встанька»
- ✓ Упражнение « Мяч выше»
- ✓ Упражнение « Дельфин»

- ✓ Дыхательная гимнастика: « Шар лопнул»« Поехали», « Кошка», « Шары летят»», «Трубач»

Показатели успешности:

- К концу года дети сохраняют равновесие, выполняют задания, стараются сохранять осанку при выполнении упражнений.

### **Дети четвертого года обучения (6-7 лет).**

Задачи: укрепить развитие мышц верхнего плечевого пояса; развивать координацию, ловкость движений, глазомер, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку.

Основное содержание

- ✓ Массаж голеней и бедер.
- ✓ Разминка стопы.
- ✓ Упражнение »Махи в сторону»
- ✓ Упражнение « Поворот»
- ✓ Упражнение« Перебежка»
- ✓ Упражнение « Боковой мах»

*Степ-аэробика с обручем*

- ✓ Упражнения с обручем « Покажи обруч»
- ✓ Упражнение «Встанем»
- ✓ Упражнение « Окошко»
- ✓ Упражнение « Арабекс»
- ✓ Упражнение « Повернись»
- ✓ Упражнение « Поднимись»
- ✓ Упражнение« Солнышко»
- ✓ Упражнение « Попрыгунчик»
- ✓ Упражнение «Кик»
- ✓ Упражнение « Махи в сторону»
- ✓ Упражнение « Переворот»
- ✓ Упражнение « Рыбка»
- ✓ Упражнение « Плие»
- ✓ Упражнение « Боковой подъем»
- ✓ Упражнение «Прыжки с чередовании с ходьбой.»

*Степ – аэробика с большим мячом*

- ✓ Упражнение « Махи в сторону»
- ✓ Упражнение « Крест»
- ✓ Упражнение « Перебежки»
- ✓ Упражнение « Мостик»
- ✓ Упражнение « Ванька- встанька»
- ✓ Упражнение « Мяч выше»
- ✓ Упражнение « Дельфин»
- ✓ Упражнение « Веселый козлик»
- ✓ Упражнение «Отжимание»
- ✓ Упражнение «Выпад,хоп»
- ✓ Упражнение « Выше ноги от земли»
- ✓ Упражнение « Ход боком»
- ✓ Упражнение «Скрестный боковой подъем»
- ✓ Упражнение « Подними себя сам»
- ✓ Упражнение « Прямой скрестный подъем»
- ✓ Упражнение « Прыгни и достань»

*Степ – аэробика с малым мячом*

- ✓ Упражнение « Стопа»
- ✓ Упражнение «Прыжки»
- ✓ Упражнение « Боковой переход»
- ✓ Упражнение « Переход»
- ✓ Упражнение « Повороты головой»
- ✓ Упражнение « Мяч вверх»
- ✓ Упражнение « Боковой переход»
- ✓ Упражнение « Покатай мяч»
- ✓ Дыхательная гимнастика: « Шар лопнул»« Поехали», « Кошка», « Шары летят»», « Трубач»

Показатели успешности:

- К концу года дети организованны , дисциплинированы , четко координируют согласовывают движения, энергично отталкиваются и правильно приземляются при выполнении и прыжков.

### 4.3. Рабочая программа модуля «УШУ»

Современное УШУ, как и большинство восточных единоборств, возвращает в занимающихся такие качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, терпение, справедливость, самокритичность, уважение к окружающим, мужество, трудолюбие, честность. Воспитание этих качеств становится всё более необходимым в современной жизни, как и всестороннее развитие физических возможностей организма.

Ушу гармонично сочетает не только поэтапное физическое развитие, но и формирование философского мировоззрения, направленного на мирное разрешение любого конфликта, развитие духовной зрелости и чистоты.

С точки зрения оздоровления организма, УШУ является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья. Доказано, что занятия УШУ развивают координацию, прекрасно влияют на дыхательную систему, исправляют и улучшают осанку, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Занятия УШУ способствуют обогащению двигательного опыта, совершенствованию многофункциональных свойств детского организма, развитию двигательных способностей. При занятиях УШУ соблюдается соответствие развития гибкости и силы.

Игровые задания и игровой образ связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствует развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивает детей к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления.

Таким образом, дети получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

Для каждой возрастной группы используется отдельная методика, исходя из возможностей и особенностей возраста ребенка.

УШУ дает возможность гармоничного телесного развития и функциональную подготовку для дальнейших занятий любыми практиками или видами спорта.

Ушу включает два раздела:

*Первый* – это дыхательные упражнения, число и характер которых могут варьироваться в зависимости от методик.

Именно дыхание является важнейшим средством баланса в организме. Эффект от дыхательных упражнений – дополнительный приток кислорода, который стимулирует кровообращение (с.с.с.) и повышает общий тонус ребенка.

*Второй раздел* – гимнастические упражнения. Он делится на две части: разминочные, обще-оздоровительные упражнения на силу, ловкость, выносливость, координацию, гибкость и набор базовых движений, характерных для разных школ и стилей. Набор движений в ушу зачастую имитирует повадки зверей и птиц

позволяет расположить все приемы в стройном комплексе и самому домыслить в любой непредвиденной ситуации.

Задачи: развитие физических качеств, развитие гибкости позвоночника, развивает пространственное мышление. память.

### **Дети первого года обучения (3-4 года).**

- ✓ Освоение гимнастического комплекса «Чой».
- ✓ Освоение упражнений:
  - «Руки толкают небо»,
  - «Птенец покидает гнездо»,
  - «Почеши плечом ухо»,
  - «Змея в танце»,
  - «Руки толкают небо»,
  - «Змея кусает себя за хвост»

### **Дети второго года обучения (4-5 лет).**

- ✓ Освоение гимнастического комплекса «Чой».
- ✓ Освоение упражнений: «Руки толкают небо»,
  - «Птенец покидает гнездо»,
  - «Почеши плечом ухо»,
  - «Змея в танце»,
  - «Руки толкают небо»,
  - «Змея кусает себя за хвост».
- ✓ Освоение гимнастического комплекса
  - «Кольцо змеи»,
  - «Дракон прикрывается крылом»,
  - «Змея сворачивает кольца»
  - «Взмах хвостом змеи»,
  - «Взмах хвостом змеи вбок»,
  - «Змея играет хвостом,»
  - «Сжатое кольцо»,
  - «Поверженный дракон»,
  - «Тростник раскачивается на ветру»

### **Дети третьего года обучения (5-6 лет).**

- ✓ Разминка – цигун.
- ✓ Упражнения
- «Вращаем шестом небо»
- «Малый ветер»
- «Змея видит дерево»
- «Лист лотоса на ветру»
- «Дракон выходит»
- «Первая змея»
- «Вторая змея»
- «Третья змея»
- «Четвертая змея»
- «Пятая змея»
- «Вращаем шестом небо»,
- «Малый ветер».
- «Вращать море энергии»
- «Брать воду из колодца»
- «Дракон точит когти»
- «Соединять энергией с природой»

Упражнения используются для восстановления дыхания после более интенсивных упражнений

Показатели успешности:

- К концу года дети самостоятельно и правильно выполняют упражнения, следят за дыханием

### **Дети четвертого года обучения (6-7 лет).**

- ✓ Разминка – цигун.
- ✓ Упражнения
- «Вращаем шестом небо»
- «Малый ветер»
- «Змея видит дерево»
- «Лист лотоса на ветру»
- «Дракон выходит»

- «Первая змея»
- «Вторая змея»
- «Третья змея»
- «Четвертая змея»
- «Пятая змея»
- «Вращаем шестом небо»,
- «Малый ветер».
- «Вращать море энергии»
- «Брать воду из колодца»
- «Дракон точит когти»
- «Соединять энергией с природой»

Упражнения используются для восстановления дыхания после более интенсивных упражнений

Показатели успешности:

- К концу года дети самостоятельно и правильно выполняют упражнения, следят за дыханием

#### **4.4. Рабочая программа модуля «Тренажеры для дошкольников»**

Занятия на тренажерах позволяют тренировать сердечно-сосудистую, дыхательную системы детского организма. Развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам способствуют укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Период обучения дошкольников работе на тренажерах делится на 3 этапа. На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажером и разучивание упражнений. На втором этапе упражнения на тренажере разучиваются углубленно. Педагог уделяет внимание технике выполнения упражнений.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Способ организации детей - подгрупповой. Круговая тренировка.

Задачи: Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажерах, закреплять навык выполнения упражнений на тренажерах.

#### **Дети 4-5 лет**

**Дети второго года обучения (4-5 лет).**

- ✓ Ходьба с высоким подниманием колен .
- ✓ Бег на носках. Мелким и широким шагом.
- ✓ Прыжки: перепрыгнуть через мячи.

- ✓ Дыхательные упражнения
  - «Хлопушка» «Поднимаем выше груз»
  - «Шумит бор» «Воздушный шар»,
- ✓ Работа на тренажерах: круговая тренировка
- ✓ Велотренажер - Упражнение «Вертолет», «Медвежата заболели», «Ветер в лесу»
- ✓ Упражнение «Пережат», «Медвежата в лесу»
- ✓ Батут: «Упражнение», «Мячик», «Вода кипит», «Роза распускается»
- ✓ Тренажер «Наездник» Упражнение «Тепло и холодно», «Винт»
- ✓ Тренажер «Мини- твист» Упражнение «Поедем на автомобиле»
- ✓ Тренажер «Башня» Упражнение «Стрекоза»
- ✓ Тренажер «Метеор» Упражнение «Котенок хочет с нами поиграть»
- ✓ Тренажер «Качалка- балансир» Упражнения «Коровушка- Буренушка»
- ✓ Тренажер «Беговая дорожка» Упражнение с косыночками. «Плечи танцуют», «Лисичка подслушивает»
- ✓ Тренажер «Мини-степпер» Упражнения «Запомни свое место», «Скатаем снежок».

Показатели успешности :

- К концу года дети уверенно выполняют упражнения на тренажерах

### **Дети третьего года обучения (5-6 лет).**

- ✓ Ходьба с высоким подниманием колен .
- ✓ Бег на носках. Мелким и широким шагом.
- ✓ Прыжки: перепрыгнуть через мячи.
- ✓ Дыхательные упражнения
  - «Хлопушка» «Поднимаем выше груз»
  - «Шумит бор» «Воздушный шар»,
- ✓ Работа на тренажерах: круговая тренировка
- ✓ Велотренажер - Упражнение «Вертолет», «Медвежата заболели», «Ветер в лесу»
- ✓ Упражнение «Пережат», «Медвежата в лесу»
- ✓ Батут: «Упражнение», «Мячик», «Вода кипит», «Роза распускается»
- ✓ Тренажер «Наездник» Упражнение «Тепло и холодно», «Винт»

- ✓ Тренажер «Мини- твист» Упражнение «Поедем на автомобиле»
- ✓ Тренажер «Башня» Упражнение «Стрекоза»
- ✓ Тренажер» Метеор» Упражнение «Котенок хочет с нами поиграть»
- ✓ Тренажер «Качалка- балансир» Упражнения «Коровушка- Буренушка»
- ✓ Тренажер «Беговая дорожка» Упражнение с косыночками. «Плечи танцуют», «Лисичка подслушивает»
- ✓ Тренажер «Мини-степпер» Упражнения «Запомни свое место», «Скатаем снежок».

Показатели успешности :

- К концу года дети уверенно выполняют упражнения на тренажерах,

### **Дети четвертого года обучения (6-7 лет).**

Задачи: Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажерах, закреплять навык выполнения упражнений на тренажерах. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, функциональных возможностей всех органов и систем, развитие мышления. воображения. воспитание положительных моральных качеств и взаимоотношений.

Основное содержание:

- ✓ Ходьба с высоким подниманием колен .
- ✓ Бег на носках. Мелким и широким шагом.
- ✓ Прыжки: перепрыгнуть через мячи.
- ✓ Дыхательные упражнения. «Хлопушка» , «Поднимаем выше груз», «Шумит бор», «Воздушный шар»,
- ✓ Работа на тренажерах: круговая тренировка:
- ✓ Велотренажер - Упражнение «Вертолет», «Медвежата заболели», «Ветер в лесу», « Вода кипит», «Подуем на кленовый листок», «Жук» «Перекат», «Медвежата в лесу»
- ✓ Батут: «Упражнение» «Мячик», «Вода кипит», «Роза распускается», «Ножницы», «Муравей», «Соленый чай»,
- ✓ Тренажер «Наездник» - Упражнение «Тепло и холодно», « Винт», « Муравей»
- ✓ Тренажер «Мини- твист»- Упражнение «Поедем на автомобиле»
- ✓ Тренажер «Башня»- Упражнение «Стрекоза»
- ✓ Тренажер» Метеор» -Упражнение «Котенок хочет с нами поиграть»
- ✓ Тренажер «Качалка- балансир» -Упражнения «Коровушка- Буренушка», «Качели»

- ✓ Тренажер « Беговая дорожка» -Упражнение с косыночками. « Плечи танцуют», « Лисичка подслушивает». « Веселая свинка»
- ✓ Тренажер « Мини- степпер» Упражнения «Запомни свое место», «Скатаем снежок», « Ванька- встанька»

Показатели успешности :

- К концу года дети уверенно выполняют упражнения на тренажерах, показывают свои физические возможности- силу, ловкость, смелость.

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Результаты* работы «спортивной секции «УШУ», планируются с индивидуальным учетом и учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде:

- в виде оздоровления: сбалансированную работу нервной системы и эффективную работу всех органов и систем организма;
- приобретение конкретных двигательных навыков.

№ п/п	Показатели	Критерии
1.1.	Теоретические знания	Соответствие теоретических умений и навыков ребенка программным требованиям
1.2	Владение специальной техникой	Осмысленность и правильность использования специальной техники
2.1	Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно – тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям
2.2	Владение специальным оборудованием и оснащением (тренажерами)	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения
2.3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий

Программа спортивного кружка ушу составлена на основании оздоровительных методик. Главным средством реализации поставленных задач являются специальные упражнения.

Эффективность воздействия упражнений на детский организм возможно лишь при правильном их выполнении. Поэтому, одной из важных задач, является обучение детей правильному выполнению упражнений ушу как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу).

## **6. ФОРМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

Мониторинг развития детей в музыкально-ритмической деятельности проводится педагогом для составления плана работы с детьми 2 раза: в начале и конце учебного года.

Основной метод педагогической диагностики – экспресс-наблюдение проявлений детей в процессе движения в условиях выполнения обычных или специально подобранных заданий на основе репертуара программы и включает в себя следующие параметры:

- эмоциональное состояние;
- состояние физического здоровья;
- отсутствие затруднений при использовании тренажеров.

Педагог дополнительного образования вносит полученные результаты в таблицу в начале и конце учебного года. (Приложение № 1)

Отметка о результате освоения модуля программы не является оценкой успешности ребенка, а необходима педагогу для построения индивидуализации обучения.

Формой подведения итогов реализации программы «Спортивная секция «УШУ»» являются выступления на соревнованиях, веселых стартах, фестивалях здоровья. В конце года проводится итоговый спортивный праздник для детей и родителей.

## 7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

### 7.1. Кадровое обеспечение образовательной деятельности.

Требования к педагогу дополнительного образования определены Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»». Разработана должностная инструкция, где определены:

✓ Должностные обязанности: осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплекует состав обучающихся, воспитанников кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся, воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также обучающимся, воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся, воспитанников в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время

образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. При выполнении обязанностей старшего педагога дополнительного образования наряду с выполнением обязанностей, предусмотренных по должности педагога дополнительного образования, осуществляет координацию деятельности педагогов дополнительного образования, других педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам дополнительного образования, способствует обобщению передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив.

✓ Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений; деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

✓ Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

## 7.2. Методическое обеспечение программы.

- 1.Н.Б. Муллаева Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников С- Пб., Детство – Пресс, 2010
- 3.Н.Ч. Железняк Занятия на тренажерах в детском саду. М., 2009.
4. Е.В. Сулим. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. М.,2010 .
7. Н.И. Еременко. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. ИТД «Корифей» Волгоград.2009.
8. Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет .М.: ТЦ Сфера, 2014 .
- 9.Е.В. Сулим .Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014.
10. В.Н. Зимонина. Расту здоровым. В 2ч. Ч.1.- М.: ТЦ Сфера, 2013.
11. В.Н. Зимонина. Расту здоровым. В 2 ч. Ч.2. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
13. М.Д. Маханева . С физкультурой дружить – здоровым быть! М.: ТЦ Сфера, 2009.

### 7.3. Материально-техническое обеспечение.

- мультимедийный проектор;
- стационарный экран;
- музыкальный центр;
- стенка гимнастическая комбинированная
- стенка гимнастическая деревянная
- тренажер « Наездник»
- тренажер « Степ – доска»
- тренажер « Мини- твист»
- тренажер « Башня»
- тренажер» Метеор»
- тренажер « Качалка- балансир»
- тренажер « Беговая дорожка»
- тренажер « Мини- степпер»
- батут
- гимнастические палки длиной : 75 см., 150 см.
- мяч набивной
- мяч диаметр ( 40 см.
- мяч баскетбольный
- мячи разного диаметра 10-12 см., 12-16 см.; 20-22 см.
- массажные мячи диаметром 6-10 см
- набивные мешочки с песком ( 200 г.)
- бревно деревянное на подставке
- скамейка гимнастическая
- скамейка гимнастическая на подставке
- дорожка балансирующая
- массажная дорожка
- дорожка мягкая
- коврики
- кубики пластмассовые
- флажки
- скакалки
- обручи разные : диаметр 55-60 см.; 90-100 см.

- стойка баскетбольная.
- крупный мягкий модуль из 12 предметов.
- крупный мягкий модуль из 8 предметов.
- кольцо мягкое напольное
- мат складной

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Н.Б. Муллаева Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников С- Пб., Детство – Пресс, 2010
2. Л.Ю. Кострыкина , О. Г. Рыкова Малыши, физкульт- привет!  
Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. – М. : Издательство « Скрипторий 2003», 2015.
3. Н.Ч. Железняк Занятия на тренажерах в детском саду. М., 2009.
4. Е.В. Сулим. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. М., 2010 .
5. М.Н. Ищенко. Физминутка для малышей. Ростов- на – Дону. Феникс . 2009.
6. С.С. Прищепы. Т.С. Шатверян. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2013.
7. Н.И. Еременко. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. ИТД «Корифей» Волгоград. 2009.
8. Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет .М.: ТЦ Сфера, 2014 .
9. Е.В. Сулим .Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014.
10. В.Н. Зимонина. Расту здоровым. В 2ч. Ч.1.- М.: ТЦ Сфера, 2013.
11. В.Н. Зимонина. Расту здоровым. В 2 ч. Ч.2. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
12. Г.А. Широкова Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Ростов –на- Дону « Феникс» . 2009.
13. М.Д. Маханева . С физкультурой дружить – здоровым быть!  
М.: ТЦ Сфера, 2009.
14. М.Ю. Картушина Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2008.
15. Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет : Планирование и конспекты. М.: ТЦ Сфера, 2009.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

**Мониторинг развития детей**  
**по программа дополнительного образования детей дошкольного возраста**  
**«Спортивная секция «УШУ»»»**

Имя Ф. ребенка	Модуль «Игровой Стретчинг»		Модуль «Степ - аэробика»		Модуль «УШУ»		Модуль «Тренажеры для дошкольников»		Итого	
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.

Обработка анкет и интерпретация результатов:

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом (оценивается по общей сумме баллов):

- 1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне;
- 5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;
- 10-12 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

### **Общеразвивающие физические упражнения для детей**

#### **Упражнение « Повороты. Лежа с поднятой рукой»**

Цели и задачи : Укрепление мышц рук, плечевого пояса. Спины и грудной клетки; формирование правильной осанки.

И.П. лежа на спине: ноги выпрямлены ; одна рука поднята вверх вдоль головы. Вторая расположена вдоль туловища.

Число повторений: по 2 раза в каждую сторону.

Выполнение : И.П. На раз необходимо без помощи рук и ног повернуться на бок в сторону поднятой руки; на «два» - принять И.П.. сменить руки; на «три» - повернуться на другой бок; на «Четыре» - вернуться в исходное положение.

#### **Упражнение « Поднятие обруча»**

Цели и задачи: укрепление мышц рук, плечевого пояса и грудной клетки.

И.П. ребенок находится стоя на полу; ноги врозь; руки удерживают обруч хватом сверху; обруч стоит на полу.

Оборудование: обруч. Число повторений : 5 раз.

Выполнение : И.П. На « раз» наклониться вперед; на «два» - принять И.П. ; на «три»! – поднять обруч вверх; на « четыре» - принять И.П.

#### **Упражнение « Повороты с обручем»**

Цели и задачи: укрепление мышц спины и боковых мышц туловища.

И. П. : то же . что и в упражнении» Поднятие обруча». Оборудование: обруч.

Число повторений : по 4 раза в каждую сторону.

Выполнение : И.П. На « раз» поднять обруч; на « два» - удерживая обруч в руках. Повернуться на право; на « три» - принять И.П. , не опуская обруч на пол; на « четыре» - удерживая обруч в руках. Повернуться на лево; на « пять» - принять И.П.

#### **Упражнение « Приседания с обручем»**

Цели и задачи: укрепление мышц ног и спины; улучшение подвижности суставов; развитие чувства равновесия. И.П. : сотя на полу; ноги на ширине плеч; обруч удерживается над полом в вертикальном положении на вытянутых руках. Оборудование : обруч. Число повторений : 5-6 раз.

Выполнение : И.П. На « раз» необходимо присесть на корточки, обруч поставить на пол; на «два» - принять И.П.

#### **Упражнение «Вверх мячом»**

Цели и задачи : укрепление мышц рук, плечевого пояса и спины; формирование правильной осанки.

И.П. стоя на полу; ноги на ширине плеч; обе руки удерживают мяч и опущены вниз.

Оборудование : резиновый мяч диаметром 15- 20 см. Число повторений : 4 раза.

Выполнение : И.П. На «раз» необходимо поднять руки вверх, мяч над головой; на «два» - прогнуться назад и посмотреть на мяч; на « три» - вернуться в И.П.

### **Упражнение « Наклоны с мячом»**

Цели и задачи: укрепление мышц рук и спины; развитие чувства равновесия; формирование правильной осанки. И.П. : то же, что и в упражнении « Вверх за мячом». Оборудование : резиновый мяч диаметром 15- 20 см. Число повторений : 5-6 РАЗ.

Выполнение : И.П. На « раз» необходимо наклониться вперед, руки выпрямлены и подняты перед грудью. Голова поднята. Глаза смотрят на мяч ; на «два» - потянуться за мячом ; на « три» - принять И.П.

### **Упражнение « Развороты с мячом».**

Цели и задачи : укрепление боковых мышц туловища и брюшного пресса.

И.П. : стоя на полу; ноги немного расставлены; прямые руки с мячом подняты перед грудью. Оборудование : резиновый мяч диаметром 15- 20 см. Число повторений : по 4 раза в каждую сторону. Выполнение : И.П. На « раз» необходимо повернуть корпус и руки в правую сторону, на « два» - принять И.П. Примечание : при выполнении данного упражнения надо следить за тем, чтобы подошвы ног не отрывались от поверхности пола, а ноги оставались прямыми.

**Упражнение « Фейерверк»** Цели и задачи: укрепление мышц рук и плечевого пояса; улучшение подвижности суставов. Развитие внимательности и быстроты реакции.

И.П. : стоя на полу; ноги на ширине плеч; руки опущены вниз.

Число повторений : 5 раз. Выполнение: И.П. Красочный фейерверк вызывает море положительных эмоций как у детей . так и у взрослых. А теперь представьте. Что вы можете без специальных средств устроить самый настоящий фейерверк! Упражнения выполняются в виде игры. Каждое действие привязано к слову. Которое произносится взрослым. Например: при слове « красный» ребенок должен хлопнуть руками перед грудью,

« зеленый» - хлопнуть над головой, «желтый» - сзади за спиной. Слова надо произносить в любом порядке и темпе.

**Упражнение « Боксер»** Цели и задачи; укрепление мышц рук и плечевого пояса: улучшение подвижности суставов; увеличение силы рук; развитие чувства устойчивого положения.

И.П. ребенок находится стоя на полу; ноги на ширине плеч; руки согнуты в локтях и подняты перед грудью, пальцы сжаты в кулак . Число повторений: по 5

раз каждой рукой. Выполнение: ребенок принимает И.П.. Необходимо выполнять поочередное сгибание и разгибание рук, имитируя движение боксера. Упражнение начинается в умеренном темпе, который постепенно ускоряется.

**Упражнение « Коса, косарь, кошу».** Цели и задачи : укрепление мышц рук, плечевого пояса, боковых мышц туловища; увеличение подвижности суставов; развитие внимания и координации движений.

И.П. ребенок находится стоя на полу; ноги на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты перед грудью.

Оборудование : гимнастическая палка. Число повторений : по 4-5 раз в каждую сторону. Выполнение: ребенок принимает исходное положение. Необходимо делать повороты туловища в правую и левую стороны, совершая широкое и размашистые движения руками, имитируя покос травы.

**Упражнение « Раскладушка»**

Цели и задачи: укрепление мышц спины и брюшного пресса; развитие гибкости.

И.П. : ребенок находится лежа на спине; ноги выпрямлены; руки опущены вдоль туловища, ладони прижаты к полу.

Число повторений : 2-3 раза.

Выполнение : ребенок принимает И.П. . На «раз» необходимо приподнять таз над поверхностью пола; на «два» - аккуратно перемещать ноги за голову, стараясь в конечном итоге коснуться носками поверхности пола; на «три» - плавно повернуться в И.П.

**Упражнение « Ветер подул»**

Цели и задачи: укрепление мышц рук и плечевого пояса.

И.П. ребенок находится стоя на полу; ноги немного расставлены; руки с ленточками опущены вниз. Оборудование: два набора цветных ленточек. Каждый набор состоит из 5-6 разноцветных лент длиной 30 см., связанных между собой. Число повторений : 4-5 раз.

Выполнение : ребенок принимает И.П. . На «раз» необходимо поднять прямые руки перед грудью; на « два» - после слов «ветер подул» совершать ритмические движения обеими руками вверх и вниз; на «три» - опустить руки, принять И.П.

**Упражнение « Мельница»** Цели и задачи: укрепление мышц рук и спины; развитие чувства равновесия. И.П. ребенок находится стоя на полу; наклонившись вниз; ПРАВАЯ РУКА ДОТРАГИВАЕТСЯ ЛЕВОЙ СТОПЫ. ЛЕВАЯ РУКА- ПРАВОЙ СТОПЫ.

Оборудование: два набора цветных ленточек. Каждый набор состоит из 5-6 разноцветных лент длиной 30 см., связанных между собой.

Число повторений: 4 раза.

Выполнение: ребенок принимает И.П. Упражнение выполняется ритмично, на каждый счет происходит смена положения рук.

### Упражнение «Струна»

Цели и задачи: укрепление мышц спины и ног; развитие гибкости ; формирование правильной осанки.

И.П. ребенок находится стоя на полу; ноги сомкнуты; руки на поясе.

Число повторений : 5-6 раз.

Выполнение: ребенок принимает И.П. На «раз» необходимо подняться на носки и вытянуться вверх; на «два- три» - удержать данное положение; на «четыре» - принять И.П.

**Упражнение «Мостик».** Цели и задачи: укрепление мышц спины, живота и ног; РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ;

И.п. РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ СТОЯ НА ПОЛУ; НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ; руки опущены вниз. Число повторений: по 2-3 раза в каждую сторону.

Выполнение: ребенок принимает И.П. На « раз» необходимо прогнуться назад и правой рукой дотронуться до правой пятки; на «два» - принять И.П. на «три» - прогнуться назад и левой рукой дотронуться до левой пятки; на «четыре» - вернуться в И.П.

**Упражнение «Кенгуру»** Цели и задачи: укрепление мышц ног и стоп. И.П. : ребенок находится стоя на полу; немного согнув ноги в коленях; руки согнуты в локтях. Оборудование: небольшой резиновый мяч.

Число повторений: в течении 30- 60 секнд. Выпорлнение: оебенок принимает И П. Перед выполнением упражнения необходимо зажать мяч между коленями.Совершать подскоки. Двигаясь в произвольном направлении.

### Упражнение «Тачка»

Цели и задачи: укрепление мышц рук; развитие силы и выносливости. И.П. ребенок находится стоя на четвереньках. Уверенно опираясь прямыми руками о пол. Число повторений: в течении 30-60 минут. Выполнение: ребенок принимает И.П. Упражнение выполняется в паре со взрослым, который должен захватить обеими руками голени ребенка и приподнять их вверх. Ребенок переступая руками, начинает двигаться вперед.

**Упражнение «Лодочка»** Цели и задачи : укрепление мышц живота. Грудной клетки и спины ; развитие гибкости; формирование правильной осанки.

И.П. : ребенок находится лежа на животе; обеими руками он держит обруч на полу в горизонтальном положении.

Оборудование: обруч.

Число повторений : 3-4 раза.

Число повторений : 3-4 раза. Выполнение: ребенок принимает И.П. На «раз» необходимо . опираясь на обруч. Приподнять туловище и голову вверх; на «два» - принять И.П.

**Упражнение « Змейка»** Цели и задачи: укрепление рук и ног; развитие внимательности и координации движений.

И.П. ребенок находится на четвереньках.

Оборудование: 5-6 кубиков. небольшой мячик. Число повторений : в течении 1-1,5 минут.

Выполнение: ребенок выполняет И.П. Кубики раскладываются на одинаковом расстоянии друг от друга. Ребенок должен аккуратно зигзагом перекатить мяч между препятствиями. Стараясь ни разу не коснуться их.

**Упражнение « Петушок»** Цели и задачи: укрепление мышц рук и плечевого пояса.

И.П. ребенок находится стоя на полу; ноги на ширине плеч; руки опущены вниз. Число повторений: 3-5 раз. Выполнение: ребенок принимает И.П. .На «раз» необходимо

Поднять руки в стороны; на два- три – сделать пару хлопков в ладоши перед грудью; на « четыре» - опустить руки вниз.

**Упражнение «Журавль»**

Цели и задачи: укрепление мышц ног; развитие чувства равновесия и координации движений;

И.П. : ребенок находится стоя на полу; пятки вместе; носки врозь; руки опущены вниз.

Число полвторений: 4-6 раз каждой ногой.

Выполнение: ребенок

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 3****Упражнения «УШУ»****«Вращать море энергии»**

Из позиции уцзи положить правую руку основанием большого пальца на пупок. Левую руку кладем тыльной стороной ладони на поясницу напротив пупка, большой палец левой руки лежит на основании безымянного. Представить нижнюю часть туловища как большой сосуд и медленно вращаем его. У женщин положение рук противоположно.

Выполнять упражнение вправо и влево.

**«Брать воду из колодца»**

Из позиции уцзи наклониться вперед, приседаем, опуская руки ниже колен, разворачиваем кисти рук. Захватываем воображаемые ведра с водой, медленно выпрямляем ноги, расправляем спину, поднимаемся на носки и поднимаем руки на уровень груди. Затем выпрямиться, расправить ладони вниз и мягко отпустить их, опуститься на всю стопу.

Выполнять движения мягко и спокойно, естественно.

**«Толкать осеннюю воду»**

Из позиции уцзи поднять руки на уровень шеи, держа воображаемый шар. Развернуть ладони вниз. Собрать кулаки и потянуть их к себе, слегка присесть, наклоняясь вперед. Приседаем, опуская локти вниз, выпрямляемся, толкая воду ладонями.

**«Лист лотоса на ветру»**

Из позиции уцзи соединить ладони, подтягиваем ладони в район низа живота, наклоняемся вперед, слегка округлая спина. Заводим прямые руки за спину, спина прямая, приседаем, разворачивая кисти рук ладонями вниз, приседаем. Неспеша, волнообразно выпрямляемся, пропуская через себя волну от ног до основания черепа, руки затягивают энергию вниз живота.

**«Дракон точит когти»**

Повернуться под 45 влево, согнуть левую ногу в колене, обхватить колено руками, сцепляя кисти в замок.

Выполнять вращения вправо и влево, неспеша. Менять положение ног.

**«Ходить по волнам»**

Из положения уцзи поворачиваемся под 45 влево и ставим левую ногу на носок. Руки кладем под пупок, правая на левой (у женщин наоборот). Сгибаем правую ногу, переносим тяжесть тела на левую ногу, слегка прогибаясь, вытягиваем туловище, ставим правую на носок. Прокатываем волной вперед и откатываем назад и выпрямляемся в исходное положение – уцзи.

**«Обмениваться энергией с природой»**

Переносим вес тела вперед на правую ногу, руки поднимаем вверх над головой. Опускаем руки вниз-вперед, на выдохе издавая звук: «шу» – весной, «кхэ» – летом, «сэ» – осенью, «тчуй» – зимой.

### **«Соединять энергию»**

Из позиции уцзи поднять руки перед собой, кисти, как будто сжимаю шар. Одновременно левой ногой сделать мягкий шаг вперед, перекачиваясь с пятки на носок. Подтягиваем правую ногу к левой, берем шар в руки. Шаг левой влево в мабу, растягивая шар руками. Подшагиваем правой к левой, одновременной соединяя руки и сдавливаем шар.

То же с правой вправо.

## **ЛУН ГУН (драконья работа)**

### **«Вращаем шестом небо»**

Садимся на пятки, руки кладем на бедра, колени сведены. Раскачиваемся из стороны в сторону, разминая голеностоп.

Представляем, что позвоночник – шест, медленно вращаем туловище влево 3 круга, затем – вправо.

Снова садимся прямо. Отклоняемся назад 3 раза – наклон вперед, складываем треугольник ладонями на полу перед коленями, тянемся лбом к треугольнику.

Садимся на пол, прямые ноги развести в стороны, носки на себя. Наклон к правой ноге, правую руку кладем на голень, левую – на бедро. Тянемся подбородком к носку, тянемся макушкой. Взяв рукой носок задержать дыхание до 6, резкий выдох. Выпрямиться и выполнять наклон к левой ноге.

### **«Змея видит дерево»**

Сидя на полу, ноги врозь, носки на себя. Наклон, взять правой рукой за стопу, переместить руку к носку. Потянуться животом к колену, левая рука над головой тянется к носку правой. Зафиксировались, задержали дыхание до 6 и выдох. Постепенно, плавно выпрямиться.

В другую сторону выполнять по той же схеме.

Поднять левый локоть над головой, взять правой рукой за запястье. Наклоны вправо, тянемся локтем правой руки к полу с внешней стороны бедра. Задержать дыхание, выдох – выпрямились.

То же к другой ноге.

### **«Малый ветер»**

И.п. – то же. – левую руку положить на правую почку тыльной стороной, правая перед собой. Поворот с наклоном влево, меняем положение рук. Выпрямиться, поменять положение рук.

В другую сторону выполнять по той же схеме.

**«Большой ветер»** так же, как и «малый», только наклон делаем к левой ноге, выпрямляя руки. То же – в другую сторону.

### **«Ветер над травой»**

В полулотосе делаем «малый ветер» в обе стороны.

Садимся, выпрямив ноги, расслабляем их, постукивая ладонями от колен до стоп.

Легли на спину, расслабились. Потянуть пальцы рук и ног, затем сжать в кулаки, а пальцы ног натянуть на себя. Покатиться по полу на напряженной спине с одного на другой бок.

Расслабиться и перевернуться на живот.

### **«Первая змея»**

И.п. – лежа на животе, руки на уровне головы. Поднять голову, плечи – вдох, опустить голову, плечи – выдох.

### **«Вторая змея»**

И.п. – то же. Поднимаем грудь, живот, делаем поворот головы влево – выдох на левую почку, опускаемся вниз – расслабиться. То же в правую сторону.

### **«Третья змея»**

Согнули ноги в коленях, прихватив их за щиколотки. Потянуться вверх, опуститься на пол.

### **«Четвертая змея»**

Выполняем, как и «третью змею», но в верхнем положении делаем раскачивания вперед-назад.

### **«Пятая змея»**

Вытянуть руки вдоль туловища, ладони вниз. Поднять медленно ноги и грудь от пола, опустить в и.п.

### **«Улитка»**

Из положения сидя, перейти в положение – сидя на пятки, тянемся ягодицами к пяткам, растягиваем позвоночник в вертикальном положении вытягиваясь за пальчиками рук.

## **СТОЛБОВОЕ СТОЯНИЕ (статический вид нагрузки цигун)**

Из исходного положения – уцзи, руки под пупком, поднимаем правую руку вверх, скользя ладонью и разворачивая ее на уровне шеи, опускаем через правую сторону в И.П.

В другую сторону выполнять по той же схеме.

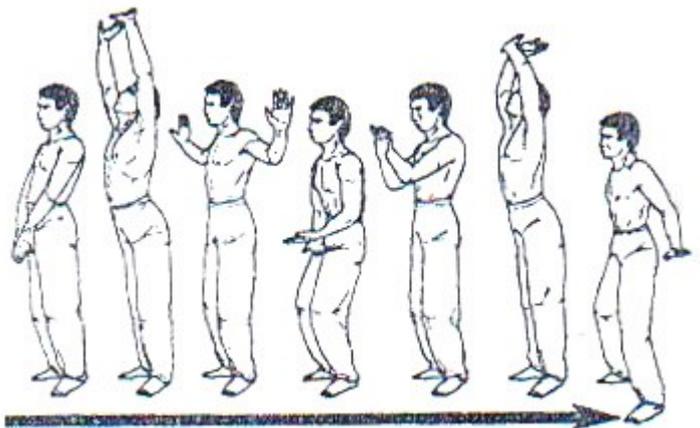
И.П. – то же. Две руки вместе поднимаем вверх, скользя ладонями и разворачивая их на уровне шеи, опускаем через стороны в И.П.

И.П. – то же. Поднимаем правую руку вверх, скользя ладонью и разворачивая ее на уровне шеи, левую ногу поднимаем, сгибая ее в колене. Постоять на одной ноге. Ногу приставить, руку опустить через сторону в и.п.

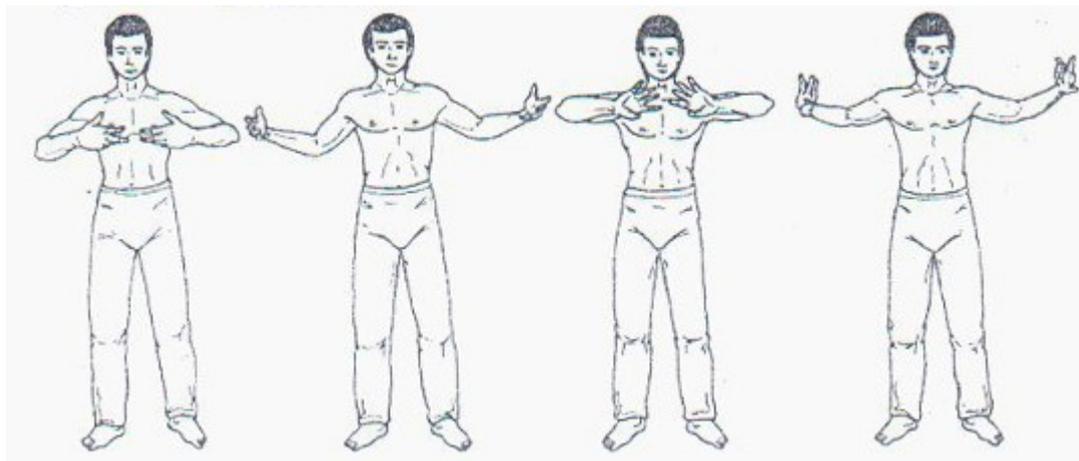
В другую сторону выполнять по той же схеме.

## I Упражнения стоя. Гимнастический комплекс у-шу по школе "Чой"

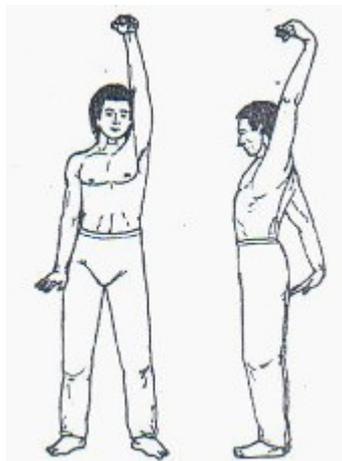
### 1. Руки толкают небо



### 2. Птенец покидает гнездо



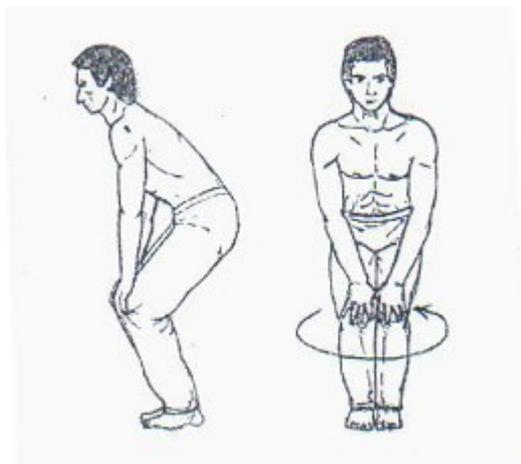
### 3. Почешите плечом ухо



### 4. Змея в танце

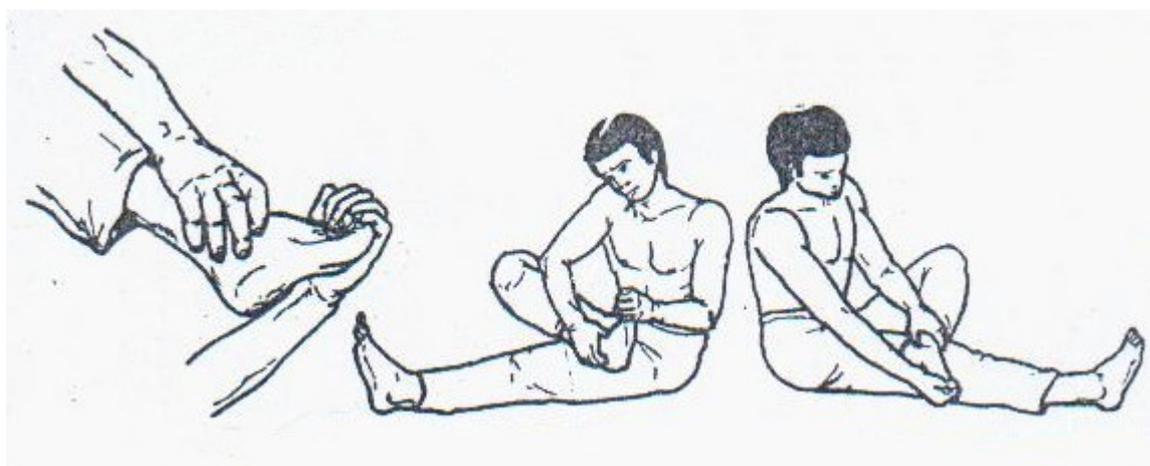


5. Массируйте колени

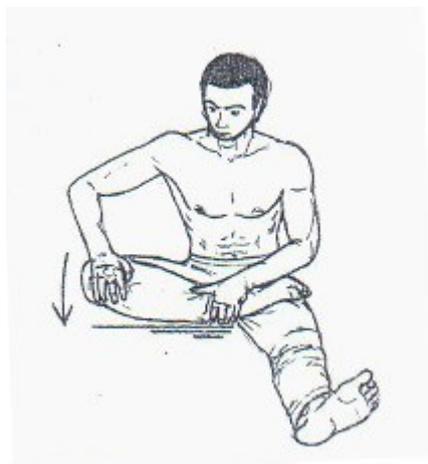


## II Упражнения сидя. Гимнастический комплекс по школе "Чой"

6. Змея кусает себя за хвост



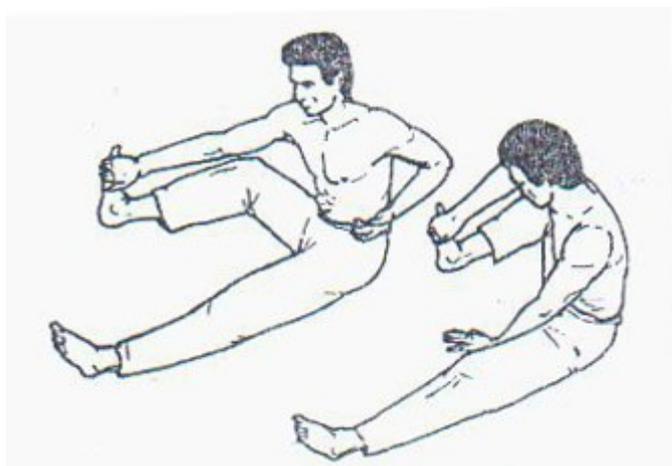
7. Кольцо змеи



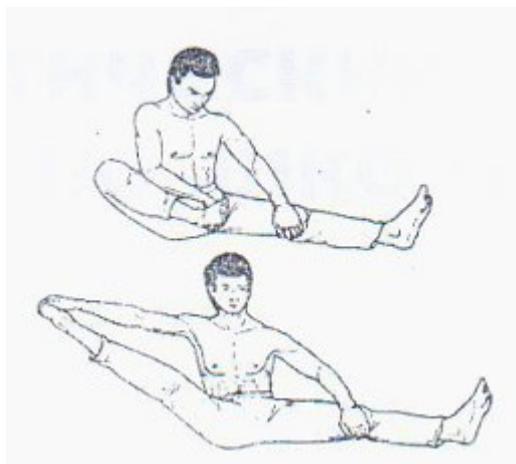
8. Дракон прикрывается крылом



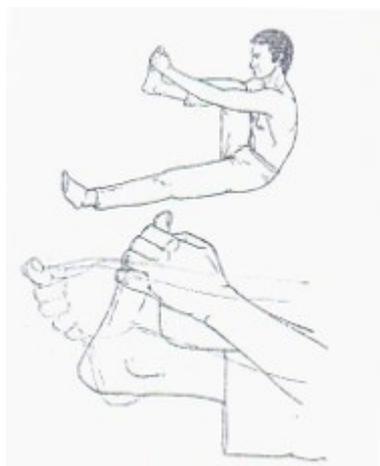
9. Змея сворачивает кольца



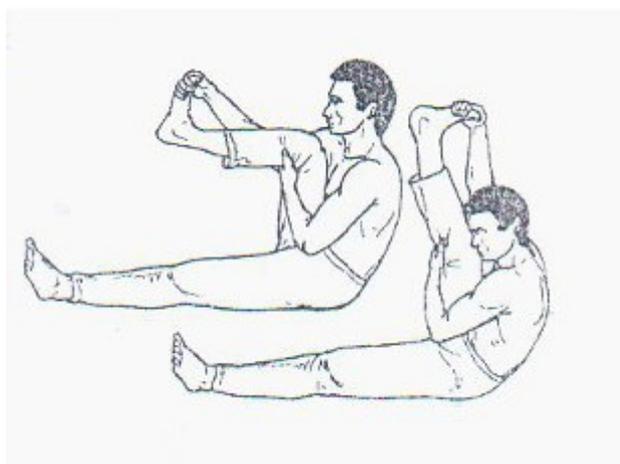
10. Взмах хвостом змеи вбок



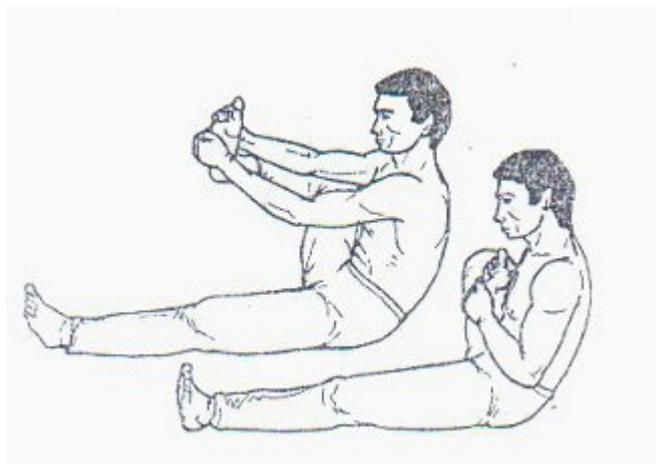
11. Змея играет хвостом



12. Взмах хвостом змеи вверх

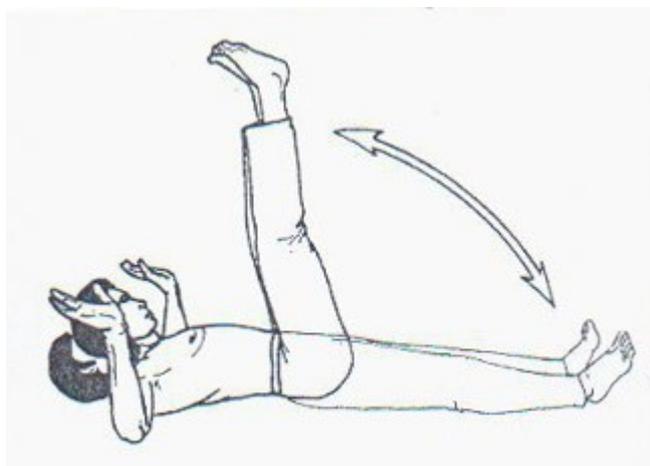


13. Сжатое кольцо

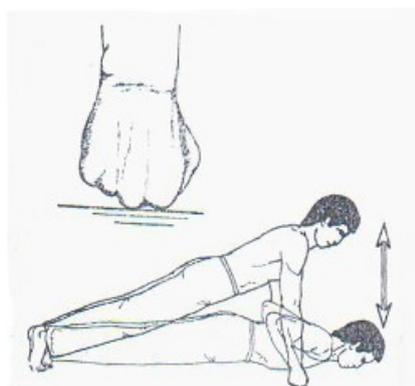


### III Упражнения сидя и лежа. Гимнастический комплекс по школе "Чой"

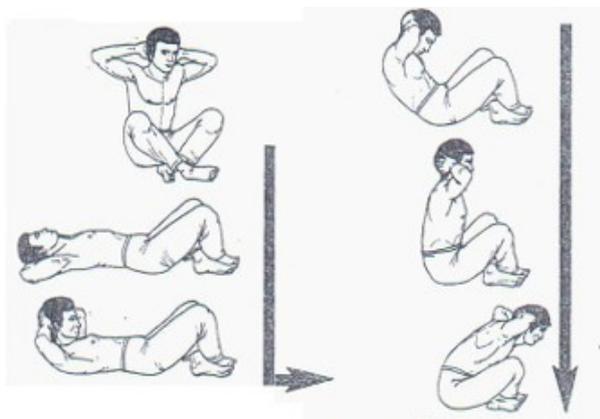
#### 14. Поверженный дракон



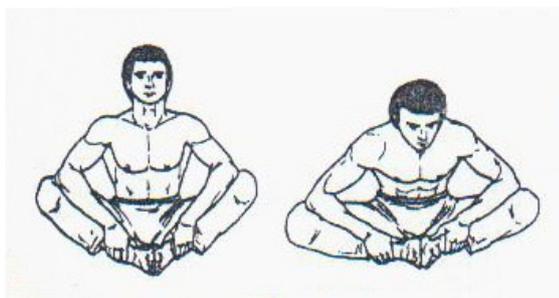
#### 15. Руки толкают землю



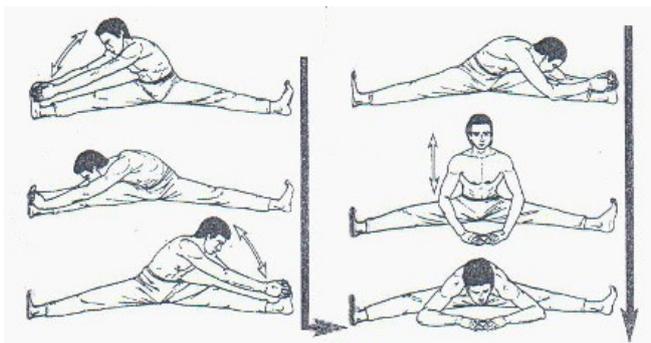
#### 16. Дракон приподнимает голову



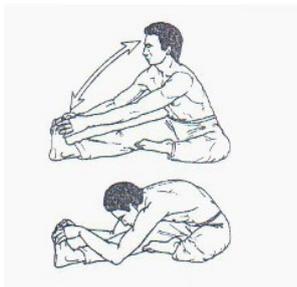
17. Двойное кольцо змеи



18. Тростник раскачивается на ветру



19. Сломанный ветром тростник



## ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

### Упражнения игрового стретчинга

**1. Растягивание позвоночника вверх помогает всему телу двигаться свободно и естественно.**

« Деревце»

И.П.: сомкнутая стойка. Пятки вместе, носки слегка разведены. Руки опущены вдоль тела.

1- напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки(вдох);

2 – напрячь ягодичные мышцы ( таз не должен наклоняться не вперед, не назад)(вдох);

3 – напрячь мышцы брюшного пресса , подобрать живот (компенсировать нагрузку на поясничный отдел и уменьшить его лордотический изгиб) (вдох)

4 – поднять грудную клетку- растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох);

5 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок (движение должно быть таким , как будто вас тянут за макушку ) (вдох);

6 – поднять прямые руки над головой (вдох);

7-8 – опустить руки, расслабиться( выдох).

« Веселый жеребенок», « Лошадка»

И.п. : стоя в упоре на ладони и колено.

1- поднять вперед правую ( левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2- выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

« Кошечка»

И.п. стоя на упоре на ладони и колене. 1- прогнуться в пояснице, голову поднять вверх вперед (вдох); 2- округлить спину, голову опустить вниз (выдох).

« Волк»

И.п. : стоя в упоре на ладони и колено.

1- поднять правую( левую) ногу. Голова прямо; 2- и.п. ( выдох);

**2. Растягивание в стороны** – уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

« Звездочка» И.п. : широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища, 1- вытянуть руки в стороны ладонями вниз; вдох- плечи не поднимать, грудную клетку « раскрыть», голова прямо; 2- руки опустить ( выдох) , расслабиться.

« Поза воина» И.п. : широкая стойка, стопы параллельно, руки в стороны. 1 – левую стопу развернуть наружу так, чтобы левая пятка находилась на одной прямой со сводом правой стопы; 2- не меняя положения рук и не напрягая плеч, повернуть голову налево и посмотреть на вытянутые пальцы левой руки.

« Вторая поза воина» И.п. : широкая стойка. Левая стопа развернута наружу ( левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны, голова налево. На выдохе опускаться вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.

« Третья поза воина» И.п. : широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны.

1- Повернуться налево. Держа руки в стороны ( вдох);

2- На выдохе опускаться вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет

3- Параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.

« Домик» И.п. : широкая стойка, стопы параллельно. Руки опущены вдоль туловища. 1- вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу. Ноги крепко упираются в пол(вдох);

2- руки опустить ( выдох). Расслабиться;

«Дуб» И.п. : широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища, 1- вытянуть руки над головой. Ладонями друг к другу. Сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол(вдох); 2- руки опустить ( выдох), расслабиться.

« Ракета» И.п. : широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1- повернуть туловище налево(вдох); 2- опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол(выдох); 3- вытянуть руки над головой,

Ладонями внутрь(вдох); 4- руки опустить. Колено выпрямить ( выдох);

« Пушка» И.п. : широкая стойка. Левая стопа развернута наружу. Руки опущены вдоль туловища. 1- повернуться туловище налево(вдох) 2- опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене. пока бедро не образует с голенью прямой угол. Правую ногу поставить на носок( выдох); 3

4- Потянуться обеими руками вперед вверх; руки . туловище и правая нога на одной прямой; 4- руки опустить, колено выпрямить( выдох);

« Ласточка» И.п. : широкая стойка. Руки опущены вдоль туловища, 1- руки вытянуть в стороны(вдох); 2- наклониться вперед. Подняв назад правую( левую ) ногу, руки. Туловище и правая нога на одной прямой ( выдох); 3-4 и.п.

« Самолет» И.п. сидя на коленях. Руки вдоль туловища, 1- выпрямить назад правую ( левую ) ногу, ягодицами сесть на левую ( правую) пятку ( вдох); 2- руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх ( выдох).

« Самолет вылетает» И.п. сидя на коленях. Руки вдоль туловища, 1- выпрямить назад правую ( левую ) ногу, ягодицами сесть на левую ( правую) пятку ( вдох); 2- руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх ( выдох); 3 – руки выпрямить вверх, плечи не поднимать. Спину выпрямить (вдох); 4- руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх.(вдох);

« Шпагат» И.п. стоя на одном колене, таз держать прямо, позвоночник вытягивать вверх ( вдох), 1- на выдохе наклониться вперед и положить руки на пол; 2-вдох; 3 – на выходе медленно скользить впереди стоящей ногой вперед, перенеся тяжесть тела на руки;4 – стоящую сзади выпрямить. Находящиеся сзади колени должны быть направлены в пол, выведенные вперед – к потолку; 5- опустить таз; 6- на выдохе поднять руки над головой, соединив ладони вместе.

**3.Боковое растягивание** –помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

« Солнышко». « Солнечные лучики» И.п. широкая стойка. Левая ( правая ) стопа развернута наружу, левая( правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой ( левой) стопы, руки в стороны, 1 – на выдохе наклоняться в левую ( правую) сторону, пока левая ( правая ) рука не коснется пола ( стопы). Правая ( левая) рука вытянута вверх, 2- и.п.

« Качели» И.п. широкая стойка, левая ( правая) стопа развернута

Наружу, левая ( правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1- на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) СТОПОЙ ТАК, ЧТОБЫ КОЛЕНО УПИРАЛОСЬ В ПЛЕЧО ВОЗЛЕ ПОДМЫШЕЧНОЙ ВПАДИНЫ. Вытянуть правую руку вверх; 2- и.п.

« Месяц» И.п. широкая стойка. левая ( правая) стопа развернута наружу, левая ( правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой ( левой) стопы, руки в стороны. 1- на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь (правой) руки на пол за левой ( правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой (левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое ( левое) плечо назад, посмотреть вверх; 2 – и.п.

«Солнышко садится за горизонт»И.п. : стоя на коленях.

Подъем стопы прижат к полу. 1- вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой(правой) ноги на одной прямой с правым ( левым) коленом, 2- опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3- на выдохе наклонить туловище влево(вправо),

Тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4- выпрямиться;

«Стрела»

И.п.: лежа на животе. Руки пол грудью . пальцы направлены вперед, 1- на выдохе таз поднять так, чтобы ноги и позвоночник образовали с полом треугольник, пятки прижать к полу, 2- опираясь на левую руку (правую) руку, поднять правую(левую) руку, и повернуть туловище направо ( налево) , держа ноги вместе. Таз и плечи на одной прямой линии; 3- повернуть голову и посмотреть на правую ( левую) руку; 4- на вдохе повернуться и опустить правую( левую) руку на пол; 5-8 – и.п. н  
**4 Растягивание к центру – упражнения оказывают воздействие, противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в стороны и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе.**

« Волна» И.п. лечь на спину. Ноги вместе. Руки вдоль туловища, 1- на выдохе согнуть правую ( левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 – и.п.

« Лебедь» И.п. : лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища, 1- на выдохе согнуть правую(левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем. чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 - выпрямить правую ( левую) ногу и потянуть к себе, следить за тем, чтобы колено осталось прямое как на одной ноге, так и на другой; 3-4 – и.п.

« Тигр» И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута и пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1- на выдохе опускаться вниз на правую ногу так, чтобы коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена . руками опереться в пол перед стопой правой ноги ( вдох); 2 – на выдохе наклоняться еще ниже и поставить локти на пол. Ладони лежат на полу. голова прямо. Следить за тем , чтобы левая нога оставалась прямой; 3- подняться на ладони; 4- и.п.

«Лягушка» И.п. : сесть на пол. Выпрямить ноги перед собой. 1- согнуть ноги в коленях. Сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу. Помогая руками; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3- удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх; 4- и.п.

«Ковшик» И.п. : И.П, сидя на ягодицах, правая ( левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа- на полу, 1- взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой ( левой) ноги; 2- положить колено левой ноги на пол.

« Ручей»

И.П, сидя на ягодицах, правая ( левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа- на полу, 1- взяться обеими руками за стопу левой

(правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2- положить колено левой ноги на пол; 3 - поднять обе руки вверх, потянуться вверх, спина прямая; 4- на выдохе опуститься грудью на прямую правую( левую) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

« Бабочка расправляет крылья» И.п. сидя на ягодицах. Ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу. Руками обхватить колени. 1- взяться правой рукой за правую ( левую) стопу с внутренней стороны; 2- выпрямить правую( левую) ногу в сторону вверх. Придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, оставаться на обеих ягодицах.

« Бабочка полетела» И.п. 1- взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы; 2- выпрямит обе ноги в стороны вверх, придерживая их руками и сохраняя равновесие.

« Кустик» И.п. : сидя на ягодицах . ноги выпрямлены перед собой. 1- взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2- взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3-4 – руки в упоре за спиной.

« Пенек» И.п. : сидя на ягодицах. Ноги выпрямлены перед собой. 1- взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2 – взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3- руки в упоре за спиной; 4- лечь на колени вперед. Руки выпрямить вперед.

« Кузнечик» И.п. сидя на полу , прямые ноги вытянуты перед собой . руки вдоль туловища. 1- скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх(ВДОХ); 2- УПИРАЯСЬ РУКАМИ В ПОЛ, СТАРАТЬСЯ ВЫТЯНУТЬСЯ КАК МОЖНО ВЫШЕ . СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ СТОПЫ ЛЕЖАЛИ ПЕРЕД СОБОЙ. А НЕ ПОД ЯГОДИЦАМИ. И ГОЛЕНИ ОБРАЗОВАЛИ ОДНУ ПРЯМУЮ ЛИНИЮ.

« Смешной клоун» И.п. : сидя на ягодицах, ноги в стороны, 1- выпрямить спину, вытянув вверх позвоночник, выпрямить руки вверх, потянуться вверх, 2- подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ног; 3-4 - покачать головой вправо . влево , улыбнуться.

« Неваляшка2 И.п.: сидя на ягодицах. Ноги в стороны. 1- выпрямить спину, вытянув вверх позвоночник, выпрямить руки вверх, потянуться вверх; 2 – опуститься вниз вперед. между ног, руки вытянуть вперед на пол. Лбом коснуться пола.

« Ванька- встанька» И.п. : широкая стойка, ноги в стороны, руки вдоль туловища. 1- наклониться вперед, ладони поставить на пол между ног;

2- медленно скользить ногами в разные стороны. Поддерживаясь руками. Пока внутренняя поверхность бедер не коснется пола; 3-4 – выпрямить руки в стороны. Спину выпрямить . позвоночник вытянуть вверх.

**5 Наклон вперед** - эти упражнения . если они выполнены правильно, благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными.

« Слоник» И.п. : широкая стойка . пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра . вытянуть весь позвоночник вверх 1- на выдох потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола. Следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2-и.п.

« Собачка» И.п.: широкая стойка . пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1- на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола. спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2- наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.

« Страус» И.п. : стоя. Ноги вместе, колени прямые. 1- поднять руки над головой и потянуться вверх; 2- наклоняться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4 – и.п.

« Пирожок» И.п. : сидя на ягодицах ноги выпрямлены перед собой,

Руки положить назад на тыльную часть ладони. 1- потянуться вверх. Вытянуть позвоночник вверх(ВДОХ); 2- НА ВЫДОХЕ НАКЛОНЯТЬСЯ ВПЕРЕД ГРУДЬЮ. ЛБОМ ПРИЖАТЬСЯ К КОЛЕНЯМ. РУКИ ЛЕЖАТ НА ПОЛУ ЗА СПИНОЙ НА ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЕ ЛАДОНИ.

« Цветок» И.п. : сидя на ягодицах. Ноги в стороны. Правая ( левая) нога согнута в колене, правая( левая) нога согнута в колене. Колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

« Морская звезда» И.п. : стоя на коленях. Руки опущены вдоль тела. 1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади; 2- передвигая руки назад. Лечь на спину; 3- слегка развести колени в стороны; 4- руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

« Черепашка2 И.п. : сидя на коленях. Руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох); 2- на выдохе наклониться вперед, положить на колени. Лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

« Жучок» И.п.: сидя между стоп, руки опущены вдоль туловища. 1-- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник(вдох); 2- на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола. руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. Следить за тем. чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

« Паучок » И.п. сидя на ягодицах. Ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1- опустить обе руки между ног; 2- ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3- на выдохе наклоняться вперед между ног, стараясь коснуться пола лбом; 4 – выпрямиться. «

« Колобок » И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1- подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам. Спину выпрямить. Позвоночник вытянуть вверх(вдох); 2- на выдохе перекатиться на спину . не отпуская руками коленей; 4- на выдохе выпрямить ноги и руки положить на пол.

**6 Скручивание** – эти упражнения помогают сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза, способствует исправлению осанки.

« Лисичка » И.п. : стоя на коленях. Голени и стопы вместе. 1- сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева(справа); 2- потянуться вверх от копчика до макушки(вдох) 3- на выдохе положить левую ( правую) руку на правое ( левое ) колено ; 4- отвести правую (левую) за спину, коснувшись пальцами пола (вдох); 5-8 на выдохе повернуться как можно дальше направо ( налево), не отрывая от пола левого ( правого) бедра.

« РУСАЛОЧКА » И.п.стоя на коленях. голени и стопы вместе. 1- сесть на пол справа(слева), согнутые ноги останутся слева ( справа); 2- потянуться вверх от копчика до макушки(вдох); 3- на выдохе положить левую( правую) руку на правое ( левое ) колено; 4 - отвести правую(левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола ( вдох); 5- на выдохе повернуться как можно дальше направо( налево). Не отрывая от пола левого ( правого) бедра;6- максимально повернувшись направо( налево) . согнуть правую ( левую) руку за спиной и взяться ею за левое ( правое) предплечье.

« Сложный замок » И.п. : сидя на полу, ноги выпрямлены вперед. 1- согнуть правую ( левую) ногу. Поставить пятку ближе к ягодицам; 2- положить правую(левую) ладонь на пол сзади; 3- выпрямить спину и повернуться как можно больше направо( налево); 4 – вытянуть левую(правую) руку вперед, опустить вниз и коснуться ее внешней стороной правого (левого) колена; 5-8 – поворачиваясь все дальше направо(налево), сцепить руки за спиной, ягодицы от пола не отрывать.

### **7.Растягивание в наклоне назад -укрепляющие мышцы упражнения.**

« Верблюд » И.п. : стоя на коленях, ноги вместе. 1- вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник,» раскрыть2 грудную клетку; 2- положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх(вдох);3- прогнуться назад и коснуться руками пяток; 4- наклонить голову назад ( выдох)» «Рыбка» И.п. : лежа на животе. Руки вдоль туловища. Ладонями вверх, 1- вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц(вдох); 2- на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.

« Змея » И.п. лежа на животе . ладони под грудью пальцами вперед. 1- на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и

тыльная поверхность стоп – они поддерживают вес тела. Руки в локтях остаются чуть согнутыми. 2-и.п.

« Коробочка» И.п. лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед, 1- на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони; 2- прогнуться назад; 3- согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4- достать носками ног макушку головы.

« Фонарик» И.п. : лежа на животе, ноги согнуть в коленях, 1- взяться руками за стопы; 2- прогнуться назад, держась за стопы ног; 3- переднюю поверхность бедра оторвать от пола. колени разведены; 4 – опустить колени на пол; 5 – лечь на пол, отпустить ноги.

« Мостик» И.п. лежа на спине, руки вытянуть вверху. 1- согнуть ноги в коленях и поставить стопы параллельно. Ближе к ягодицам; 2- ладони положить под плечи, пальцы направлены в сторону ног; 3- на выдохе оторвать таз от пола, опереться ладонями и ступнями в пол, подняться. Прогнув позвоночник. Вытянуть руки и сохранять параллельное положение стоп; 4 – медленно опуститься в и.п.

### **6. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепления мышц спины и живота**

« Веточка2 И.п.: узкая стойка. руки вытянуты вперед и сцеплены в « замок» ладонями наружу (вдох) 1- на выдохе поднять руки над головой ; 2- и.п.

« Саранча « И.п. Узкая стойка, правая рука опущена вдоль туловища, левая поднята вверх. 1- согнуть левую и правую руку за спиной навстречу друг другу (вдох) ; 2- на выдохе сцепиться руками.

« Гора « И.п. лежа на спине . ноги согнуты . стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1- оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота(вдох); 2- выдох . опуститься в и.п.

« Павлин» И.п. ; сидя на пятках. Пальцы рук сцеплены за спиной(вдох), 1- наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2- и.п.

« Матрешка» И.п. стоя. Ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- сложить ладони за спиной пальцами вниз(вдох);

2- на выдохе развернуть локти в стороны, лопатки соединить.

« Сундучок» И.п. : сидя ягодицами на пятках, 1- сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2- повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад(вдох); 3 – на выдохе наклониться вперед, следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались.

### **7. Перевернутые позы-упражнения следует выполнять в конце растягивания.**

« Экскаватор» И.п.: лежа на спине. 1- опереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2- упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу. Поднять колени над головой; 3-

согнуть руки в локтях и ладонями поддержать спину, расположив пальцы горизонтально; 4- опустить ноги за голову, коснуться носками ног пола, ноги прямые, носками упереться в пол.

« Каракатица» И.п.: лежа на спине, 1- упереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола. поднять согнутые в коленях ноги; 2- упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой: 3- согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4- опустить ноги. Коснуться носками ног пола, ноги прямые, носками упереться в пол; 5- согнуть ноги в коленях и поставить колени и на пол возле ушей; 6- плавно опустить таз на пол; 7-8 лечь на спину, положив руки вдоль туловища.

« Березка» И.п. лежа на спине. 1- упереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2- упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой; 3- согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4- выпрямить ноги и потянуться от таза вверху, пока все тело от плеч до стоп не образует одну прямую линию. Тянуться к потолку; 5- согнуть колени, поддерживая спину руками; 6- плавно опустить таз на пол; 7-8 - лечь на спину, положив руки вдоль туловища.

## **8. Позы на развитие статического равновесия**

« Большая ель» И.п. : стоя, ноги вместе. Руки вдоль туловища. 1-развести носки врозь(вдох); 2- вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони направлены в пол (выдох).

« Елка» И.п. : стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- развести носки врозь; 2- вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони направлены в пол ( выдох);

« Маленькая елка» И.п. : стоя. Ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- развести носки врозь; 2- вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направлены в пол(вдох); 3-4 – присесть на корточки, пятки от пола оторвать ( выдох), сохранять равновесие.

« Жираф» И.п. : руки опущены . 1- наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп, но следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола(вдох); 2- на выдохе поднять вверх назад правую(левую) ногу, так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 – опустить ногу; 4-и.п.

« Цапля» И.п. сомкнутая стойка. руки опущены вдоль туловища. 1- согнуть правую ( левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками. Поставить правую ( левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого ( правого) бедра как можно выше; 2- развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.

« Цапля машет крыльями». сомкнутая стойка. руки опущены вдоль туловища. 1- согнуть правую ( левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками. Поставить правую ( левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого ( правого) бедра как можно выше; 2- развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. 3- через стороны поднять руки вверх. потянуться вверх, ладони в стороны; 4- опустить руки в стороны; 5-8 - и.п.

« Окошко» И.п. : сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1- сомкнуть правую( левую) ногу назад, взяться за стопу правой ( левой ) рукой; 2- левую руку поднять вверх вперед; 3= отвести бедро правой ( левой) ноги как можно дальше, сохраняя равновесие, потянуться вверх вперед т за левой ( правой) рукой, слегка наклоня вперед туловище так, чтобы бедро правой ( левой) ноги. Туловище и левая ( правая) рука находились на одной линии; 4- и.п.

« Журавль» И.п. : сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1- поднять вперед согнутую правую( левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие; 2- и.п.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575822

Владелец Старостина Светлана Сергеевна

Действителен с 05.04.2021 по 05.04.2022