«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом МБДОУ
детского сада № 26
«Аленький цветочек»
протокол № 7
30 августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ детским
садом № 26 «Аленький цветочек»
_____ С. В. Шаталова
приказ № 92 от «31» 08. 2021 г.

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 26 " АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК"

Подписан: МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 26 "АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК"
DN: STREET="УЛИЦА ЮЛИУСА ФУЧИКА, ДОМ 8", S=26 КРАЙ СТАВРОПОЛЬСКИЙ, L=ГОРОД ПЯТИГОРСК, C=RU, G=Светлана Васильевна, SN=Шаталова, CN="МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 26 "АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК"", T=ЗАВЕДУЮЩАЯ, O="МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 26 "" АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК"", E=doy26@piatigorsk.ru, ИНН=002632052381, СНИЛС=01660668851, ОГРН=1022601616510
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 26 «Аленький цветочек»

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НЕБОЛЕЙ-КА»

Педагог: Стрельцов В.П.
(педагог дополнительного
образования МБДОУ
детского сада №26 «Аленький цветочек»)

Ставропольский край
город Пятигорск
2020 г. - 2021 г.

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом МБДОУ
детского сада № 26
«Аленький цветочек»
протокол №_____
_____ 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ детским
садом № 26 «Аленький цветочек»
_____ С. В. Шаталова
приказ №__от «__» _____2021 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 26 «Аленький цветочек»

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НЕБОЛЕЙ-КА»

Педагог: Стрельцов В.П.
(педагог дополнительного
образования МБДОУ
детского сада №26 «Аленький цветочек»)

Ставропольский край
город Пятигорск
2021 г. - 2022 г.

«НЕБОЛЕЙ-КА»
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
для детей раннего возраста

ПАРТЕРНАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
на основе Хатха-йоги и Горизонтального пластического балета Н.Н. Ефименко

Содержание.

1. Пояснительная записка…….....1
2. Особенности партерной пластической гимнастики…….……....2
3. Цели и задачи программы……..….3
4. Учебно-тематический план занятий ...…….…….…….4
5. Ожидаемые результаты……...…5
6. Описание места в учебном плане……6
7. Календарно-тематическое планирование……7
8. Список литературы……...……...…….....17
9. Приложение……..18

1. **Пояснительная записка**

Общеобразовательная дополнительная программа физкультурно - оздоровительной направленности «Неболей-ка» составлена на основе Программы «Физическая культура дошкольникам» под ред. Л.Д. Глазыриной, партерной пластической гимнастики на основе Хатха-йоги и горизонтального пластического балета Н.Н. Ефименко с учетом требований ФГОС ДО.

Общеобразовательная дополнительная программа составлена с учетом развития техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Образовательный процесс опирается на новейшие учебно-методические комплексы, подобранные специально с учетом возрастных и индивидуальных способностей дошкольников.

Как правило, большинство программ физического воспитания создается и ориентируется на детей старшего дошкольного возраста, реже – среднего. В нашем случае программа ориентирована на детей младшего дошкольного возраста. Исходя из возрастных условий, мы проанализировали существующие традиционные и нетрадиционные методики проведения физкультурных занятий и разработали данную программу для физкультурного кружка детей младшего возраста.

Дополнительная образовательная программа составлена учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

2. Особенности партерной пластической гимнастики

1. Слово **«партерная»** в названии, означает, что позы в программах партерной пластической гимнастики горизонтированы:

- упражнения в позах лежа на спине;
- упражнения в позах лежа на животе;
- упражнения в позе на боку;
- упражнения в переворачиваниях со спины на живот

и наоборот;

- упражнения в упоре лежа;
- упражнения в упоре сзади;
- упражнения в ползании по-пластунски;
- упражнения в ползании на низких, средних и высоких четвереньках;
- упражнения в позе сидя;
- упражнения в позе на низких и высоких коленях.

Обязательным условием является **исходная стартовая поза лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслаблено и спокойно.**

2. Слово **«пластическая»** отражает характер движений. Все движения, преимущественно, плавные, мягкие, пластичные. Они словно растягиваются во времени. Из программы должны быть исключены быстрые, резкие, инерционные движения, особенно в позвоночном столбе. Предлагаемый стиль движений характерен для космонавтов, находящихся в невесомости, или водолазов, двигающихся в морских глубинах.

3. Слово «гимнастика» сразу подчеркивает, что физические упражнения выполняются под соответствующую музыку, с использованием элементов хореографии, так же как в вольных упражнениях спортивной и художественной гимнастики. Это эстетическая составляющая двигательной активности детей. В нее входит, во-первых, знакомство с красивой классической и современной музыкой, желательно инструментальной. Движения в партерной пластической гимнастике должны быть красивыми, изящными, законченными, с сохранением необходимых поз, жестов, мимики. У детей развивается важное для них чувство ритма. Следует также сказать о выполнении «по подражанию, когда малыши повторяют за педагогом все его движения-упражнения.

Необходимо отметить некоторые полезные для здоровья моменты партерной

пластической гимнастики:

1. Горизонтальные положения сидя и лежа обеспечивают естественную, биологически обоснованную последовательность формирования поз и движений: от положения лежа на спине - к позе стоя на высоких коленях.

2. Позвоночник при этом находится в самом оптимальном положении для коррекции, разгрузки и расслабления.

3. Музыкальность программ, наличие элементов хореографии, театрализации направлены на создание у детей во время упражнения положительного эмоционального фона.

3. Цели и задачи программы.

Цели: Формирование у детей интереса к своему личному здоровью, совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Задачи программы

Оздоровительные:

- Способствование формированию правильной осанки и стопы.
- Развитие физических качеств, непосредственно связанных со здоровьем.

Образовательные:

- Формирование представлений о физкультурных занятиях.
- Обучение упражнениям из различных исходных положений.

Воспитательные:

- Формирование положительного отношения к физкультурным занятиям, удовольствия от выполнения упражнений и игр.
- Формирование правильного поведения во время двигательной активности.

4. Учебно-тематический план занятий

1	Вводно-подготовительный этап 1. Организация кружка. Собрание с родителями. Техника безопасности на занятиях.	сентябрь
2	Основной развивающий этап 1-1. Пробуждение цветов	октябрь
3	Основной развивающий этап 1-2. Разминка кузнечиков	ноябрь
4	Игровой период 1. Игры и образы	декабрь
5	Обще-подготовительный этап 2. Техника безопасности.	январь
6	Основной развивающий этап 2-1. Норки зверят.	февраль
7	Основной развивающий этап 2-2. Лягушачьи повадки	март
8	Основной развивающий этап 2-3. Радуемся солнышку	апрель
9	Игровой период 2. Игры и образы	май
10	Летний оздоровительно-игровой период 3-1. Игры и образы	июнь
11	Летний оздоровительно-игровой период 3-2. Игры и образы	июль
12	Летний оздоровительно-игровой период 3-3. Игры и образы	август

Перспективный план работы

№	Содержание	Сроки
1	Построение в круг, игра на построение Надуваем шар, ОРУ, упражнения ППГ 1-4	сентябрь
2	Построение в круг, игра на построение, ОРУ, виды ходьбы, упражнения ППГ 5-7	октябрь

3	Виды ходьбы, игра на построение, дыхательные упражнения, упражнения ППГ 8-12	ноябрь
4	Игры и образы, упражнения ППГ 1-12	декабрь
5	Построение в круг, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 13-15	январь
6	Виды ходьбы, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 16-19	февраль
7	Виды ходьбы, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 20-21	март
8	Виды ходьбы, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 22-24	апрель
9	Игры и образы, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ	май
10	Игры и образы, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 1-7 (закрепление)	июнь
11	Игры и образы, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 8-15 (закрепление)	июль
12	Игры и образы, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 16-24 (закрепление)	август

5. Ожидаемые результаты.

Навыки и умения в групповых и порядковых упражнениях:

- построение в шеренгу, колонну передвижение в колонне, построение в круг,
- занимать правильное исходное положение стоя и лежа,

Навыки и умения в двигательных действиях:

- выполнять различные виды ходьбы,
- бегать, не сталкиваясь друг с другом,
- выполнять ОРУ образно-игровым имитационным способом
- выполнять предложенные игры и упражнения

Основные навыки поведения:

- Выполнять основные правила поведения и этикета на физкультурных занятиях.

Учебно-методическое обеспечение

- Физкультурное оборудование и инвентарь зала для физкультурных ООД МБДОУ № 26.

Формы подведения итогов

- Итоговые ООД
- Открытые ООД для родителей

Структура ООД партерной пластической гимнастики соответствует требованиям физического воспитания. Занятие состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть включает приветствие детей и педагога, активизацию внимания, настрой на предстоящую деятельность.

В основной части выполняется комплекс упражнений партерной пластической гимнастики и подвижная игра.

Заключительная часть занятия содержит упражнения на дыхание, расслабление, выразительные движения.

Комплексы партерной пластической гимнастики основаны на отдельных программах горизонтального пластического балета Н.Н. Ефименко. Данные программы переработаны нами в соответствии с возрастными требованиями к физическому воспитанию детей раннего и младшего дошкольного возраста. В занятиях к этим комплексам добавлены некоторые

упражнения из гимнастики Хатха-йога.

6. Описание места в учебном плане

Образовательная деятельность в соответствии с программой проводится 2 раза в неделю. Продолжительность ООД в соответствии с требованиями действующего СанПиН устанавливается в пределах:

10-15 минут.

Форма подачи материала: игровое подражание и имитация.

Комплекс партерной гимнастики рассчитан на занятия в течение учебного года. Первая часть комплекса (упражнения 1-12) практикуется в течение первого полугодия. Вторая часть (упражнения 13-24) практикуется во втором полугодии.

Количество ООД в месяц – 8; в год – 92 (при 12 учебных месяцев в году).

Предусматривает 2-х кратное проведение организованной образовательной деятельности в неделю. Но их количество, последовательность и тематика могут варьироваться с учетом праздников, периода подготовки к Новому году.

7. Календарно – тематическое планирование.

«ПРОБУЖДЕНИЕ ПРИРОДЫ»

Суть данных комплексов упражнений заключается в том, что педагог вместе с детьми при помощи движений, их рисунка показывают пробуждение ранним утром окружающего нас Мира: мира растений, мира животных, мира людей. Музыкальное сопровождение – медленная плавная мелодия. Начинать комплексы было бы хорошо с записи пения лесных птиц ранним утром.

Сентябрь. Вводный обще-подготовительный этап

В сентябре в начале учебного года осуществляется период адаптации детей к дошкольному учреждению, к началу учебного года, знакомство с детьми, установление взаимоотношений.

Задачи:

1. Осуществление адаптации детей к проведению занятий.
2. Ознакомление детей с методами и способами организации при выполнении упражнений.
3. Формирование правильной осанки и стопы.
4. Формирование правильного процесса выдоха при выполнении дыхания.
5. Формирование положительного эмоционального состояния при выполнении упражнений.
6. Обучение подражательному выполнению движений (имитация).

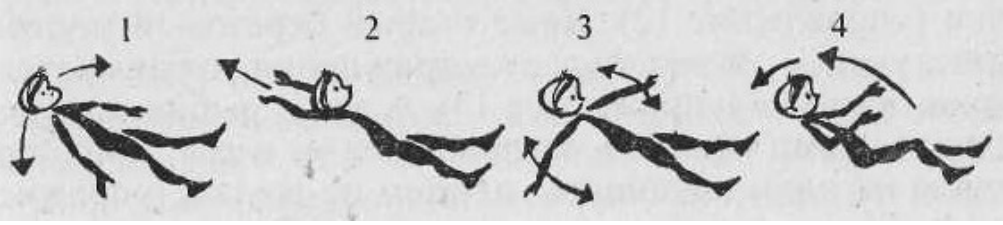
Комплекс партерной пластической гимнастики. Часть 1.
Упражнения 1-4.

Символом сна и покоя является поза лежа на спине с вытянутыми вверх руками (упражнение 1), когда все тело, позвоночник и мышцы конечностей расслаблены и спокойны.

Вот трава начинает шевелиться, предчувствуя восход солнца и начало нового дня (упражнение 2).

Цветы выпрямляют свои стебельки (упражнение 3)

Поворачивают бутоны навстречу восходу (упражнение 4): влево, затем вправо: далее эти движения повторяются.



Занятия 1-2.

1. Знакомство и общение с детьми.
2. Игра на выполнение построения в круг.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 1. Поза лежа на спине

Занятия 3-4.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 1. Поза лежа на спине. Повторение
5. Упражнение 2. Трава шевелится.

Занятия 5-6.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 1-2. Повторение
5. Упражнение 3. Цветы выпрямляют свои стебельки

Занятия 7-8.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга «Надуваем шар».
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 1-3. Повторение
5. Упражнение 4. Цветы поворачиваются навстречу солнышку.

Октябрь. Основной развивающий этап 1.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: обучение построению, выполнению ОРУ, движениям партерной пластической гимнастики.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях.

Комплекс Партерной пластической гимнастики (ППГ).
Вначале повторяются 4 упражнения комплекса 1.

Упражнения 5-7. Продолжение комплекса ППГ.
Растения наливаются упругостью (упражнение 5) — в исходном положении лежа на

спине, голова закидывается назад, руки ставятся на локти, позвоночник в грудном отделе прогибается вверх.

Даже маленькие кузнечики пробуют сгибать-разгибать свои ножки (упражнение 6) — ведь скоро им придется прыгать далеко-далеко.

Червячки, и те разминают свое гибкое тельце (упражнение 7) — дети поворачивают согнутые в коленях ноги то в одну, то в другую сторону, руки и голову при этом отводят в противоположную.

Занятия 1-2.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Выполнение ОРУ игровым и имитационным способом.
4. Упражнения 1-4 слитно одно за другим.

Занятия 3-4.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Комплекс ОРУ с упражнениями для формирования осанки и стопы.
4. Упражнения 1-4. Повторение.
5. Упражнение 5. Растения качаются

Занятия 5-6.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Комплекс ОРУ с упражнениями для формирования осанки и стопы.
4. Упражнения 1-5. Повторение.
5. Упражнение 6. Кузнечики сгибают ножки.

Занятия 7-8.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Бег стайкой (самолетики).
3. Выполнение ОРУ в сочетании с дыханием.
4. Упражнения 1-6. Повторение.
5. Упражнение 7. Червяки поворачиваются.

Ноябрь. Основной развивающий этап 2.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: обучение построению, выполнению ОРУ, движениям партерной пластической гимнастики.

3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях.

Упражнения 8-12. Продолжение комплекса ППГ.

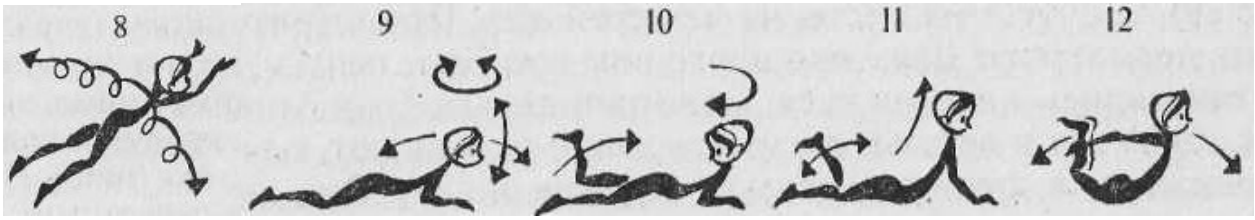
А вот и сонный бегемот повернулся на живот, а затем наоборот (упражнение 8): дети вместе с педагогом выполняют последовательные переворачивания со спины на живот и с живота на спину, в обе стороны.

После переворота дети принимают положение лежа на животе и выполняют разнообразные движения головой в стороны, вверх, вниз, а также круговые движения, напоминая любопытных хомячков, бурундучков, енотов и др. (упражнение 9).

Самые шустрые уже повылезали из норок и шевелят своими хвостиками (упражнение 10).

Они вытягивают шейки все выше и выше, оглядываясь по сторонам (упражнение 11).

Некоторые зверята забрались в речку умываться и раскачиваются на воде, как лодочки (упражнение 12).



Занятия 1-2.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх, руки на пояс.
2. Дыхание, самомассаж.
3. Упражнения 1-7. Повторение
4. Упражнение 8. Бегемот переворачивается.

Занятия 3-4.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Дыхание, самомассаж.
3. Упражнения 1-8. Повторение
4. Упражнение 9-11. Качаем головами, хвостами, вытягиваем шею.

Занятия 5-6.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Дыхание, самомассаж.
3. Упражнения 1-11. Повторение
4. Упражнение 12. Лодочки.

Занятия 7-8.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Дыхание, самомассаж.
3. Упражнения 1-12. Повторение
4. Игра «Идем по мостику».

Декабрь. Игровой период.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, самомассаж рефлексогенных зон, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: закрепление и совершенствование упражнений партерной пластической гимнастики, игровые ОРУ, обучение подвижным играм.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях, воспитание правильного общения.

Комплекс Партерной пластической гимнастики (ППГ).
Повторение упражнений 1-12.

Занятия 1-2.

1. Игра «Идем по мостику»
2. Дыхание, самомассаж.
3. Повторение упражнений 1-12.
4. Образ Кошка
5. Игра «Кошечки»

Занятия 3-4.

1. Образ Кошка
2. Игры Идем по мостику, Кошечки.
3. Самомассаж рефлексогенных зон.
4. Повторение упражнений 1-12.
5. Игра «Кач-кач».

Занятия 5-6.

1. Образ «Собачка»
2. Игры Идем по мостику, Кошечки.
3. Самомассаж рефлексогенных зон.
4. Повторение упражнений 1-12.
5. Игра «Кач-кач».

Занятия 7-8.

1. Образ Дерево - Ель
2. Игры Идем по мостику, Кошечки.
3. Повторение упражнений 1-12.
4. Игра «Кач-кач».

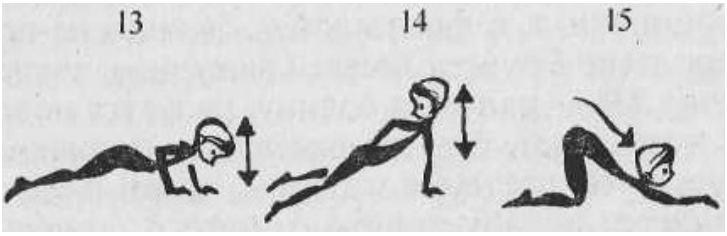
ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ

Январь. Обще-подготовительный этап.

Задачи:

1. Формирование правильной осанки и стопы.
2. Формирование правильного процесса выдоха при выполнении дыхания.
3. Формирование положительного эмоционального состояния при выполнении упражнений.
4. Обучение подражательному выполнению движений (имитация).

Упражнения 13-15. Вторая часть комплекса ППГ.



Даже старый березовый мосток через ручей — и тот делает упражнения, отжимается: «скрип-скрип...» (упражнение 13).

А вот и рыбки-мальки, услышав скрип мостика, выпрыгнули из воды, привстав сначала на один плавничок, а затем на другой (упражнение 14).

А это кто так спинки прогибает? Да это же маленькие лисята (упражнение 15)!

Занятия 1-2.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Выполнение ОРУ игровым и имитационным способом.
4. Упражнения 13. Мостик через ручеек.

Занятия 3-4.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 13. Мостик через ручеек. Повторение
5. Упражнение 14. Любопытные рыбки.

Занятия 5-6.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 13-14. Повторение
5. Упражнение 15. Зарядка для лисят.

Занятия 7-8.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга «Надуваем шар».
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 13-15. Повторение, выполнение слитно.

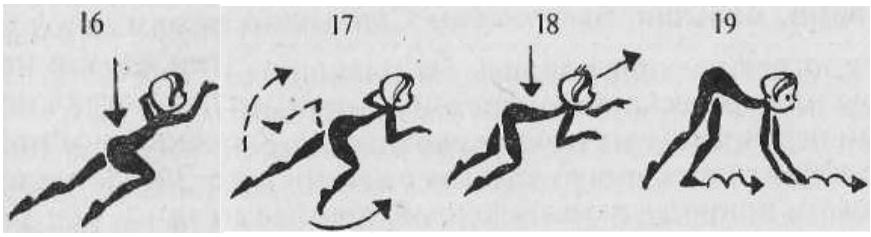
Февраль. Основной развивающий этап 1.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, самомассаж рефлексогенных зон, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: обучение основным движениям, общеразвивающим упражнениям, играм, правильному использованию инвентаря.

3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях.

Упражнения 16-19. Продолжение второй части комплекса ППГ.



Чтобы научиться пролезать в узкие норки, нужно делать по утрам следующие упражнения (упражнения 16, 17).

Из-за кустов, шурша листьями, крадутся волчата (упражнение 18) — ведь они будущие охотники.

Ну а мишки-топтыжки, те, наоборот, трещат сучьями на весь лес, рычат: «эе-эе-эе...» (упражнение 19), топчутся на месте, на четвереньках.

Занятия 1-2.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Выполнение ОРУ игровым и имитационным способом.
4. Упражнения 13-15. Повторение.
5. Упражнение 16. Пролезь в норку 1.

Занятия 3-4.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 13-16. Повторение.
5. Упражнение 17. Пролезь в норку 2.

Занятия 5-6.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 13-17. Повторение.
5. Упражнение 18. Волчата крадутся.

Занятия 7-8.

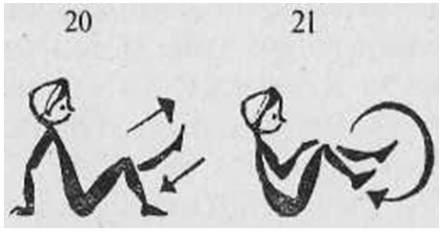
1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 13-18. Повторение.
5. Упражнение 19. Мишки-топтыжки.

Март. Основной развивающий этап 2.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, самомассаж рефлексогенных зон, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: обучение основным движениям, общеразвивающим упражнениям, играм, правильному использованию инвентаря.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях.

Упражнения 20-21. Продолжение второй части комплекса ППГ



А вот и веселые лягушата лапки разминают, одну выпрямляют, а другую сгибают (упражнение 20).

Они хотят научиться кататься на водном велосипеде (упражнение 21).

Занятия 1-2.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Упражнения 13-19. Повторение.
4. Упражнение 20. Зарядка лягушат.

Занятия 3-4.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг.
3. Упражнения 13-20. Повторение.
4. Упражнение 21. Лягушата на велосипеде.

Занятия 5-6.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 13-21. Повторение. Слитное выполнение

Занятия 7-8.

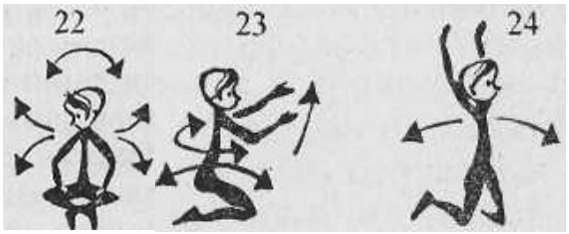
1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 13-21. Повторение. Слитное выполнение

Апрель. Основной развивающий этап 3.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, самомассаж рефлексогенных зон, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: обучение основным движениям, общеразвивающим упражнениям, играм, правильному использованию инвентаря.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях.

Упражнения 22-24. Продолжение второй части комплекса ППГ



Посмотрите, дети, посмотрите! Даже прошлогодние сосновые пеньки, и те принялись наклоняться, поворачиваться (упражнение 22).

Вы, дети, наверное, знаете, что начало всем рекам и морям дают роднички, т. е. фонтанчики, бьющие из-под земли. Вот и наш лесной ручеек веселей зажурчал, заклокотал (упражнение 23).

Он радуется солнцу, радуется новому дню, волны поднимает, брызги рассыпает (упражнение 24). Проснулся лес: растения и птицы, звери, вода и земля — все радуется началу нового, мирного, долгого, дня — и мы с вами, малыши, благодарим Солнышко за его свет и тепло!

Занятия 1-2.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Упражнения 13-21. Повторение.
4. Упражнение 22. Пеньки просыпаются.

Занятия 3-4.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг.
3. Упражнения 13-23. Повторение.
4. Упражнение 23. Фонтанчик-ручеек 1.

Занятия 5-6.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Упражнения 13-23. Повторение.
4. Упражнение 24. Фонтанчик-ручеек 2.

Занятия 7-8.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 13-24. Повторение. Слитное выполнение

Май. Игровой период.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, самомассаж рефлексогенных зон, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: закрепление и совершенствование упражнений партерной пластической гимнастики, игровые ОРУ, обучение подвижным играм.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях, воспитание правильного общения.

Комплекс Партерной пластической гимнастики (ППГ).
Повторение упражнений 13-24.

Занятия 1-2.

1. Игра «Воробьи»
2. Дыхание, самомассаж.
3. Повторение упражнений 13-24.
4. Образ Аист
5. Игра «Качели»

Занятия 3-4.

1. Образ Рыба
2. Игра Тучи и ветер.
3. Повторение упражнений 13-24.
4. Игра «Собачка».

Занятия 5-6.

1. Образ «Ласточка»
2. Игра Собачка.
3. Повторение упражнений 13-24.
4. Игра «Допрыгни до ладошки».

Занятия 7-8.

1. Образ Дерево
2. Игры Идем по мостику, Кошечки.
3. Повторение упражнений 13-24.
4. Игра «Допрыгни до ладошки».

Летний оздоровительно-игровой период

Июнь. Оздоровительно-игровой период 3-1.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, самомассаж рефлексогенных зон, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: закрепление и совершенствование упражнений партерной пластической гимнастики, игровые ОРУ, обучение подвижным играм.

3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях, воспитание правильного общения.

Комплекс Партерной пластической гимнастики (ППГ).
Закрепление упражнений 1-7.

Занятия 1-2.

1. Игра «Идем по мостику»
2. Дыхание, самомассаж.
3. Закрепление упражнений 1-4.
4. Образ Кошка
5. Игра «Кошечки»

Занятия 3-4.

1. Образ «Кошка»
2. Дыхание, самомассаж
3. Игры «Идем по мостику, Кошечки».
4. Закрепление упражнений 1-4.
5. Игра «Кач-кач».

Занятия 5-6.

1. Образ «Собачка»
2. Дыхание, самомассаж
3. Игры «Идем по мостику, Кошечки».
4. Самомассаж рефлексогенных зон.
5. Закрепление упражнений 5-7.
6. Игра «Кач-кач».

Занятия 7-8.

1. Образ Дерево – Ель
2. Дыхание, самомассаж
3. Игры «Идем по мостику, Кошечки».
4. Закрепление упражнений 5-7.
5. Игра «Кач-кач».

Июль. Оздоровительно-игровой период 3-2.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, самомассаж рефлексогенных зон, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: закрепление и совершенствование упражнений партерной пластической гимнастики, игровые ОРУ, обучение подвижным играм.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях, воспитание правильного общения.

Комплекс Партерной пластической гимнастики (ППГ).
Закрепление упражнений 8-15.

Занятия 1-2.

1. Игра «Воробьи»
2. Дыхание, самомассаж.
3. Закрепление упражнений 8-12.
4. Образ «Аист»
5. Игра «Качели»

Занятия 3-4.

1. Образ «Рыба»
2. Дыхание, самомассаж
3. Игра «Тучи и ветер».
4. Закрепление упражнений 8-12.
5. Игра «Собачка».

Занятия 5-6.

1. Образ «Ласточка»
2. Дыхание, самомассаж
3. Игра «Собачка».
4. Закрепление упражнений 13-15.
5. Игра «Допрыгни до ладошки».

Занятия 7-8.

1. Образ «Дерево»
2. Дыхание, самомассаж
3. Игры «Идем по мостику, Кошечки».
4. Закрепление упражнений 13-15.
5. Игра «Допрыгни до ладошки».

Август. Оздоровительно-игровой период 3-3.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, самомассаж рефлексогенных зон, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: закрепление и совершенствование упражнений партерной пластической гимнастики, игровые ОРУ, обучение подвижным играм.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях, воспитание правильного общения.

Комплекс Партерной пластической гимнастики (ППГ).
Закрепление упражнений 16-24.

Занятия 1-2.

1. Игра «Идем по мостику»
2. Дыхание, самомассаж.
3. Закрепление упражнений 16-19.
4. Образ «Кошка»
5. Игра «Кошечки»

Занятия 3-4.

1. Образ «Ласточка»
2. Дыхание, самомассаж
3. Игра «Тучи и ветер».
4. Закрепление упражнений 16-19.
5. Игра «Допрыгни до ладошки».

Занятия 5-6.

1. Образ «Рыба»
2. Дыхание, самомассаж
3. Игра «Собачка».
4. Закрепление упражнений 20-21.
5. Игра «Качели».

Занятия 7-8.

1. Образ «Дерево»
2. Дыхание, самомассаж
3. Игры «Идем по мостику, Кошечки».
4. Закрепление упражнений 22-24.
5. Игра «Кач-кач».

Литература

1. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. – К.: Ника-Центр, 1999. – 352 с.

2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. Нетрадиционная медицина – М.: Новая школа, 1994. – 228 с., ил.

3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256 с., илл.

7. **Приложение.**
   Примерные игры для занятий кружка
   Идем по мостику (1—4 года)

Обучение ребенка правильной ходьбе. На полу (площадке) проводится линия. Детей поддерживают вначале в ходьбе по прямой, приговаривая: «Идем по мостику...» Затем, с 3 лет, добавляют ходьбу зигзагом (между кубиками)

Кошечка (2—3 года)

Ребенок ползет на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову («кошечка» оглядывается), затем наклоняет голову к полу («кошечка» пьет). Игра проводится на гигиенической подстилке.

Кач-кач (2 года).

Дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу инструктора лечебной физкультуры раскачивают ступни ног в стороны (вправо, влево), сгибают их и разгибают. Движения сопровождаются словами «кач-кач». Повторяют 2—6 раз.

Вариант игры: для детей 6—9 лет по сигналу инструктора «вправо», «влево», «вверх», «вниз» одновременно с движением ступней ног ребенок открывает рот, высовывает язык, и по сигналу «вправо» ступни ног наклоняются вправо, и одновременно ребенок направляет вправо и язык и т.д. Отмечаются ребенок или дети, сделавшие эти движения более координировано и качественно. Это упражнение можно выполнять в сочетании с перемещением нижней челюсти влево и вправо.

Воробьи (1—2 года).

Взрослый побуждает ребенка подпрыгивать на обеих ногах. Взрослый держит ребенка под мышки, а позже за плечи (лицом к себе). Далее держит ребенка за одну руку и прыгает вместе с ним.

Качели (1—3 года).

Сидя на корточках, ребенок покачивается, пружиня в коленях, и щиколотках на устный счет взрослого. Взрослый, присев, держит ребенка за обе руки и демонстрирует эти движения; ребенок ему подражает. За успешное выполнение ребенок поощряется.

Тучи и ветер (1—3 года).

Ребенок, сидя или стоя, изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела маленькие и большие тучи. Потом он бежит как туча, которую гонит по небу ветер.

Собачка (2—3 года).

Ребенок становится на четвереньки, как собачка (показать игрушку – собачку). «Собачка идет» — ребенок передвигается на четвереньках. «Собачка побежала к своей подружке — другой собачке». Поставить на расстоянии 1,5—2 м игрушку собачку. Ребенок должен быстрее ее достигнуть. Затем на слова «Собачка прыгнула на стул» поставить игрушку на стул. Ребенок встает, подходит к стулу и берет игрушку.

Подпрыгни до ладошки (2 года).

Дети сидят на скамейке или стоят. Инструктор подзывает к себе то одного, то другого ребенка и предлагает ему дотянуться до ладони, а с кто может—подпрыгнуть повыше так, чтобы достать до его ладони. Руку инструктор держит на небольшом расстоянии от головы ребенка.

Вариант игры: подпрыгнуть и достать рукой бубен, яркую игрушку или колокольчик, который инструктор держит на некотором расстоянии от головы ребенка. Самые прыгучие дети соревнуются между собой, прыгая на еще большую высоту.

Некоторые образные представления для гимнастики поз (асан) и способов дыхания (пранаяма) в занятиях йогой с детьми

Примечание: Лучше всего, если обучение йоге ребенка будет проводить инструктор, имеющий опыт работы с детскими группами.

Многие асаны йоги можно осваивать в раннем и младшем дошкольном возрасте. Главное внимание при этом уделяется не времени, проведенному в той или иной асане, а прочувствованию ребенком того состояния, которое дает асана. Для того чтобы ребенку было легче войти в это состояние, желательно для каждой асаны иметь небольшой рассказик, наподобие приведенных ниже, формирующий образ асаны. Не останавливайтесь на этом, старайтесь придумать свои рассказы, свои подходы.

"Дерево" Вы дуб. Огромный, старый, мудрый. В ваших зеленых ветвях чирикают воробьи, по ним стучит дятел и прыгают белки. Ваши корни далеко проросли вглубь земли, закрепившись в ней. Ваши руки - это ветви, они тянутся к небу и солнцу. Вы ощущаете аромат чистого и свежего воздуха, ваши корни соединяют вас с землей. Руки-ветви тянутся вверх. Постарайтесь почувствовать, как вы растете.

"Аист". Вы стоите на ярко-зеленой лужайке, лучи солнца падают на ваше лицо, солнце словно зовет вас поиграть с ним. Вы поднимаете руки и отвечаете ему: "Привет, Солнышко!" У вас белое оперенье и длинный красный клюв. Вы наклоняетесь к траве и видите, как многообразна жизнь. Вокруг вас бесчисленное множество цветов, ползают муравьи, разные жучки.

"Кошка". Вы кошка, ваше тело, покрытое шерстью, блестит. Оно гладкое и упругое. Каждое ваше движенье наполнено грациозностью и красотой, и все вокруг это замечают. Вы недавно проснулись и, чтобы размяться, прогибаетесь.

"Рыба". Вы один из немногих, кто посвящен в тайну подводного мира. Вы таите в себе голубые краски воды и оттенки разных цветов морских растений. Когда вы плывете, вам навстречу попадаются ваши друзья и подружки - такие же рыбы. Дно усыпано ракушками различных оттенков. Вы все плывете и плывете, каждый раз открывая для себя новые тайны подводного мира.

"Ласточка". Вы любите летать в воздухе друг с дружкой. У вас такой нежный голосок и перышки такие чудные. Вы наблюдаете за всем с высоты. Ваш дом на глиняном желтом овраге, в маленькой норке. Но для вас главное - полет, когда вы ощущаете ветер, бьющий в лицо, а чаще скорость, скорость и еще раз скорость.

Очень важно, чтобы ребенок получал удовлетворение от занятий йогой. Ни в коем случае нельзя заставлять его практиковать упражнения йоги насильно, это может нанести вред детскому организму.