


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Половинская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «25» 08 2022г.
протокол № 1

Утверждаю:

Директор
МКОУ «Половинская
СОШ»


Л.А.Фельберг
приказ от «25»
2022 г. № 66



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа

«Музритмика»

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Знаменщикова Алла
Мефодиевна, учитель
физической культуры

с.Половинное, 2022

Пояснительная записка

Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Ритмическая гимнастика открывает для этого огромные возможности, потому что его основа - экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

Регулярные занятия ритмической гимнастикой способствуют нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом. Занимаясь ритмической гимнастикой, можно улучшить обмен веществ, деятельность сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, повысить уровень физической подготовленности, жизненный тонус, работоспособность.

Систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют сохранению силы, гибкости, красоты тела, улучшают осанку, походку, нормализуют вес, стабилизируют кровяное давление, пульс, предупреждают отложение солей в суставах, помогают организму легче справляться с пере напряжением и стрессами.

Программа «Музритмика» по уровню освоения носит общеразвивающий характер, по цели обучения – социально адаптированная, и интегрированная по форме организации, так как предусмотрена интеграция дополнительного и основного общего образования по предметам спортивной направленности, а также наличия межпредметных связей.

Цель программы: содействовать творческому развитию личности младшего школьника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 68 часов в год, из расчета 2 раза в неделю продолжительностью 50-60 минут в зависимости от возрастных особенностей детей. Программа реализуется в учебном кабинете или в спортивном зале, оснащенный необходимым оборудованием .

Основной организационной формой обучения является занятие.

Типы занятий: комбинированное изучение, усвоение нового материала (объяснение, демонстрация и практическая часть); закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков; повторение и обобщение по пройденной теме на предыдущих занятиях; оценка полученных знаний.

Большее количество часов по программе отведено практическим занятиям. На практических занятиях используются различные формы организации работы: групповая, индивидуальная (самостоятельная) работа.

Каждое практическое занятие начинается с инструктажа (вводного, текущего и заключительного), направленного на правильное и безопасное выполнение задания, бережное к спортивному оборудованию, а также эффективное использование учебного времени.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(1-ого, 2-ого, 3-его,4-ого обучения)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	1	1	0
1.	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни	4	2	2
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	1	0
1.2	Способы самостоятельной двигательной деятельности	3	1	2
2	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения	6	0	6
2.1	Оздоровительно-профилактические подвижные игры.	4	0	4
2.2	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки	2	0	2
3	Дифференцированная двигательная деятельность	43	0	43
3.1	Общеразвивающие упражнения	2	0	2
3.2	Элементы ритмической гимнастики	10	0	10
3.3	Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера	8	0	8
3.4	Профилактические и коррекционные упражнения.	8	0	8
3.5	Упражнения (асаны) с элементами йоги.	6	0	6
3.5	Суставная гимнастика (стретчинг).	9	0	9
4	Танец	12	1	11
5.	Заключительное занятие	2	0	2
	ИТОГО:	68	4	64

Часы по разделам и темам можно менять по своему усмотрению и по важности для детей темы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Вводное занятие			
<p>Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Правила безопасности при выполнении упражнений. Правила безопасности при подвижных играх. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.</p>			
<p>"Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни"</p> <p>1.1. Основы знаний о физической культуре (краткие беседы на каждом занятии)</p>			
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укреплением здоровья человека. Режим дня и личная гигиена. Закаливание воздухом, обтиранием. Знания и представления о правильной осанке. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Здоровый образ жизни первоклассника.</p>	<p>Физические упражнения, их отличие от обыденных движений и связь с физическим развитием. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма, его значение в укреплении здорового человека. Значение правильного дыхания при занятиях физическими упражнениями. Влияние физических упражнений на нормальное</p>	<p>Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Режим дня и личная гигиена. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Закаливание организма, его значение в укреплении здорового человека. Влияние здорового образа жизни на красоту и здоровье человека.</p>	<p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием. Режим дня и личная гигиена. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, умственную работоспособность.</p>

Влияние эмоций и настроения на состояние здоровья человека.	развитие организма. Влияние физических упражнений на осанку. Влияние занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека.		Представления об основных правилах здорового образа жизни. Влияние правильного дыхания при выполнении движений на самочувствие и работоспособность.
---	--	--	---

1.2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок, правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки.	Занятия утренней гигиенической гимнастикой и музыкальной гимнастикой, закаливание, развитие быстроты и равновесия. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, осанки, уровня развития основных физических качеств.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Регулирование нагрузки по показаниям частоты сердечных сокращений. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
---	---	--	--

"Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения" (на каждом занятии)

2.1. Оздоровительно-профилактические подвижные игры.

Пятнашки. Тише едешь - дальше	Пятнашки. Игра с мячом.	Пятнашки. Фигуры. Собери.	Пятнашки. Товарищ
-------------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------------

<p>будешь. Ходим в шляпах. Придумай сам. Слушай внимательно. Запрещенное движение. Собери. Сделай фигуру. Режим дня. Эхо. Слушай сигнал. Прыгни не задень. Дождь в лесу.</p>	<p>Горелки. Фигуры. Мы - веселые ребята. Совушка. Ходим в шляпах. Замороженные. Великаны и гномы. Исправь осанку. Будь ловким. Фигуры. Собери.</p>	<p>Выпрямление. Делай так - делай эдак. Держись всегда прямо. Будь устойчив. Ходим в шляпах.</p>	<p>командир. Лыжник. Ходим в шляпах. Канатоходцы. Замри. Исправь осанку. Собери. Ножной мяч в кругу. Не урони мешочек.</p>
--	--	--	--

2.2. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки.

"Дифференцированная двигательная деятельность"

3.1. Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

<p>Комплексы упражнений на месте и в движении без предметов с речитативом: Шел король по лесу. Большие ноги. Гуляем в лесу. Тик-так. Раз, два, раз, два. На лугу. Космонавты. Выросли деревья. Комплексы упражнений с предметами (с мешочком, со скакалкой, с гимнастической палкой).</p>	<p>Комплексы упражнений на месте и в движении без предметов и с предметами (с мешочком, со скакалкой, гимнастической палкой, набивным мячом).</p>
---	---

3.2. Элементы музритмики

Комплексы упражнений с заданным музыкальным сопровождением, включающие упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы из положений стоя, сидя, лежа. Танцевальные упражнения (простейшие сочетания изученных танцевальных шагов). Имитационные и прыжковые упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.

3.3. Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера.

<p>Кошка просыпается. Тигр готовится к прыжку. Черепаха осторожно выглядывает из панциря. Обезьяна скачет кругами. Еж сворачивается клубком. Балансировка. Наблюдение за полетом. Пропеллер. Ворона. Рукопожатие. Ласточка.</p>	<p>Медведь осматривается вокруг. Журавль шагает, взмахивая крыльями. Еж сворачивается клубком. Балансировка по кругу. Совместный полет. Вьюга.</p>	<p>Сова вглядывается в темноту. Орел испытывает крылья. Еж сворачивается клубком. Волшебная палочка. Стрелки.</p>	<p>Аист стоит на одной ноге. Слон принимает песочную ванну. Змея сбрасывает кожу. Еж сворачивается клубком. Цапля. Снежная баба. Жонглеры и эквилибристы.</p>
---	--	---	---

3.4 Профилактические и коррекционные упражнения.

3.4.1. Для формирования правильной осанки.

<p>Комплексы для укрепления мышц спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с речитативом.</p>	<p>Комплексы упражнений при нарушении осанки. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для растягивания мышц спины. Упражнения для укрепления боковых мышц туловища. Упражнения для укрепления задней и передней поверхности бедер. Упражнения для живота и таза. Упражнения для "активного пояса" на суставы конечностей. Упражнения при круглой спине, сутуловатости и крыловидных лопатках.</p>
---	---

3.4.2. Для укрепления свода стопы.

Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы. Разведение и

<p>сведение пяток, не отрывая носков от пола. Захватывание стопами предметов и приподнимание их. Максимальное сгибание и разгибание стоп. Катание гимнастической палки ступнями. Ходьба по гимнастической палке и ребристыми поверхностями. Комплексы упражнений для уплощенной и плоской стопы.</p>			
<p>3.4.3. Профилактические и специальные дыхательные упражнения.</p>			
<p>Упражнения на отработку длительного и полного выдоха, имитирующие задувание свечи, с произнесением звуков на выдохе. Диафрагменное дыхание. Игровые комплексы дыхательной гимнастики.</p>			
<p>3.5. Упражнения (асаны) с элементами йоги.</p>			
<p>Кролик. Веник. Алмаз. Полулотос. Плуг. Дерево. Змея. Кошка. Верблюд. Черепашка.</p>	<p>Палка. Озеро. Угол. Кошка. Треугольник. Плуг. Дерево. Змея. Лотос.</p>	<p>Лотос. Дерево. Змея. Плуг. Кошка. Озеро. Угол. Треугольник. Мостик.</p>	<p>Перекладина. Угол. Плуг. Змея. Лотос. Мостик. Полусвечка. Дерево. Лодка. Звезда. Озеро. Упражнения для боковых мышц живота.</p>
<p>3.6. Суставная гимнастика (стретчинг).</p>			
		<p>Комплекс упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах.</p>	
<p>«Танец»</p>			
<p>История танца.</p>	<p>Партерный экзерсис (упражнения улучшения гибкости, подвижности)</p>		
	<p>Изучение простейших элементов танцев (приложение 10)</p>		
	<p>«Танец утят»</p>	<p>«Летка-енька», «Полька»</p>	<p>«Цыганочка», «Барыня»</p>
<p>Определим свои возможности (тесты на эластичность, подвижность, гибкость) Элементы классического экзерсиса – позиции ног, позиции рук, plie. Элементы народного танца.</p>			
<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ</p>			

Творческая студия: Показательные выступления танцевальных композиций.
Презентация комплексных ритмичных упражнений.

Формирование универсальных учебных действий за 4 года обучения

В результате изучения **данного курса программы** на ступени начального образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В *сфере личностных универсальных учебных действий* будут сформированы внутренняя позиция обучающегося к здоровому образу жизни, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы.

В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* выпускники овладеют всеми типами учебных действий направленных на здоровый образ жизни, в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, контролировать и оценивать свои действия.

В *сфере познавательных универсальных учебных действий* выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать игровые средства.

В *сфере коммуникативных универсальных учебных действий* выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

Ожидаемые воспитательные результаты реализации программы «Музритмика»

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников в сфере спортивно-оздоровительного направления распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта.

Третий уровень результатов — получение школьником начального опыта самостоятельного выполнения упражнений, формирование у младшего возраста бережного отношения к своему здоровью.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому

должен быть последовательным, постепенным.

Достижение трёх уровней воспитательных результатов обеспечивает появление значимых *эффектов* духовно-нравственного и физического совершенствования.

Планируемые результаты освоения школьниками программы «Музритмика»

В результате обучения по внеурочной программе школьники начального звена:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Ритмическая гимнастика», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий ритмикой;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий ритмическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в оздоровительно-профилактических подвижных играх;
- наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Формы и методы контроля

1. На каждом занятии (вводная и заключительная части) измеряется пульс для контроля за самочувствием ребенка.
2. Три раза в год (1, 3, 4 четверти) проводится контрольное тестирование физических качеств (гибкость: наклон вниз из положения стоя на возвышении; сила кистей рук)

Условия реализации программы «Музритмика»

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03.

Успешность реализации программы в значительной степени зависит от кадрового и материально-технического оснащения.

Перечень литературы для педагогов:

1. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации/ Науч.ред. Г.А.Халемский. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
2. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач.классы/Сост. Л.А.Вохмянина. - М.: Дрофа, 2001.
3. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс/ Н.А.Потапова, Л.М.Кротова, Р.Р.Гатиатулин. - М.: НЦ ЭНАС, 2006.
4. Физическая культура: Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. - М.: Вентана-Граф, 2007.
5. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.

7. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.

8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

9. Козырева О. В.Лечебная физкультура для дошкольников. – М.: Просвещение, 2003.-112с.

10. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2001.-272с.

11. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1 издательство “музыка”. Москва 1972 год.

12. Коренева Т. Ф. «Музыкально-ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2001 г.

13. Пуртова Т. В., Беликова А.Н. «Учите детей танцевать» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС». 2003 г.

14. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб : ПОИРО. 2000 г.

Полезный сайт: <http://festival.1september.ru/>

IV. Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

Практические занятия по программе «Ритмическая гимнастика» проходят в учебном кабинете или в спортивном зале, оснащенном спортивным инвентарем и оборудованием

Рекомендуемый перечень материалов и инструментов

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, кубики, кегли);
- Мультимедийное оборудование (ноутбук);
- Магнитофон, музыкальные диски.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. «Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед.

2. «Военный на параде». Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытягивая носок вперед и ставя ногу на всю ступню.

3. «Сядьте по-турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.

4. «Любопытный». Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперед, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.

5. «Ворота». Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.

6. Игра-состязание «Испугавшиеся лошади». Стать спинами друг к другу, взяться за одну и ту же палку и сделать один шаг вперед, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.

7. Игра-состязание «Перетяни палку». Сесть по-турецки, прислониться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руках держать палку. Наклоняясь вперед стараться перетянуть палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.

8. Игра-состязание «С мешком на спине». Наклониться вперед, положить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в стороны. По сигналу идти вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.

Тренировка основных исходных положений

1. Лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу – приподнимать голову, не отрывая от пола плечи, прижимать к полу поясничный отдел позвоночника так, чтобы между телом и полом не проходила ладонь.

2. Лежа на спине, согнуть правую (левую) ногу в тазобедренном и коленном суставе, захватив ее руками, плотно прижать к полу поясничный отдел.

3. Стоя у стены, принять положение правильной осанки (затылок, лопатки, крестец, икроножные мышцы и пятки должны касаться поверхности стены).

4. Сидя на гимнастической скамье, принять правильную осанку (затылок, лопатки и таз плотно прижаты к стене).

5. Принять правильную стойку у стены, отойти на шаг от стены, сохранив правильную осанку, присесть и затем сделать шаг назад.

6. Стоя спиной к стене, принять правильную осанку, затем последовательно расслабить мышцы плечевого пояса, ног, возвратиться в исходное положение.

7. Из основной стойки, согнуть правую ногу, принять исходное положение и проверить осанку у стены. То же, сгибая левую ногу.

8. Стоя у стены в основной стойке, подняться на носки и продержаться 3-4 сек, вернуться в исходное положение. То же, отходя на шаг от стены.

9. Ходьба с остановками, следя за правильностью осанки.

10. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через предметы, по гимнастической скамье. Следить за правильностью осанки.

Имитация поз и движений различных животных (начальные классы): слон, петух, летающая птица, свернувшаяся змея, вытянутая змея, еж, виляющая хвостом собака, взъерошенный кот, краб, обезьяна, жираф, рыба, крокодильчик, лягушка, зайчик, кенгуру, гусеница, ласточка.

Упражнения для укрепления мышечного корсета.

Упражнения для мышц шеи

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти сцеплены.
3. Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.
4. Сцепить пальцы замком сзади на шее, голову слегка наклонить вперед—отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для плечевого пояса

1. Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.
2. Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в грудной части позвоночника; то же с поворотами головы вправо и влево (смотреть на кисти).
3. Круговые движения плечами.

Упражнения для туловища

1. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.
2. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.
3. В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад.
4. Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги приподнять («рыбка»).
5. Лежа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.
6. Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища не должна касаться пола).
7. Лежа на животе, руки вдоль туловища, расслабиться; затем, медленно напрягаясь, приподнять ноги, руки вверх, голова поднята («лодочка»).

Упражнения для ног

1. Медленное приседание, руки за голову (вверх, в стороны); то же стойке с сомкнутыми носками.
2. Глубокие пружинящие приседания из стойки на носках, ноги врозь.
3. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, сохраняя вертикальное положение туловища.
4. Приседание, касаясь руками пяток.

5.Стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот кругом в стойку, скрести ноги; сесть колени врозь; с поворотом кругом встать в исходное положение.

Приложение 4

Упражнения в равновесии на полу и скамейке:

- стойка на одной ноге с различными исходными положениями рук, с закрытыми глазами;
- удержание равновесия на опоре (валик, набивной мяч, скамейка);
- ходьба по линиям с закрытыми и открытыми глазами, с различными движениями рук, с грузом на голове, по наклонно установленной скамейке под углом 20-30, через предметы, с подбрасыванием и ловлей мяча;
 - ходьба между линиями (ширина 20 см);
 - ходьба по скакалке, натянутой на земле;
 - ходьба по бревну с различными положениями рук, прямо и боком, с поворотами;
- выполнение статических и динамических упражнений в равновесии на фоне «раздражения» вестибулярного аппарата после:
 - а) поворотов и наклонов головы вперед и назад, вправо и влево;
 - б) поворотов на 180°, 270° и 360° на месте и в движении;
 - в) кружения на месте переступанием или в парах, взявшись за руки:
 - г) всевозможных прыжков;
 - д) кувырков, перекатов;
 - е) движения и позы с затрудненными условиями сохранения равновесия;
 - ж) отдельное и смешанное совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия (вестибулярного, двигательного).

**Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата
стопы:**

- ходьба скрестным шагом с постановкой стопы на наружную сторону;
- ходьба с перекатом стоп с пятки на носок вдоль линии;
 - ходьба с выносом прямой ноги и постановкой на всю ступню;
 - ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы;
 - ходьба по канату, по палке (вдоль), по ребристой доске;
 - катание стопой теннисного мяча;
 - стоя, пальцы ног на палке, пятки на полу – передвижение по палке приставными шагами, сжимая палку пальцами ног;
- приседание на палке (вдоль с опорой);
- балансирование на большом мяче, обхватив его ступнями ног;
- лазание по лестнице вверх и вниз, наступая на рейки серединой стопы;
- лазание по канату босиком с помощью ног;
- прыжки через шнур, палку, лежащие на полу, с сомкнутыми ногами;
- прыжки через скакалку на одной ноге, на двух и двигаясь вперед;
- захват кубиков и других предметов пальцами ног;
- сидя - переменное или одновременное сгибание и разгибание стопы, круговое вращение стоп:
- скользящие движения стопой одной ноги по голени другой из исходного положения «лежа на спине»;
 - сидя удерживать предмет между стопами, поднимать и сгибать ноги;
 - потирание и надавливание на подошвы стоп жесткими щетками;
 - лежа на спине, ноги на ширине стопы – поочередное вытягивание носков стоп с поворотом их внутрь;
- сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширине ладони – подошвенное сгибание и разгибание стоп.

Дыхательная гимнастика

1. Упражнения для овладения полным дыханием:

- глубокий вдох через нос, выдох через рот. Вдох - на 3, выдох - на 4 счета;
- вдох и выдох через нос: вдох - на 3, выдох - на 4 счета;
- обучение грудному и брюшному типу дыхания (в положении стоя - грудному, в положении лежа - брюшному, диафрагмальному).

2. Овладение смешанным типом дыхания (грудобрюшным или полным) в положении «лежа» и «стоя»:

- дыхание при различных движениях рук (в стороны, вверх и др.);
- дыхание при полуприседаниях и приседаниях; дыхание при наклонах туловища вперед;
- дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук вперед, в стороны, вверх (обучение координации дыхательного акта с движениями рук);
- дыхательные упражнения во время быстрой ходьбы. То же во время бега.

3. Упражнения для развития носового дыхания:

- легкое поглаживание носа снизу вверх, вокруг глаз и опять к низу носа (повторить 8 раз);
- постукивание средним пальцем, как молоточком, по носу, дыхание при этом свободное (10-12 легких ударов);
- сморщив нос, собрать его складками вверх;
 - раздуть крылья носа, потом закрыть, сжать их и сделать выдох;
 - похлопать средними пальцами по ноздрям и сделать полный выдох, слегка погладить нос вверх - вдох;
 - похлопать пальцами по носу справа и слева, затем по лбу и щекам около носа;
 - потереть под носом, по перегородке указательными пальцами, слегка поднимая кончик носа;
 - закрыть левую ноздрю и сделать выдох и вдох правой, затем то же левой: спеть мелодию с закрытым ртом на звук «М».

Упражнение 3-9 повторяются в среднем по 8 раз.

Упражнения в расслаблении.

1. Из исходного положения «лежа» на спине:

- Согнуть руки в локтях с упором на них, согнуть ноги в коленях с упором на стопы. Опираясь на локти и стопы, прогнуться, приподнять таз, вернуться в исходное положение, расслабить правую ногу, голень и стопа скользят расслабленно вниз. То же с левой ногой.

- Руки вдоль туловища, полное произвольное расслабление мышц туловища, конечностей. Все мышцы расслаблены, теплые, отдыхают, ноги тяжелые, теплые, они отдыхают. Руки теплые, тяжелые. Живот расслаблен. Полный, глубокий отдых. Руки вверх - потягивание, возврат в исходное положение.

- И.п. то же. Согнуть правую ногу в колене, покачать вправо-влево, расслабить ногу. То же с левой ногой.

- То же, руки согнуть в локтях. Встряхнуть кисти рук и расслабленно уронить поочередно правую и левую руку.

- Правой рукой приподнять за кисть левую руку, встряхнуть ее и расслабленно уронить поочередно правую и левую руку. То же другой рукой.

- Правой рукой приподнять за кисть левую руку, встряхнуть ее и опустить. То же другой рукой.

- Расслабленная левая рука свободно падает вдоль туловища. То же другой рукой.

2. Из исходного положения «лежа» на животе:

- Кисть рук под подбородком. Согнуть ноги в коленях, поочередно касаясь пятками ягодиц, расслабить и уронить поочередно правую и левую голень.

- Полностью расслабить мышцы шеи, спины, рук, ног, учитель проверяет полноту расслабления.

3. Из исходного положения «сидя»:

- Сидя на стуле (скамейке), руки спущены вниз вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, откинувшись назад. Наклоняясь вперед, расслабить мышцы шеи, спины, груди, свободно уронить расслабленные руки вдоль туловища.

- Приподнять обеими руками правую ногу, охватив ее под коленями, расслабить и раскачать правую голень. То же с левой ногой;

- Руки в стороны, согнуты в локтях. Покачать расслабленными предплечьями и кистями. Проверить полноту расслабления.

4. Из исходного положения «стоя»:

- И.п. - основная стойка. Приподнять и уронить плечи («удивиться»).

- И.п. - то же, поднять руки вверх. Расслабить кисти, расслабить руки в локтях - кисти к плечам. Расслабить и разогнуть руки вниз вдоль туловища.

- И.п. - то же. При расслаблении наклонить туловище вперед, покачать расслабленными руками.

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

Стретчинг – это система статистических растяжек, опирается на хатха-йогу.

I. Мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад

1. “Змея поднимает голову”

И.П. – лежа на животе, руки в замочке на спине, голова на боку.

1. Медленно поднять голову и туловище и задержаться на 3 – 5 секунд, потом 10 – 15 секунд.

2. И.П.

2. “Кобра”

И.П. – лежа на животе, руки на уровне груди лежат на полу, ладонями вниз.

1. выпрямляя руки, прогнуться назад, смотреть вверх и задержаться.

2. И.П.

3. “Ящерица”

И.П. – лежа на животе, руки ладонями вниз под живот (простой вариант); руки рядом с собой вдоль туловища (сложный вариант).

1. Поднять прямые ноги, упираемся руками в пол и задержаться.

2. И.П.

4. “Корабль”

И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища.

1. Захватить руками за щиколотки ног.

2. Прогнуться, поднять вверх руки и ноги.

3. И.П.

Статика – задержаться.

Динамика – покататься.

5. “Лодочка”

И.П. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладошка к ладошке.

1. Поднять руки и ноги и прогнуться.

2. И.П.

Статика – задержаться.

Динамика – покататься, «плывем».

6. “Рыбка”

И.П. – лежа на животе, опора на руки.

1. Выпрямляя руки, прогнуться назад.

2. Поднять согнутые ноги, стопами тянуться к голове.

3. И.П.

7. “Колечко”

И.П. – стоя на коленях, руки на поясе.

1. Медленно наклониться назад, прогнуться и коснуться головой ног.

2. И.П.

8. “Кузнечик”

И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища, опора на кулаки, подбородком упираемся в пол.

1. Упираясь подбородком и руками поднять одну прямую ногу и задержаться (носок оттянуть).

2. Вернуться в И.П.

То же с другой ноги.

9. *“Собачка”*

И.П. – сесть на пятки, руки в упоре сзади, кисти вперед.

1. Проскользить руками, откинуть голову назад, прогнуться и задержаться.

2. И.П.

10. *“Кошечка”*

И.П. – стоя на четвереньках.

1. Выгнуть спину вверх, голову опустить на грудь («сердитая кошечка»).

2. Прогнуть спину голова вверх («добрая»).

11. *“Кошечка лезет под забор”*

И.П. – на четвереньках.

1. Сесть на пятки, руки на полу пальцы смотрят вперед.

2. Тянуться руками вперед, грудь к полу, таз вверх.

3. Лежа на животе, выпрямляя руки прогнуться и посмотреть наверх.

4. И.П.

12. *“Кукушка”*

И.П. – лежа на животе, ладони перед грудью на полу, ноги упор на пальцы.

1. Поднять все тело, опираясь на ладони.

2. Прогнуться, опора на пальчики ног.

3. И.П.

II. Мышцы спины и брюшного пресса. Наклоны вперед

1. *“Книжка”*

И.П. – сидя руки вверх, ноги вытянуты.

1. Наклоняться вперед, коснуться руками пальцев ног, носки тянуться вперед (или пальцы на себя ладошки на стопы). Голова прямо.

2. И.П.

2. *“Птица”*

И.П. – сидя ноги в стороны, руки в стороны параллельно полу.

1. Наклониться вперед, руками достать пальцы ног.

2. И.П.

3. *“Носорог”*

И.П. – лежа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены.

1. Поднять голову и плечи и одну ногу, сгибая ее в коленке, носом достать колено, носочек оттянуть.

2. И.П.

3 – 4. С другой ноги.

4. “Орешек”

И.П. – лежа на спине, руки за головой прямые.

1. Медленно поднять ноги (сгруппироваться), руками обхватить колени, голову в колени.

Статика – задержаться.

Динамика – покачаться.

2. И.П.

5. “Обезьяна лезет за бананами”

И.П. – лежа на спине, одна нога поднята вверх («пальма»).

1. Руками взяться за бедро, поднимая руки вверх, по ноге тянемся за «бананами» (поднимать туловище, а не ногу тянуть на себя).

2. И.П.

6. “Веточка”

И.П. – лежа на спине, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль туловища или в стороны.

1. Медленно поднять ноги на 90 градусов.

2. И.П.

7. “Уголок”

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Поднять прямые ноги под углом 45 – 15 градусов, носки тянутся на себя, пятки от себя.

2. И.П.

8. “Горка”

И.П. – сидя ноги вперед.

Для младших – руки в упоре сзади.

Для старших – руки на поясе.

1. Поднять ноги на 45 – 90 градусов носки оттянуть.

2. И.П.

9. “Черепашка”

а) И.П. – стоя на коленях, руки вверх, ладони вместе.

1. Медленно наклониться вперед, сесть на пятки, ладони на пол, голова вниз, тянуться вперед за руками, не поднимая таза.

2. И.П.

б) И.П. – то же

1. Наклониться вперед, сесть на пятки, руки идут назад ладонками вверх, расслабиться (руки лежат на полу). Голова опущена.

2. И.П.

10. “Волчонок”

И.П. – сидя, ноги вперед, одна нога согнута и подошвой касается бедра другой ноги, руки вверх.

1. Наклон вперед, достать руками до пальцев ног.

2. И.П.

3. То же с другой ноги.

11. “Ванька-встанька”

а) И.П. – сидя ноги вперед, руками обхватить ногу, руки под коленом.

1. Лечь на спину.

2. И.П.

б) И.П. то же, но руки на поясе или за головой.

12. “Ёжик”

а) И.П. – сидя на пятках, прямые руки в замке за спиной, ладони не разводить.

1. Наклон вперед, лбом коснуться пола, замочек вверх.

2. И.П.

б) И.П. – сидя по-турецки.

в) И.П. – сидя ноги согнуты в коленях стопа к стопе.

13. “Слон”

И.П. – стоя, руки в замке за спиной, ноги вместе или слегка расставлены.

1. Наклониться вперед, руки поднять как можно выше (должны быть параллельны полу).

2. И.П.

III. Повороты и наклоны туловища

1. “Маятник”

И.П. – лежа на спине, руки в стороны ладонками вниз.

1. Поднять ноги, не сгибая колен.

2, 3. Положить вправо – влево до касания пола.

4. И.П.

2. Морская звезда”

И.П. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны, ладони вниз.

1. Наклониться в сторону, достать носок противоположной ноги.

2. И.П.

3, 4. То же в другую сторону.

3. “Лисичка”

И.П. – стоя на коленях, руки перед грудью «лапки».

1. Сесть на пол слева от пяток.

2. И.П.

3, 4. В другую сторону

(посмотреть на «хвостик»).

4. “Месяц”

И.П. – стоя, ноги вместе руки вверх, ладонки друг к другу.

1. Наклон в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу, туловище не поворачивать.

2. И.П.

3, 4. То же в другую сторону.

5. “Муравей”

а) И.П. - сидя по-турецки, пальцы рук на затылке.

1. Наклон туловища вправо, коснуться локтем пола.

2. И.П.

3, 4. То же в другую сторону.

б) И.П. – то же.

1. Наклон туловища, правым локтем коснуться левого колена.

2. И.П.

3, 4. В другую сторону.

б. *“Флюгер”*

И.П. – стоя, ноги вместе или слегка врозь, руки вперед, ладони вместе «стрелочка».

1. Ноги на месте, повернуть корпус на 90 градусов, смотреть на руки.

2. И.П.

3, 4. В другую сторону.

7. *“Стрекоза”*

И.П. – стоя на коленях, слегка раздвинув, руки в стороны, ладонками вниз.

1. Прямая правая рука идет вверх, левая рука к правой пятке, смотреть на пятку.

2. И.П.

3, 4. В другую сторону.

8. *“Повороты”*

И.П. – стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью, ладони в кулаках.

1. Повернуться назад, руки следуют за туловищем.

2. И.П.

3, 4. В другую сторону.

IV. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног

1. *“Бабочка”*

а) И.П. – сидя, ноги согнуты в коленях, стопа к стопе. Руками зацепиться за стопы, вытянуть спинку, макушкой тянемся к потолку.

1, 2 – движение коленями вверх-вниз.

б) И.П. – то же

1. Наклоняться вперед, лбом коснуться пяток.

2. И.П.

2. *“Неваляшка”*

И.П. – сидя, ноги согнуты стопа к стопе, руки крест на крест, держаться за стопы.

а) 1, 2 – покачаться из стороны в сторону.

б) назад – вперед.

в) в сторону – назад, в сторону – вперед.

3. *“Паучок”*

И.П. – стоя, ноги врозь

1. Согнуть ногу, перенос тяжести тела с ноги на ногу (выпады).

2. И.П.

4. *“Павлин” (выпады вперед)*

И.П. – стоя, правая нога вперед.

1. Перенести вес тела на правую ногу и покачаться.

2. И.П.

3, 4 – с другой ноги.

5. *“Лягушка”*

И.П. – стоя, ноги широко, стопы развернуты.

1. Согнуть ноги – полуприсед – задержаться.

2. И.П.

6. *“Ножницы”*

И.П. – сидя, руки в упоре сзади или лежа, руки в упоре на локотки.

1. Поднять ноги на 45 – 90 градусов, скрестные движения ногами – горизонтальные ножницы.

2. Поднять ноги на 45 – 90 градусов, движения ногами разноименно вверх-вниз – вертикальные ножницы.

7. *“Бег”*

И.П. – сидя или лежа, прямые ноги чуть приподняты.

1, 2. Сгибать и разгибать ноги в коленях в быстром темпе.

8. *“Краб”*

И.П. – лежа на спине, согнуть ноги, стопы упираются в пол, руки вдоль туловища.

1. Поднять таз, прогнуться в пояснице.

9. *“Велосипед”*

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять ноги на 90 градусов и согнуть в коленях.

1, 2 попеременно выпрямлять ноги в медленном и быстром темпе.

10. *“Елочка”*

И.П. – стоя, ноги вместе, руки вниз.

1. Постепенно разводить ноги в стороны, чередуя пятки-носки, в конечном положении задержаться с прямой спиной.

2. Вернуться в И.П.

11. *“Паровозик”*

И.П. – стоя на коленях, опора на руки, спина прямая, голова прямо.

1. Мах правой ногой назад.

2. И.П.

3, 4 – с другой ноги.

12. *“Жучок”*

И.П. – сидя, руки в упоре сзади, ноги выпрямлены.

1. Согнуть правую ногу, подтягиваем по полу ногу к ягодице.

2. И.П.

3, 4 – с другой ноги.

13. *“Хлопушка”*

И.П. – сидя, ноги прямо, руки в упоре сзади.

1. Поднять вверх прямую ногу и хлопок под ногой.

2. И.П.

3, 4 – с другой ноги.

V. Укрепление и развитие стоп

1. *“Ходьба”*

И.П. – сидя, ноги вперед, руки на поясе, спина ровная.

1. Разноименное движение стопами вверх-вниз.

2. *“Кузнечик”*

И.П. – встать на колени, сесть на пол между пяток, носки в стороны.

1. Руками зацепить за стопы – поднимать и опускать стопы.

3. *“Лошадка”*

И.П. – стоя на коленях, руки вперед.

1. Опуститься на пол, руки к груди.

2. И.П.

4. *“Медвежонок”*

И.П. – сидя, стопа к стопе или по-турецки.

1. Руками захватить стопу и прижать к груди стопой.

2. И.П.

3, 4 – с другой ноги.

5. *“Телефон”*

И.П. – сидя стопа к стопе или по-турецки.

1. Правой рукой правую ногу поднять к уху.

2. И.П.

3, 4 – с дугой ноги.

VI. Плечевой пояс

1. *“***”*

И.П. – руки в замок, вывернуть ладонями вверх, локти прижать к ушам.

1. Опустить голову, руки потянуть назад.

2. И.П.

2. *“Пчелка”*

И.П. – сидя на пятках, руки кулачками к поясу, локти в стороны.

1. Локти свести вперед.

2. И.П.

3. Локти свети назад.

4. И.П.

3. *“Домик”*

И.П. – сидя на пятках, руки опущены.

1. Руки назад за спину, поднимая руки вверх стрелкой. Домик должен быть на уровне лопаток.

4. *“Открыть окошко”*

И.П. – сидя на пятках, руки «полочкой» – предплечье на предплечье.

1. Поднять предплечья вверх – открыть окошко.

2. Быстро захлопнуть.

5. *“Крутые повороты”*



И.П. – сидя ноги вперед, спина прямая, руки перед грудью согнуть в локтях, кулаки вверх, руки напряжены.



1. Резко повернуть в сторону.
2. Медленно вернуться в И.П.



Танцевальная азбука


Комплекс расслабляющих упражнений		
Дитя		<ol style="list-style-type: none"> 1 Встаньте на колени, опустите ягодицы на пятки. 2 Вытяните руки вдоль тела. 3 Потянитесь вперёд и мягко опустите лоб на пол, округляя позвоночник и плечи. 4 Снимите напряжение с мышц шеи и полностью расслабьтесь в этом положении.
Кошка		<ol style="list-style-type: none"> 1 Встаньте, упираясь в пол коленями и ладонями, причем колени должны располагаться под тазом, а ладони- под плечами. 2 Опуская голову к земле, вдохните, напрягите брюшные мышцы и округлите спину. 3 Выдохните, расслабьте брюшные мышцы, прогнитесь и поднимите голову; постарайтесь словно бы вытянуть ягодицы вверх и назад. Округление спины происходит постепенно и начинается с таза. 4 Медленно повторите всю последовательность движений 3 раза.
Собака смотрит вниз		<ol style="list-style-type: none"> 1 Встаньте в позу «Кошка» и выпрямите ноги, переместив вес тела на пятки и бёдра. Вытяните руки вперёд как можно дальше. Держите ноги и руки на ширине плеч. 2 Вытяните пальцы рук и проследите за тем, чтобы обе ладони упирались в пол. 3 Поднимите копчик вверх, при необходимости слегка сгибая колени. 4 Переместите вес тела назад, на бёдра. Вес тела должен

		<p>быть равномерно распределён между руками и ногами. 5 Опустите голову к полу и расслабьте мышцы шеи. Удерживайте это положение в течение 5 циклов дыхания.</p>
<p>Три разогревающие растяжки</p>		<p>1 Исходная поза – «Собака смотрит вниз». Поднимите туловище и поставьте левую ногу между руками, а рядом – правую ногу. 2 Держа колени согнутыми, поднимите туловище и вытяните руки вверх и вперёд для <u>растяжки передней поверхности тела</u>. 3 Не изменяя положения тела и не выпрямляя колени, вытяните руки в стороны для <u>растяжки боковой поверхности тела</u>. 4 Вытяните прямые руки назад и вверх, к плечам. Переплетите пальцы рук и мягко наклонитесь вперёд, выпрямляя ноги так, чтобы положение тела было комфортным. Расслабьте мышцы головы и шеи.</p>
<p>Растяжка боковой поверхности туловища и всего тела</p>		<p>1 Встаньте прямо, обхватив правой рукой левое запястье. Поднимите руки и потянитесь ими вправо, не наклоняясь вперёд. 2 Медленно выпрямитесь и поменяйте положение рук, чтобы левая рука обхватывала правое запястье. Растянитесь вправо 3 Медленно выпрямитесь, отпустите руки и переплетите пальцы так, чтобы указательные были направлены вверх. Вытяните руки вверх над головой и мягко расслабьте голову, чтобы она отклонилась назад. Ощутите растяжение от талии до вытянутых кончиков пальцев. 4 Переместите руки к сердечной чакре и закройте</p>

		<p>глаза. Выполните 2 длинных, глубоких цикла дыхания, полностью вдыхая и выдыхая, так, чтобы в акте дыхания были задействованы нижние части лёгких.</p>
<p>Приветствие Солнца</p>		<p>1 Встаньте прямо, ноги вместе, руки вытяните по бокам тела. 2 Вдохните, разверните руки ладонями наружу и поднимите их через стороны вверх. Соедините ладони над головой. 3 выдохните, разведите руки в стороны и опустите их вниз. Позвольте голове тоже мягко склониться вниз, растягивая спину. Поставьте руки рядом со стопами. Зафиксируйте это положение. 4 Вдохните и поднимите голову вверх, выпрямляя спину. 5 Выдохните и опустите голову.</p>
<p>Приветствие Солнца (2)</p>		<p>1 Примите позу «Доска», растягивая ахилловы сухожилия. 2 Упритесь ладонями в пол, глядя вниз. Спина напряжена и параллельна полу. 3 Опустите колени на пол. 4 Согните руки в локтях, плотно прижав их к телу. Держите плечи прямо и параллельно полу. 5 Опустите грудь к земле, спина прямая, плечи – на одной линии со спиной. 6 Вытяните тело вперёд и вверх – в позу «Собака поднимает голову». 7 Разверните и поднимите грудь, выпрямите руки и поднимите тело так, чтобы оно упиралось только на ладони и тыльную часть стоп. Поднимите бёдра от пола за счёт напряжения бёдер и ягодиц. 8 Прогнувшись, смотрите прямо перед собой или чуть отклоните голову назад. 9 Стоя на всей стопе, растяните спину в позе «Собака смотрит вниз» (тело подобно треугольнику).</p>

<p>Воин 1</p>		<p>1 Из позы «Собака смотрит вниз» перенесите левую ногу вперёд, между руками. 2 Правая нога плотно прижата к полу и повёрнута наружу под углом 45. расстояние между стопами около 1 метра. 3 Согните колено передней ноги под прямым углом, при этом стопа должна быть направлена строго вперёд. 4 Поднимите руки над головой ладонями внутрь. Кисти рук должны быть на ширине плеч. Согните левое колено под углом 90. Наклонитесь, направляя взгляд в землю. 5 Повторите шаг 4. Уприте ладони в землю у левой ноги, поставьте левую ногу около вытянутой правой («Доска»). Поменяв ноги повторите всю последовательность действий.</p>
<p>Воин 2</p>		<p>1 В позе «Собака смотрит вниз» перенесите левую ногу вперёд, между руками. 2 Правая нога должна располагаться примерно в 1 метре, строго за левой, и стоять на полной стопе. 3 Наклоните бёдра вперёд. Поднимите руки на высоту плеч, ладони вниз, а затем разверните корпус так, чтобы руки оказались в той же плоскости, что и ноги. 4 Согните левое колено так, чтобы бедро и голень образовали угол 90. наклонитесь, встав в положение выпада. Можете скорректировать позу, расставив ноги немного дальше друг от друга. Следите, чтобы бёдра находились на одной линии. 5 Поверните голову в лево, глядя за левую руку. Удерживайте положение в течение 5 циклов дыхания. 6 Повторите всю последовательность действий, поменяв ногу.</p>



<p>Развернутый воин</p>		<p>1 Закончив выполнение позы «Воин II», вдохните и поднимите левую руку к потолку, при этом правая должна скользить вдоль правой ноги, а туловище – а туловище слегка прогибаться в талии.</p> <p>2 Выдохните и посмотрите вверх и назад.</p> <p>3 Верхняя часть тела устремляется вверх, а нижняя слегка опускается. Удерживайте позу в течение 5 циклов дыхания.</p> <p>4 Вернитесь к позе «Воин II», расположив руки на высоте плеч и направив ладони вниз. Не изменяйте положение нижней части корпуса и ног. Удерживайте позу в течение 5 циклов дыхания.</p> <p>5 Повторите всю последовательность с другой стороны.</p>
<p>Угол головой к колену сидя</p>		<p>1 Сядьте на пол вытянув ног перед собой.</p> <p>2 Согните левую ногу и прижмите подошву левой стопы к внутренней поверхности правого бедра, правое подколенное сухожилие ближе к полу.</p> <p>3 Вдохните, поднимите обе руки над головой и потяните позвоночник вперед.</p> <p>4 Выдохните и наклонитесь вперед, вытягивая позвоночник. Опустите грудную клетку как можно ближе к колену.</p> <p>5 Ухватитесь за пальцы вытянутой ноги и постепенно опускайтесь еще ниже, обхватывая руками подошву. Удерживайте позу в течение 5 циклов дыхания.</p> <p>6 Теперь ухватитесь левой рукой за наружную поверхность правой стопы или лодыжки. Вытяните правую руку назад по полу и поверните туловище вверх, растягивая боковую поверхность тела. Цель коснуться левым ухом правого колена. Удерживайте позу в течение 5 циклов</p>



		дыхания. 7 Повторите движения, поменяв ногу.
Савасана		<p>1 Лягте на спину, слегка раскинув ноги. Пальцы ног расслаблены, стопы направлены в стороны.</p> <p>2 Раскиньте руки в стороны ладонями вверх.</p> <p>3 Закройте глаза и полностью расслабьтесь. Расслабить каждую мышцу тела, перенося весь его вес на пол.</p> <p>4 Постепенно сосредоточьтесь на дыхании и ощутите медленное движение тела, выполняющего вдохи и выдохи. Находитесь в этой позе в течение 5 – 10 минут.</p> <p>5 Обхватите руками колени, подтягивая их к груди, и перекатитесь на правый бок, в позу «дитя».</p>

Основные позиции рук

	I позиция рук – руки вперёд, округлённые в локтевых и лучезапястном суставах.		II позиция рук – руки вперёд в стороны, округлённые в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.
	Подготовительная позиция рук – руки вниз округлённые в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.		III Позиция рук – руки вперёд кверху, округлённые в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь.

Основные позиции ног

	I Позиция ног – пятки сомкнуты, носки наружу.		II Позиция ног – ноги расположены
---	--	--	--

	Ноги расположены на одной линии.		друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы
	III Позиция ног – правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).		IV Позиция ног – правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).

Приложение 10

Описание простых танцев

Ритмический танец с платочками.

Музыка. Народная плясовая «Калинка».

На вступление дети выбегают, встают парами по кругу, в руках у девочек платочки, девочки машут платком идут в середину круга, мальчики стоят на месте, топают ногой.

Девочки пошли по маленькому кругу, машут платком, проходят 1 круг и подходят к своему мальчику, встают к нему лицом.

Они машут платком на мальчика, шагая на него. Мальчики отходят назад.

Мальчики шагают на девочек, грозя им пальцем.

Девочки спрятались за мальчика, взяли его за пояс и тянут назад, немного отходя.

Не отпуская рук, так покружились.

Девочки встали перед мальчиком, машут платком, а мальчики делают глубокую присядку с выставлением ноги на пятку.

Девочки подбрасывают платок вверх, мальчик ловит; потом мальчик подбрасывает – девочка ловит и т.д.

Мальчики сели на одно колено. Девочки оббегают мальчика и садятся ему на колено, одной рукой держат за пояс мальчика, а другая рука машет платком.

Пары встали лицом друг к другу – девочки держат двумя руками платок за края и так машут на мальчика. Девочки отдают один угол платка мальчику, не отпуская другого угла, идут по кругу. Поднимают руки, которые держат уголки платка, и девочки начинают кружиться под платком – платок не отпускают. Мальчики отпускают платок, он остается в руках у девочек. Девочки поклонились мальчику, взмахнув от плеча платком, взяли их под руку и дети друг за другом выходят из зала.

Танец с зонтиками.

Песня «Кап, кап, капельки».

Дети вдоль стены сидят на стульях. 4 девочки с открытыми зонтиками стоят около двери.

На вступлении 4 девочки с зонтиками выходят, встают около центральной стены на небольшом расстоянии друг от друга, лицом к зрителям.

Зонтик лежит на плече, девочки держат его двумя руками, по – очереди сгибают колени.

1 дв. Девочки идут вперед, расходятся. Встают по углам квадрата. Качают зонтик с наклоном плеч.

2 дв.

1. Выставляют правую ногу вправо в сторону на носок, при этом выполняют небольшой наклон вправо.

2. Встали прямо, ноги вместе.

3. Выставляют левую ногу влево в сторону на носок, при этом выполняют небольшой наклон влево.

4. Встали прямо, ноги вместе.

3 дв. = 2 дв.

4 дв. Кружатся вокруг себя, подняв высоко зонтик.

5 дв. (припев) По-очереди выбрасывают ноги в сторону, чуть отрывая их от пола, выполняют прыжки.

6 дв. Пружинки. Зонтик лежит на плече, правой рукой зовут к себе детей. Дети выбегают и встают вокруг девочек с зонтиками, образуя 4 круга.

7 дв. Дети бегают вокруг 4 девочек, которые в центре крутят зонтики.

8 дв.

1. Дети присели, девочки подняли высоко зонт.

2. Дети встали, подняли высоко руки, качая пальчиками, а девочки с зонтиками присели.

3. =1.

4. =2.

9 дв. =7 дв.

10 дв. Дети образуют 4 паровозика – встают за ведущей девочкой с зонтиком, берутся за пояс впереди стоящего.

11 дв. 4 паровозика во главе с девочками, у которых в руках зонтики, едут в разные стороны.

12 дв. Девочки с зонтиками останавливаются, закрывают зонт, дети все разбегаются.

13 дв. Девочки открывают зонт, поднимают его высоко, дети прячутся под ним, образуя опять 4 круга.

14 дв. На конец музыки все медленно приседают, оказавшись под зонтиком.

Раз, два, три.

Музыка – фонограмма песни « Даром преподаватели »

Вступление.

Дети встают на стульчики, руки вдоль туловища.

1 куплет.

1 дв

1. Правую руку дети, сгибая в локте, поднимают по туловищу вверх. Левая рука, скользя по туловищу, опускается вниз. Таким образом, дети выполняют наклон туловища вправо.

2. Наклон туловища влево.

3. Наклон туловища вправо.

4. Замирают (так на 3 наклона дети говорят тик-тик-так – замерли)

2 дв. = 1 дв. Повтор 2 раза.

3 дв.

1. Выставляют правую ладонь вперед, рука согнута в локте.

2. Выставляют левую ладонь вперед, рука согнута в локте.

3. 4. Делают три хлопка ладонями по коленям.

4 дв. = 3 дв. Повтор 2 раза.

Припев.

1 дв. Слегка качают головой (1 фраза песни).

2 дв. Слегка топают ногами (2 фраза песни).

3 дв. = 1, 2 дв. В конце сказали вправо - тсс, влево - тсс (палец к губам).

4 дв.

• На 1: правая рука на пояс.

• На 2: левая рука на пояс.

• На 3: правая рука на плечо.

• На 4: левая рука на плечо.

• На 5: правую руку вытянуть вверх.

• На 6: левую руку вытянуть вверх.

• На 7: помахать двумя руками наверху.

• На 8: правую руку опустить на плечо (обратно 6...1).

2 куплет – повтор движений 1 куплета.

Припев: повтор движений припева. В конце припева дети спрыгивают со стульев на пол.

3 куплет. 1 дв. Слегка качая плечами, дети произвольно расходятся по всему залу, останавливаются.

2 дв. = 1 дв из 1 куплета.

3 дв. = 3 дв из 1 куплета.

Припев. 1 дв. Слегка качают головой, стоя на месте.

2 дв. Топают ногами, продвигаясь вперед.

3 дв. = 1 дв.

4 дв. Токая ногами, отходят спиной назад.

5 дв. На 1 делают маленькое приседание. На 2 приседают дальше. На 3 приседают до пола. На 4 подпрыгивают снизу вверх.

6 дв. = 5 дв.

7 дв. = 3 дв. из 1 куплета.

8 дв. Подбегают вперед.

9 дв. Подставляя палец к губам делают небольшой наклон туловища вперед - в бок, говорят «т- с- с».

Катаемся на лошадке (парный танец-игра)

Музыка ритмичная, в которой 2 или 3 части.

И.п. Мальчик встает перед девочкой и протягивает обе руки назад - он « лошадка », девочка стоит за мальчиком – смотрит ему в спину, берет его руки.

1 дв. Мальчик одной ногой провозит по полу – лошадка бьет копытцем - так несколько раз.

2 дв. Девочка слегка покачивает руки мальчика своими руками.

3 дв. Пары идут гулять врассыпную по залу так: « мальчик – лошадка » - идет, высоко поднимая колени; девочка, не отпуская рук мальчика, идет за ним.

4 дв. Мальчик выполняет повороты головы вправо - влево, старается увидеть девочку, девочка тоже делает небольшие наклоны головой вправо - влево.

5 дв. Каждый мальчик гуляет вокруг своей девочки.

6 дв. Девочка берет за спиной у мальчика его руки. Пары скачут прямым галопом врассыпную.

7 дв. Пары стоят на месте. Мальчик провозит ногой по полу, девочки машут рукой « мальчику - лошадке » и уходят на другое место.

8 дв. Девочки кладут ребро ладони на лоб – смотрят вдаль, как бы ищут свою лошадку. Мальчики в это время прямым галопом скачут по залу.

9 дв. Девочка машет рукой к себе – зовет лошадку. Дети встречаются. Девочки берут руки мальчика, и он везет свою всадницу на место.

Лошадки (верхом на стуле)

Музыка «Ковбойский танец ».

Дети сидят верхом на стуле, врассыпную по залу. Ладонки лежат на спинке стула. На вступление дети цокают язычком.

1 дв. Исход. положение. Дети сидят верхом на стуле, руки лежат на спинке стула. На 1 небольшой наклон вправо, на 2 – и.п., на 3 – наклон туловища влево, на 4 – и.п. (движение повторяется 3 раза).

2 дв.

1. Кладут правое ребро ладонки на лоб - как бы смотрят вдаль – и медленно поднимаются со стула

2. Резко сели.

3. =1., только на лоб кладут ребро левой ладонки.

4. =2.

3 дв. Отрывают ноги от пола – как бы топают ими.

4 дв. Всем телом резко подпрыгивают, опять сели - « скачут ».

5 дв. (и.п. как в 1 дв.)

1. отрывают пятки от пола – ставят ноги на носки.

2. и.п.

3. =1.

4. =2.

6 дв.

1. Небольшой наклон вправо, при этом левую ногу ставят на носок.

2. и.п.
3. Наклон влево, правую ногу на носок.
4. =2.
- 7 дв.=6 дв.

8 дв.

1. Руки лежат на спинке стула. Не убирая их, дети встают на ноги и отбегают назад – изображают лошадку.

2. и.п.
3. =1.
4. и.п.
5. =1.

9 дв. и.п. Дети остаются на ногах. Руки лежат на спинке стула. Повороты нижней части туловища вправо-влево – стараются показать всем «хвостик».

10 дв. Гуляют вокруг «стула - лошадки» - останавливаются сбоку.

11 дв. и.п. Стоят сбоку, лицом к стулу.

1. Резко повернулись и сбоку сели на стул. Руки кладут на спинку стула.

2. и.п.
3. =1.
4. =2.

12 дв.

1. =1 дв. из 11 дв.

2. Обе ноги оторвали от пола, подняли их вверх и поболтали ими в воздухе.

3. =1.
4. =2.

13 дв. Гуляют вокруг стула, спрятались за стулом.

14 дв.

1. Высоко поднимаются и машут рукой.
2. Спрятались, присели.
3. 4. = 1, 2.

15 дв. Расставляя ноги в стороны садятся верхом на стул. Руки кладут на спинку стула.

16 дв. Оттолкнувшись от спинки стула - встают на ноги.

17 дв. =15 дв.

18 дв. и.п. Локоть левой руки кладут на спинку стула, а ладошкой подпирают левую щеку.

Правую руку кладут вдоль спинки стула.

1. Поднимая плечи вверх, стараются глубоко вдохнуть.
2. Выдох.
3. 4. =1, 2.

19 дв. и.п. =18 дв.

Медленно опускают голову вниз, глаза закрывают – лошадки устали, уснули.

Танец с шариками, которые висят на пальчике.

Легкая детская песенка.

Дети стоят около стены, спиной к зрителям. Мальчики за мальчиками, девочки за девочками. Руки за спиной, на пальчике правой руки висит маленький шарик.

Вступление. Дети стоят.

1 дв. Дети идут друг за другом по краю зала, выстраивая колонны. Девочки встают перед

Мальчиками и поворачиваются лицом к зрителям, делая пружинку.

2 дв.

1. Девочки поднимают шарики высоко, качая их. Мальчик и в это время присели.

2. Мальчики встали – девочки сели.

3 дв. Взялись друг за друга (мальчик – мальчика, девочка – девочку) и качают руками.

4 дв. Делают 2 круга: мальчики – свой, девочки – свой. Идут по кругу.

5 дв.

1. Расцепляют руки и расходятся спиной назад.

2. Подходят к середине, поднимая шарики.

6 дв. = 5 дв.

7 дв. Везде гуляют. Руки за спиной (встали врассыпную).

8 дв. На раз – поднимают шарик вверх вправо, на и – приседают, плавно достают шариком до пола и поднимают его влево.

9 дв. Начинают медленно, затем чуть ускоряя, крутить шариком перед собой. Не переставая крутить шарик, начинают кружиться сами.

10 дв. Наконец подбегают вперед, поднимая шарики вперед-вверх.

Игра-упражнение на стульчиках.

Дети сидят на стульях, вдоль стены. Звучит легкая музыка.

1 дв. Качают головой вправо- влево.

2 дв. Выполняют повороты головой – смотрят то справа, то слева.

3 дв. = 1 дв. , 2 дв.

4 дв.

• Правую ладонку вытягивают вперед .

• Левую ладонку вытягивают вперед.

• Опускают на колени, хлопают по ним.

5 дв.

• Правую руку поднимают высоко вверх.

• Левую руку поднимают высоко вверх.

• Хлопают над головой.

• Продолжают хлопать, при этом медленно опускают руки вниз.

6 дв.

• Выставляют правую ногу вперед на пятку, крутят носком. Убирают на место.

- Выставляют левую ногу вперед на пятку, крутят носком. Убирают на место.

7 дв.

- Топают ногой- то правой, то левой - медленно.
- Быстро топают двумя ногами.

8 дв.

- Поднимают правое колено. Двумя ладонками сильно отталкивают колено назад.

- Поднимают левое колено – толкают его левой рукой.
- Обе ноги вместе прыгают (дети сидят).

9 дв.

- Кладут правую руку на левое плечо.
- Кладут левую руку на правое плечо.
- Покачали плечами.
- Медленно, не отрывая пальцев от рук, опускаем их по рукам вниз, пока пальчики правой руки не возьмут пальцы левой руки.
- Сцепленные пальцы подняли высоко и бросили вниз (расцепили).

10 дв. =9 дв.

11 дв.

- Медленно на три счета встают на ноги.
- Медленно на три счета садятся на стул.

12 дв. Поерзали на стуле, помогая себе руками – крутят около пояса.

13 дв. =11 дв.,12 дв.

14 дв. Резко встали.

Танец с обручами (6 обручей).

Музыка «Веселая полька».

На полу лежит 6 обручей (на 24 ребенка). Дети заранее распределены кто, к какому обручу подходит.

Вступление. дети встают по 4 человека около обруча (девочка, мальчик, девочка, мальчик).

1 дв. Дети хороводным шагом идут вокруг обруча.

2 дв. Остановились. Наклоны туловища в обруч, в другую сторону (несколько раз).

3 дв. =1 дв. + 2 дв.

4 дв. Повернулись лицом к обручу.

- Раз. Девочки прыгнули в обруч, положили друг другу руки на плечи, так покачались. Мальчики стоят около обруча и хлопают в ладоши.
- Два. Девочки выпрыгнули из обруча. Все покружились.
- Три. Мальчики прыгнули в обруч, положили руки на плечи друг другу, покачались. Девочки стоят около обруча и хлопают в ладоши.
- Четыре. Мальчики выпрыгнули из обруча. Все покружились.

5 дв. Раз, два. Присели, взяли обруч руками. Встают, поднимают его высоко. Три, четыре. Приседают, опуская обруч до пола.

6 дв. =5 дв.

Проигрыш.

Один мальчик около каждого обруча становится главным – шофером. Он берет обруч, держит его перед собой (как руль). Остальные встают за ними, руки кладут на пояс стоящему впереди, образуя паровозик (получается 6 паровозиков).

7 дв. Раз, два. Дети «едут» за своим шофером, не отпуская рук.

Три, четыре. Остановились, топают ногами.

8 дв. = 7 дв.

9 дв. Дети отпускают руки. Мальчик - шофер надевает обруч на того, кто стоит сзади (на 2 ребенка). Этот ребенок поднимает обруч (не выходя из него) вверх, поворачивается к 3 - му ребенку (кто стоит сзади), надевает обруч на него и т. д.

Последний надевает обруч на шофера - 1 -го ребенка. Он берет его в руки.

Проигрыш. Дети с обручами встают рядом друг с другом, высоко поднимая обручи.

10 дв. Дети идут змейками между мальчиками, которые стоят с обручами.

11 дв. Дети после змейки образуют большой круг. Дети с обручами стоят в центре.

12 дв. Дети с обручами (обруч держат горизонтально, около пояса) произвольно подбегают к любому ребенку, стоящему в кругу (он берется за другой край обруча), выводят его в середину круга, затем возвращаются на место.

13 дв. Дети, стоящие в кругу, хлопают в ладоши. Дети с обручами образуют маленький круг, качают обручами.

14 дв. На окончание музыки все дети забегают в маленький круг, поднимая руки вверх. Дети с обручами приседают, при этом ставят обручи ребром на пол.

Игра с погремушками и ложками.

Веселая музыка две четверти или четыре четверти.

Дети сидят на стульях. В руках у девочек по 2 погремушки, у мальчиков по 2 ложки.

Первая часть.

Руки с инструментами лежат на коленях.

1 дв. Дети выставляют руки с инструментами вперед.

2 дв. Убирают руки на колени.

3, 4 дв. = 1, 2 дв.

Припев.

1 дв. Высоко поднимают руки с инструментами вверх, звеня ими.

2 дв. На тихую музыку руки опускают вниз.

3, 4 дв. = 1, 2 дв.

Вторая часть.

1 дв. Руки с инструментами «шагают» по коленям.

2 дв. = 1 дв.

3 дв. Ударяя инструментами (ложка по ложке, погремушка по погремушке) медленно поднимают руки снизу вверх.

4 дв. Ударяя инструментами, медленно опускают руки вниз.

5 дв.= 3, 4 дв.

Припев.

Движения повторяются.

1 часть музыки. Дети встают со стульчиков, гуляют врассыпную по залу, при этом ударяют инструментами перед собой.

Припев. Движения повторяются.

2 часть музыки.

1 , 2 дв. Дети ходят по залу, произвольно меняются друг с другом музыкальными инструментами.

Припев. 1 ,2 дв. повторяют.

3, 4 дв. Кладут инструменты на пол и убегают к окну. Машут рукой вверх (например, солнышку).

На последний аккорд подбегают к своим инструментам, поднимают их высоко вверх.