

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 191 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

дополнительная общеразвивающая программа

Радость движения



Возраст детей: 3-7 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель:
Иванова Анастасия Олеговна
педагог дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом ЧДОУ
«Детский сад № 191 ОАО «РЖД»
Протокол № ____ от « ____ »
_____ 20 ____ г.

СОГЛАСОВАНО
советом родителей ЧДОУ
«Детский сад № 191 ОАО «РЖД»
Протокол № ____ от « ____ »
_____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий частным
дошкольным образовательным
учреждением «Детский сад № 191
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

_____ Е.И.Барсукова
Приказ № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

**Дополнительная образовательная программа
«Радость движения»**

Составитель:
Иванова Анастасия Олеговна
педагог дополнительного образования

Оглавление

1. Пояснительная записка	
1.1 Актуальность программы.....	
1.2 Направленность.....	
1.3 Цель программы.....	
1.4 . Задачи обучения.....	
2. Основные направления и содержание образовательной деятельности	
2.1 Технологии, методы и приёмы.....	
2.2 Типы занятий	
2.3 Структура занятий	
3. Содержание материала	
4. Условия реализации программы	
5. Перспективное планирование	
6. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов	

Литература.....

Приложения

1. Пояснительная записка.

1.1. Актуальность программы.

Закон «Об образовании в РФ» рассматривает воспитание в дошкольной организации как уровень образования, поэтому в настоящее время к организации обучения и воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования требуют от педагогов дошкольного учреждения реализации важных задач и в одних из первых:

- охрана жизни и укрепления здоровья детей;
- всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- сохранение и поддержка индивидуальности ребёнка, развитие индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой.

Для решения этих задач используется интеграция основного и дополнительного образования детей. Дополнительное образование дает ребенку реальную возможность выбора своего индивидуального пути.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим, актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему дополнительного образования детей дошкольного возраста.

Детский фитнес является прекрасным дополнением к основной образовательной программе ЧДОУ «Детский сад № 191 ОАО «РЖД» .

Программа направлена на приобщение детей к миру спорта и танца. Занятия не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Обучаясь по этой программе, дети учатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

Занятия помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

В то же время эта деятельность дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Новизна данной программы в том, что предусматривается использование в детской деятельности элементов детского фитнеса, включающих упражнения для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, упражнений-заданий на развитие творческого мышления.

1.2. Направленность - физкультурно-спортивная

1.3. Цель программы – физическое совершенствование воспитанников приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации. способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников в рамках общей физической подготовки; привить детям основные навыки умения слышать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту; выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

1.4. Задачи обучения:

- Содействовать сохранению и укреплению здоровья дошкольников.
- Прививать детям любовь к танцу, воспитывать основам здорового образа жизни. Соразмерно сформировать их танцевальные способности.
- Развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движения, ориентировку в пространстве.
- Воспитывать волевые качества личности, развитие общительности, выносливости, художественный вкус.

Задача первого года обучения - научить детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развить эстетический вкус.

Задача второго, третьего и четвертого года обучения - научить детей новым танцевальным движениям, ориентироваться в пространстве и самостоятельно разводить танцевальный рисунок.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, в учебном году – 36 занятия.

Кроме этого 1 раз в неделю проводится кружок с одаренными детьми. Предполагается участие детей в развлекательных мероприятиях детского сада, городских конкурсах и мероприятиях.

Для достижения цели образовательной программы опираюсь на следующие основные принципы:

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

2. Основные направления и содержание образовательной деятельности.

2.1. Технологии, методы и приёмы.

Программа «Танцевальная феерия» разработана на основе Программы танцевально-игровой гимнастики для детей Ж.Е. Фирилевой и Е.Г.Сайкиной «СА-ФИ-ДАНСЕ». Данная технология направлена на совершенствование психомоторных и творческих способностей дошкольников, на формирование двигательной-эмоциональной сферы детей. Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Обучение по этой программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что создает эмоционально-положительный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Именно применение фитнес-технологии в детском саду помогут обеспечить целостность образовательного процесса, в основе выбора технологии лежат соответствующие методы воздействия на ребенка с учетом его возрастных особенностей. Так в старшем возрасте ведущими методами являются методы и приемы прямого воздействия (словесные, метод показа); методы и приемы, направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой, концентрический).

Учебный план занятий и распределение нагрузки

№	Раздел	Распределение нагрузки	
		1 – 2 год обучения	3 - 4 год обучения
1	Ритмические упражнения, ОФП, ОРУ	22%	22%
2	Гимнастика	30%	30%
3	Свободная танцевальная деятельность		22%
4	Подвижные игры	20%	8%
5	Упражнения с предметами	28%	18%
ИТОГО		100%	100%

2.1 Типы занятий

Учебно-тренировочное

Подразумевается формирование умений, навыков, характерных для фитнес-занятий.

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решает задачи физического, интеллектуального и нравственного развития.

Контрольное занятие (выступления)

Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовки и физического развития занимающихся.

2.2 Структура занятий

Занятия по структуре классические с трехчастной формой, включает 3 части:

Подготовительную

главная задача этой части - разогреть организм, подготовить к комплексным нагрузкам, организовать детей. Для нее характерны строевые упражнения, различного вида ходьба, бег, танцевальные элементы, упражнения на внимание и т. д.

Основную

Ее задача - овладеть специальными навыками, которые содействуют освоению фитнес-технологий (акробатика, ЛФК, фитбол-гимнастика, ритмическая гимнастика, ОФП). Включает в себя - различные комплексы упражнений из разных исходных положений, на разные группы мышц для развития общей выносливости, музыкальности и т.д. В зависимости от поставленных задач занятия.

Заключительную

Задача этой части - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, спокойные игры и т.д.

3. Содержание материала

ОФП

ОРУ с предметами (мячи разного размера, скакалки, жгуты, резинки, гантели, утяжелители) и без предметов на развитие мышц рук, ног, туловища из различных исходных положений (наклоны, махи, выпады, повороты, сгибание и разгибание рук, прыжки и т.д.)

Фитбол-гимнастика

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки с мячом и на мяче из различных исходных положений. Составление связок и комбинаций на фитболе и с ним.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча.

Упражнения «Школы мяча», элементы баскетбола, футбола.

Шаги классической аэробики, сидя на мяче: ходьба на месте, приставной шаг вперед-назад, вправо-влево, с поворотом, маршевые шаги со сменой ног, подъем согнутой ноги, выпады, выбросы ног, прыжки ноги вместе-врозь, ходьба ноги вместе-врозь и т. д.

Гимнастика

Различного вида ходьба, бег, ОРУ, прыжковые упражнения, имитационные движения, танцевальные движения (полька, перемещенный шаг, шаг с притопом) элементы народных плясок (веревочка, ковырялочка и т. д.). Составление композиций из основных элементов.

Подвижные игры

Подвижные игры: «Воробышки», «Выбивала», «Сторож», «Горячая картошка», «Космонавты», «Пустое место», «Ловушка», «Прятки» и т. д.

Подвижные игры и эстафеты: с бегом, прыжками, ползанием, лазаньем, преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры - задания: «Самый круглый колобок», «Рыбак и акула», «Придумай название», «Крепкий мост», «Шалтай -болтай» и т. д.

Свободная танцевальная деятельность Танцевальные композиции в парах, в подгруппах, Танцевальные композиции в парах, в подгруппах.

Способствуют снижению физической нагрузки, помогают организму восстановиться, расслабиться.

Упражнения с предметами ОРУ с предметами (мячи разного размера, скакалки, жгуты, резинки, гантели, утяжелители) и без предметов на развитие мышц рук, ног, туловища из различных исходных положений (наклоны, махи, выпады, повороты, сгибание и разгибание рук, прыжки и т.д.)

Ритмические упражнения .Упражнения на растяжку мышц, упражнения на растяжку мышц образного характера, Образные, подражательные упражнения (образы ближайшего окружения).

4. Условия реализации

Для успешной реализации необходимы:

спортивный или музыкальный зал

спортивное оборудование и инвентарь:

- мячи

- скакалки

- обручи

- мячи различного диаметра

- жгуты, резинки

- степы

музыкальный центр (магнитофон)

5. Перспективное планирование

Первый и второй год обучения

Задачи:

1. Обучать элементам фитнес направлений (ОФП, ритмической гимнастике).

2. Способствовать совершенствованию двигательных умений, навыков, физических качеств.

3. Укреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма.

4. Содействовать накоплению двигательного опыта, формированию интереса к занятиям хореографией.

месяц	занятие	тема занятий
октябрь	1	Вводное занятие. Знакомство с детьми. Правила поведения
	2	«Осенние листочки». Перекаты, Качалка
	3	Игровой самомассаж «Разотрем ладошки сильно»,
	4	Веселые зверята.
ноябрь	1	«Разминка». Танцы « Кузнечик», « В цирк».
	2	Партерная гимнастика - «Учимся у зверей».
	3	«Танцевальные образы» - Кто в лесу живет?
	4	Музыкально-ритмические упражнения: Матрешки. Лошадки.
декабрь	1	«Партерная гимнастика»: «В море», «В космосе», «В магазине».
	2	«Играя, танцуя». Игры на внимание.
	3	«Ритмический рисунок». Повтор за преподавателем.
	4	Музыкально-подвижные игры: Карусель, Прыгуны.
январь	1	«Партерная гимнастика».
	2	«Танцевальная мозаика». Развитие памяти, разучивание танцев.

	3	«Импровизация». Слушаем и фантазируем: «Антошка», музыка без слов.
	4	Свободная танцевальная деятельность: «Если нравится тебе, то делай так...»
февраль	1	Танцевальные шаги и ходы по диагонали.
	2	Танцевально - образная импровизация. Образ зверей, неодушевленных предметов.
	3	Открытый урок.
	4	Партерная гимнастика - «Учимся у зверей».
март	1	Упражнения на расслабление мышц. Легкие движения телом.
	2	«Музыкально - ритмические игры». Игры в кругу.
	3	«Марш по кругу, постановка рук, бег. Рисунок «круг». Растяжка на шпагаты.
	4	Ритмические упражнения-импровизации с мячами под музыку.
апрель	1	Разучивание акробатического элемента - «Лягушки». Приставной шаг, ритмические хлопки и шаги.
	2	«Танцы». Импровизация «Дискотека».
	3	Упражнения: скручивания, перекаты. Растяжка на шпагаты.
	4	Музыкально-подвижные игры под музыку: «Ручеек», «Прыгуны»
май	1	Гимнастические упражнения с маленькими мячами. Прыжки.
	2	Партерная гимнастика: «Колечко», «Лодочка», «Промокашка».
	3	Танец- «Мышки». Разучивание движений.
	4	Гимнастические упражнения с короткими лентами «Весенний ветер»
июнь	1	Партерная гимнастика. Повторение всех упражнений.
	2	Танцы – Кошечки, Часики
	3	Гимнастические упражнения (статистические и динамические) «Мельница», «Звездочки», «Кошечки»
	4	Свободная танцевальная деятельность

Третий и четвертый год обучения

Задачи:

1. Тренировать в овладении элементов фитнес направлений (ОФП, ритмической гимнастике, свободной танцевальной деятельности).
2. Способствовать совершенствованию двигательных умений, навыков, физических качеств.
3. Укреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма.
4. Содействовать развитию двигательной самостоятельности, повышению интереса к занятиям физкультурой и спортом.

месяц	занятие	тема занятий
октябрь	1	Вводное занятие. Гимнастические упражнения «Лошадки»
	2	Ритмические упражнения «Неваляшки»
	3	Игровой самомассаж для кистей и пальцев
	4	Веселый зоопарк.
ноябрь	1	«Разминка». Танцы «Лошадки», « В кукольном театре».
	2	Партерная гимнастика – «Школа для зверят».
	3	«Танцевальные образы» - Лесные жители
	4	Музыкально-ритмические упражнения: Петушки и Курочки
декабрь	1	Партерная гимнастика: «В театре», «В цирке», «В магазине».
	2	Игры на внимание.
	3	Упражнения игрового стретчинга.
	4	Музыкально-подвижные игры: Звездочки.
январь	1	Партерная гимнастика «Горошинки цветные»
	2	Разучивание танцев «Зимняя мозаика».
	3	« Импровизация». Слушаем и фантазируем: «Шалтай-болтай», музыка без слов.
	4	Свободная танцевальная деятельность: «Путешествие на Северный полюс»
февраль	1	Танцевальные шаги и ходы по диагонали.
	2	Танцевально - образная импровизация «Снежная королева», «Ледяные скульптуры»
	3	Творческая импровизация «Северный ветер»
	4	Игровой стретчинг «Большие и маленькие дома»
март	1	Упражнения на расслабление мышц. Легкие движения телом. «Разноцветные шары»
	2	«Музыкально - ритмические игры». Игры в кругу.
	3	«Марш по кругу, постановка рук, бег. Рисунок «круг». Растяжка на

		шпагаты.
	4	Ритмические упражнения-импровизации с мячами под музыку.
апрель	1	Разучивание акробатического элемента - «Лягушки». Приставной шаг, ритмические хлопки и шаги.
	2	«Танцы». Импровизация «Дискотека».
	3	Упражнения: скручивания, перекаты. Растяжка на шпагаты.
	4	Музыкально-подвижные игры под музыку: «Ручеек», «Прыгуны»
май	1	Гимнастические упражнения с маленькими мячами. Прыжки.
	2	Партерная гимнастика: « Колечко», « Лодочка», «Промокашка».
	3	Танец- «Мышки». Разучивание движений.
	4	Гимнастические упражнения с короткими лентами «Весенний ветер»
июнь	1	Партерная гимнастика. Повторение всех упражнений.
	2	«Танец» - Солнышко, Кораблики, Буги-Вуги, 3 Кита.
	3	Гимнастические упражнения
	4	Свободная танцевальная деятельность

6. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

№ п\п	Ф И ребенка	Антропометрия		Гибкость	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыка владения фитболом, степом	Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики, стретчинга	Итого
		рост	вес						

Антропометрия

Измерение роста и веса тестируемого.

Тест на гибкость

Стоя на гимнастической скамейке тестируемый выполняет наклон вперед, ноги прямые, старается коснуться пола. Оценивается по 4-х бальной шкале:

расстояние менее 3 см до скамейки -1 б., пальцы касаются скамейки -2 б., кулаки касаются скамейки -3 б., ладони опущены ниже скамейки более 1 см -4б.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

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

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

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

Список используемой литературы:

1. А.Буренина, Ритмическая мозаика – Санкт-Петербург: детство – пресс, 1997.\
2. Ж.Фирилева, Е.Сайкина, Фитнес-Данс - Санкт-Петербург: детство – пресс, 2007.
3. Ж.Фирилева, Е.Сайкина, Физкульт-привет минуткам и паузам – Санкт Петербург: детство – пресс, 2007.
4. С.Руднева, Ритмика. Музыкальное движение - Москва: аркти, 1972 .
5. Ж.Фирилева, Е.Сайкина, Фитбол - аэробика и классификация ее упражнений - Санкт – Петербург: детство – пресс, 2000.
6. Г.Беззубцева, В дружбе со спортом// конспекты занятий с детьми 5-7 лет - Москва: аркти, 2003 .
7. Н.Фомина, Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме – Волгоград: учитель, 2003 .
8. Л.Волошина, Воспитание двигательной культуры дошкольников - Москва: аркти, 2005

Упражнения игрового стретчинга.

Упражнение 1. «Дерево».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упрутся в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

Упражнение 6. «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 (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

Упражнение 7. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
- 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.
- 3) И.п.

Упражнение 8. «Слоник».

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

- 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.
- 2) И.п.

Упражнение 9. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

- 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.
- 2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.
- 3) И.п.

Упражнение 10. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

- 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.
- 2) И.п.

Упражнение 11. «Веточка».

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

- 1) На выдохе – поднять руки над головой.
- 2) И.п.

Упражнение 12. «Гора».

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

- 1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.
- 2) Выдох – и.п.

Упражнение 13. «Ель большая».

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) Развести носки врозь – вдох.
- 2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.
- 3) И.п.

Упражнение 14. «Цапля».

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Согнуть правую (левую) ногу, 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) И.п.

Упражнение 15. «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.
2. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.
3. И.п.

Упражнение 16. «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.
2. Вернуться в и.п.

Упражнение 17. «Медведь»

И.п.сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 18. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

Упражнение 19. «Лягушка»

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 20. «Летучая мышь».

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение 21. «Носорог».

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение 22. «Морской червяк»

Упор стоя согнувшись;

Упражнение 23. «Улитка»

Упор лежа на спине, касание ногами за головой;

Упражнение 24. «Морской лев»

Упор сидя между пятками, колени врозь;

Упражнение 25. «Морская звезда»

Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

Упражнение 26. «Морской конек»

Сед на пятках, руки за голову;

Упражнение 27. «Дельфин»

Лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

Упражнение 28. «Медуза»

Сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы».

Упражнение 29. «Уж»

Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Упражнение 30. «Верблюд»

Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Упражнение 31 .«Кольцо»

И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову,

грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение 32. «Замок».

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладонкой внутрь, а левую заносят за спину ладонкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют, поменяв руки.

Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»

И. п.: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 34. «Волшебные палочки»

И.п.: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно вернуть их в и.п.

Упражнение 35. «Поза воина»

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

Упражнение 36. «Самолёт взлетает»

И.п. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

Упражнение 37. «Сорванный цветок»

И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперед, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;

То же на другую ногу.

3-4 раза на каждую ногу.

Игровой массаж для дошкольников.

Массаж рук.

1. Упражнение «Петушиная семья»

Петя, Петя – петушок, *(Дети качают головой вправо-влево)*

Поднял красный гребешок, *(Прижимают ладони друг к другу, раздвинув пальцы, и приставляют их к голове – «гребешок»).*

Громко-громко закричал, *(Поглаживают левую руку от кисти к К себе курочек позвал плечу, затем правую руку).*

Курочки-пеструшки *(Похлопывают правую руку в том же*

Петю услышали, *направлении ладонью левой, затем*

Петю услышали, *левую руку ладонью правой)*

Быстро прибежали.

А за ними и цыплятки *(«Пробегают» по правой руке*

Побежали без оглядки. *пальцами левой, затем по левой руке пальцами правой.)*

Стали зёрнышки клевать: *(Поколачивают по правой руке пальцами*

Клю-клю-клю... *левой, затем по левой руке пальцами правой.)*

Травку сочную щипать: *(Пощипывают правую руку пальцами*

Щип-щип-щип... *левой, затем левую руку пальцами правой.)*

А потом давай плясать: *(Поглаживают правую руку левой,*

Тра-ля-ля, тра-ля-ля... *затем левую руку правой.)*

2. Упражнение «Блины»

Ой, лады! Ой, лады! *(Дети хлопают сверху по левой,)*

Мы блинов напекли! *(а затем по правой руке.)*

Первый дадим зайке, *(Массируют большой палец.)*

Зайке-попрыгайке.

А второй лисичке, *(Массируют указательный палец.)*

Рыженькой сестричке.

Третий дадим мишке, *(Массируют средний палец.)*

Бурому братишке.

Блин четвёртый - котику, *(Массируют указательный палец.)*

Котику с усами,

Пятый блин поджарим *(Массируют мизинец.)*

И съедим мы сами!

3. Упражнение «Строим дом»

Целый день тук да тук, *(Дети похлопывают ладонью руки от кисти к плечу сначала по левой, а затем по правой руке.)*

Молоточки стучат, *(Поколачивают кулаком сначала по левой, а затем по правой руке от кисти к плечу.)*

Строим домик для зайчат.

Молоточки стучат, *(Поколачивают кулаком левой руки по*

Строим домик для бельчат. *кулаку правой руки или наоборот.)*

Этот дом для белочек, *(Растирают кулаком левой руки правую руку.)*

Этот дом для зайчиков, *(Растирают кулаком правой руки*

левую руку.)

Этот дом для девочек, (Пробегают» пальцами от кисти к плечу по левой руке.)

Этот дом для мальчиков, (Пробегают» пальцами от кисти к плечу по правой руке.)

Вот какой хороший дом, (Поглаживают ладонью левую руку от кисти к плечу.)

Как мы славно заживём! (Поглаживают ладонью правую руку от кисти к плечу.)

Будем песни распевать, («Тарелочки» - вид танцевальных движений, имитирующих скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.)

4. Упражнение «Умывальная песенка».

Хуже наказанья - (Дети качают головой вправо-влево.)

Жить без умыванья,

Все ребячьи лица (Мягкими движениями проводят

Обожают мыться. пальцами по лицу.)

Без воды, без мыла (Растирают ладонями нос.)

Всех бы грязь покрыла.

Чудно, чудно - (Растирают уши.)

Вымыться не трудно!

Честно, честно – (Растирают ладони друг о друга.)

Чистым быть чудесно.

Теперь нос чистый, (Указательным пальцем касаются носа.)

Теперь рот чистый, (Показывают на рот.)

И подбородок чистый, (Прикасаются к подбородку.)

И глазки блестят, (Прикасаются к внешним уголкам глаз.)

Весело глядят! (Протягивают ладони вперёд.)

5. Упражнение «Зимняя разогривалочка»

Если замерзают руки, (Дети медленно растирают одну

Начинаем их тереть. ладонь о другую.)

Быстро мы сумеем руки,

Как на печке, разогреть.

Сначала ладошки (Растирают их всё быстрее.)

Совсем как ледышки,

Потом как лягушки,

Потом как подушки.

Но вот понемножку

Согрелись ладошки.

Горят, и взаправду,

А не понарошку.

Я горю, как от огня, (Вытягивают вперёд раскрытые

Вот, потрогайте меня! *ладони.*)

Массаж пальцев.

1. Упражнение «Овощи»

Выросли у нас чесночок, *(Дети растирают фалангу Перец, томат, кабачок. указательного пальца от ногтя к основанию.)*

Лук и немножко горошка, *(Растирают фалангу среднего Тыква, капуста, картошка. пальца от ногтя к основанию.)*

Овощи мы собирали, *(Растирают фалангу безымянного Ими друзей угощали. пальца.)*

Квасили, ели, солили, *(Растирают фалангу мизинца.)*

С дачи домой увозили.

2. Упражнение «Десять птичек – стайка»

Пой-ка, подпевай-ка: *(Дети сжимают и разжимают Десять птичек – стайка. пальцы рук.)*

Это птичка соловей, *(Массируют мизинец левой руки.)*

Это птичка воробей, *(Массируют безымянный палец левой руки.)*

Это птичка совушка, *(Массируют средний палец левой Сонная головушка. руки.)*

Это птица коростель, *(Массируют указательный палец левой руки.)*

Это птица свиристель, *(Массируют большой палец левой руки.)*

Это птичка скворушка, *(Массируют мизинец правой руки.)*

Серенькое пёрышко.

Это зяблик, *(Массируют безымянный палец правой руки.)*

Это стриж, *(Массируют средний палец правой руки.)*

Это развесёлый чиж. *(Массируют указательный палец правой руки.)*

Ну а это злой орлан! *(Массируют большой палец правой руки.)*

Птички, птички, по домам! *(Прячут пальцы за спину правой руки.)*

3. Упражнение «Шёл медведь».

Шёл медведь к своей берлоге *(Дети поочерёдно массируют Да споткнулся на дороге. пальцы левой руки.)*

«Видно, очень мало сил *(Пальцами одной руки придерживают Я на зиму накопил»- палец другой руки, нажимая сверху.)*

Так подумал и пошёл

Он на поиск диких пчёл. *(Поочерёдно массируют пальцы*

Все медведи – сладкоежки, *правой руки.)*

Любят есть медок без спешки.

А наевшись, без тревоги,
До весны сопят в берлоге.

4. Упражнение «Сорока».

Сорока – белобока (*Дети водят указательным пальцем*
Кашку варила. *по ладони.*)

Детушек кормила.

На порог скакала,

Гостей поджидала.

Этому дала, (*Поочерёдно массируют пальцы,*

Этому дала, *начиная с мизинца.*)

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала! (*Скользят пальцами друг о друга.*)

Он дров не носил,

Он печку не топил,

Он кашу не варил.

Вот тебе горшок пустой! (*Сжимают в кулак пальцы одной руки.*)

Иди в угол и постой!

5. Упражнение «Воробьи»

Пять воробьёв на заборе сидели, (*Дети показывают пять пальцев*
левой руки.)

Один улетел, а другие запели. (*Массируют большой палец.*)

И пели, пока не сморила усталость, (*Загибают большой палец.*)

Один улетел, а трое остались. (*Массируют указательный палец.*)

Сидели втроём и немного скучали, (*Загибают указательный палец.*)

Один улетел, а двое остались. (*Массируют средний палец.*)

Сидели вдвоём и снова скучали, (*Загибают средний палец.*)

Один улетел, и остался один. (*Массируют безымянный палец.*)

Один посидел... Взял и улетел! (*Массируют мизинец.*)

(*В конце все пальцы зажимают в кулак.*)

Массаж спины

1. Упражнение «Дятел».

(*Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют массаж.*)

Дятел жил в дупле пустом, (*Дети похлопывают ладонями*

Дуб долбил, как долотом. *по спине.*)

Тук-тук-тук! Тук-тук-тук! (*Поколачивают по спине пальцами.*)

Долбит дятел крепкий сук.

Клювом, клювом он стучит, (*Постукивают по спине кулаками.*)

Дятел ствол уже долбит.

Дятел в дуб всё стук да стук, (*Постукивают по спине рёбрами ладоней.*)

Дуб скрипит: «Что там за стук?»

Дятел клювом постучал, (*Поглаживают спину ладонями.*)

Постучал и замолчал,

Потому что он устал!

2. Упражнение «Кто пасётся на лугу?»

-Далеко, далеко (Дети встают «паровозиком», кладут руки на плечи и похлопывают по плечам впереди стоящего.)
На лугу пасутся ко.... (Загибают большой палец на правой руке и рисуют четырьмя пальцами «змейку» вдоль позвоночника.)

-Козы? (Наклоняют голову вперёд.)

-Нет, не козы! (Качают головой влево-вправо.)

-Далеко, далеко (Поворачиваются на 180 градусов и На лугу пасутся ко... повторяют движения.)

-Кони? Нет, не кони!

-Далеко, далеко (Снова поворачиваются на 180 градусов На лугу пасутся ко... и повторяют движения.)

-Коровы?

-Правильно, коровы! (Поворачиваются на 90 градусов, качают головой, руки на поясе.)

Пейте, дети, молоко, (Постепенно медленно приседают, Будете здоровы! на последний слог быстро встают и поднимают руки вверх.)

3. Упражнение «Дождь»

Дождь, дождь целый день (Дети похлопывают по спине Барабанит в стёкла. ладонями.)

Вся земля, вся земля

От воды промокла.

Воет, воет за окном (Растирают кулаками спину

Недовольный ветер, круговыми движениями.)

Хочет двери он сорвать

Со скрипучих петель.

Ветер, ветер, не стучи (Постукивают по спине кулаками.)

В запертые сени!

Пусть горят у нас в печи

Жаркие поленья!

Руки тянутся к теплу, (Поглаживают спину ладонями.)

Стёкла запотели,

На стене и на полу

Заплясали тени.

Игровой массаж для детей 2-3 лет

Массаж полезен в любом возрасте: он улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы. Если мама сама делает своему малышу несложный массаж, то это становится дополнительным поводом для эмоционально-физическим общения матери и ребенка, способствует укреплению чувства доверия и взаимопонимания. Во время массажа ребенок получает удовольствие и успокоение. А если массаж превратить в веселую игру, то ребенок получит двойную радость.

Игровой массаж способствует социализации детей, развивает у них внимание, терпение и чувство юмора. Массаж можно делать руками, кисточкой, ваткой и т.п.

«Ехала машина»

Поставьте два пальца над переносицей малыша и проделывайте легкие массирующие движения:

Ехала машина,

Ехала, ехала,

С горки съехала - (пальцы массируя, разъезжаются, спускаются и поглаживают кожу rrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr - под глазами)

Дальше поехала. (пальцы массируют крылья носа)

Буксует, буксует, (вокруг крыльев носа массируем подольше)

Снова поехала, (спускаемся к губе под дырочками)

В тоннель уехала. (немного массируем дырочки изнутри)

Веселый массаж

Поглаживайте называемые части тела и лица:

Тут лес, (пальчиком гладит по чёлке малыша)

Тут поляна, (по лобку)

Тут бугор, (носик)

А тут яма, (ротик)

Тут грудь,

Тут живот,

А тут сердечко живёт.

«Кузнец»

Рассказывая слова стихотворения, нежно постукивайте по ступне малыша:

"Эй, кузнец – молодец,

Захромал мой жеребец.

Ты подкуй его опять! "

"Отчего ж не подковать?

Вот гвоздь,

Вот подкова,

Раз, два -

И готово!"

«Рельсы – рельсы»

Кладем ребенка на животик и делаем ему массаж спины:

Рельсы, рельсы, позвоночника)	(проводим одну, потом другую линии вдоль)
Шпалы, шпалы.	(проводим поперечные линии)
Ехал поезд запоздалый.	(«едем» ладонью по спине)
Из последнего вагона	
Вдруг посыпался горох.	(стучим по спине пальцами обеих рук)
Пришли куры, поклевали.	(стучим указательными пальцами)
Пришли гуси, пощипали.	(пощипываем спинку)
Прошёл слон,	(«идём» по спине тыльной стороной кулаков)
Прошла слониха,	(«идём» кулаками, но с меньшим усилием)
Прошёл маленький слонёнок,	(«идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть)
Пришёл директор магазина,	(«идём» по спине двумя пальцами)
Всё разгладил, всё расчистил.	(поглаживаем спину ладонями вверх-вниз)
Поставил стол, одну из лопаток)	(изображаем стол кулаком – ставим его на)
Стул, другую лопатку)	(стул изображаем щепотью – ставим ее на)
Печатную машинку.	(печатную машинку — пальцем)
Стал печатать:	(«печатаем» по спине пальцами)
«Жене и дочке. - Дзинь - точка. - бочок)	(на этих словах каждый раз нежно щекочем)
Шлю вам чулочки». - Дзинь - точка.	
Прочитал,	(водим пальцем, как будто читаем)
Помял, разгладил,	(щиплем, а затем поглаживаем спинку)
Прочитал,	
Помял, разгладил,	
Сложил,	
Отправил.	
«Зайки»	
На полянке, на лужайке	
Целый день скакали зайки малыша)	(слегка постукиваем пальцами по спинке)
И катались по траве	
От хвоста и к голове	(«прокатываем» ладони от попы к шее)
Долго зайцы так скакали, малыша)	(слегка постукиваем пальцами по спинке)
Но, напрыгавшись, устали.	(кладём ладони на спинку малыша)
Мимо змеи проползали, "С добрым утром!" - им сказали.	(делаем волнообразные движения ладонями по спине)

Стала гладить и ласкать
Всех зайчат зайчиха мать. (гладим малышу спинку)

«Ёжик-чудачок»

Этот массаж можно делать резиновым мячиком с «шипами»:

Хитрый ежик-чудачок
Сшил забавный пиджачок: (ребенок катает мячик–ежик между ладонями)
Сто иголок на груди, (мама катает мячик-ежик по груди малыша)
Сто булавок позади. (мама катает мячик-ежик по спине малыша)
Ходит еж в лесу по травке,
Натыкает на булавки (мама катает мячик-ежик по верхней части ножек малыша)
Грушу, сливу
– всякий плод,
Что под деревом найдет. (мама катает мячик по ступням малыша)
И с подарочком богатым (мама катает мячик-ежик между двумя ступнями малыша)
Возвращается к ребятам. (мама катит мячик-ежик от ног малыша к его шее)

«Чух – чух»

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, (проводим ладошками по спинке малыша)
Стоять на месте не хочу!
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.
Стоять на месте не хочу!
Колесами стучу, стучу, (осторожно постукиваем по спинке малыша)
Колесами стучу, стучу,
Колесами стучу, стучу,
Садись скорее, прокачу! (разглаживаем спинку малыша)
Чу, чу, чу!

«Дождик»

Дождик бегаёт по крыше -
Бом! Бом! Бом! (нежно водите пальчиками по спинке малыша)
По веселой звонкой крыше -
Бом! Бом! Бом!
- Дома, дома посидите, (постукивайте пальчиками по спинке малыша)
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите, (постукивайте кулачками по спинке малыша)
Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте (поглаживайте ладошками)
Бом! Бом! Бом!
А уйду - тогда гуляйте
Бом! Бом! Бом!
Дождик бегаёт по крыше -
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше –
Бом! Бом! Бом!