

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом МБДОУ
детского сада № 26
«Аленький цветочек»
протокол № 6
31 августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ детским
садом № 26 «Аленький цветочек»
С. В. Шаталова
приказ № 201 «31» авг. 2022 г.



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

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЗДОРОВЕЙ-КА»

возраст детей: 3 - 4 г.

срок реализации - 1 год

Педагог: Стрельцов В.П.
МБДОУ детский сад №26
«Аленький цветочек»

Ставропольский край
город Пятигорск
2022 г. - 2023 г.

**«ЗДОРОВЕЙ-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 «Здоровей-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 обновлена в 2022 – 2023 уч. году 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 с 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, желателен 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 кружка «Здоровей-ка».

1	Вводно-подготовительный этап 1. Организация кружка. Собрание с родителями. Техника безопасности на занятиях. Пробуждение дельфинов.	сентябрь
2	Основной развивающий этап 1-1. Игра дельфинов	октябрь
3	Основной развивающий этап 1-2. Дельфины на оловке	ноябрь
4	Игровой период 1. Игры и образы	декабрь
5	Общеподготовительный этап 2. Техника безопасности. Дельфины играют на мелководье	январь
6	Основной развивающий этап 2-1. Веселые обезьянки	февраль
7	Основной развивающий этап 2-2. Дельфины играют с обезьянками	март
8	Основной развивающий этап 2-3. Дельфины плывут домой	апрель
9	Игровой период 2. Игры и образы	май
10	Игры и образы, самомассаж, упражнения ППГ 10-19	июнь
11	Летний оздоровительный период 3-2. Игры и образы.	июль
12	Летний оздоровительный период 3-3. Игры и образы.	август

Перспективный план работы кружка «Здоровей-ка».

№	Содержание	Сроки
1	Построение в круг, игра на построение Надуваем шар, ОРУ, упражнения ППГ 1-3	сентябрь
2	Построение в круг, игра на построение, ОРУ, виды ходьбы, упражнения ППГ 4-6	октябрь
3	Виды ходьбы, игра на построение, дыхательные упражнения,	ноябрь

	самомассаж, упражнения ППГ 7-9	
4	Игры и образы, самомассаж, упражнения ППГ 1-9	декабрь
5	Построение в круг, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 10-12	январь
6	Виды ходьбы, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 13-15	февраль
7	Виды ходьбы, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 16-17	март
8	Виды ходьбы, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 18-19	апрель
9	Игры и образы, самомассаж, упражнения ППГ 10-19	май
10	Игры и образы, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 1-6 (закрепление)	июнь
11	Игры и образы, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 7-12 (закрепление)	июль
12	Игры и образы, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 13-19 (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. ООД состоит из трех частей:

вводно-подготовительной,
основной

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.

Заклучительная часть 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 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).

Но их количество, последовательность и тематика могут варьироваться с учетом праздников, периода подготовки к Новому году.

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. В летний период занятия проводятся в игровой форме, на знакомом материале.

7. Календарно – тематическое планирование.

«МОРСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ»

В качестве музыкального сопровождения используется медленная композиция. Звуки музыки переносят ваше воображение в экзотические южные страны, на золотые песчаные пляжи океана, который неустанно катит свои пенистые волны и, разбивая их о берег, бросает на горячий песок пригоршни живительной влаги. Высокие пальмы мерно раскачиваются, обдуваемые прохладным морским ветерком.

А вот и уютная песчаная отмель — любимое место дельфинов, в которых мы сегодня с вами поиграем». Пока они лежат на своих круглых спинках и отдыхают, но как только проснутся, начнут играть-танцевать в теплых водах океана.

Первый комплекс из 4 упражнений является вводным и повторяется в каждом последующем комплексе.

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:

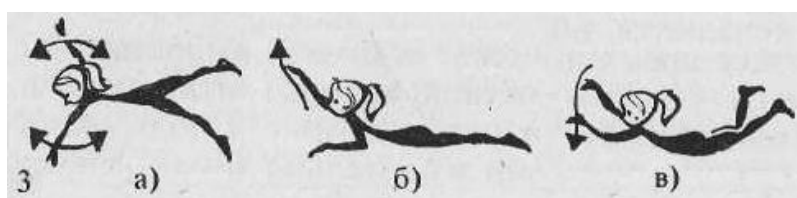
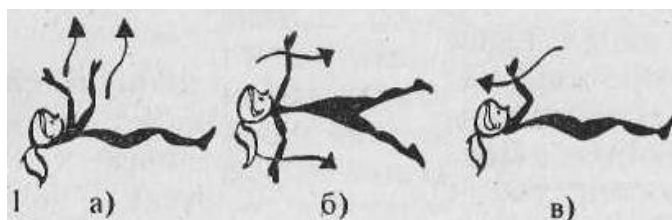
1. Осуществление адаптации детей к проведению занятий.
2. Ознакомление детей с методами и способами организации при выполнении упражнений.
3. Формирование правильной осанки и стопы.
4. Формирование правильного процесса выдоха при выполнении дыхания.
5. Формирование положительного эмоционального состояния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

Комплекс партерной пластической гимнастики. Часть 1. Упражнения 1-3.

Вот дельфинята проснулись («после тихого часа»), стали вертеть головой в разные стороны и двигать «верхними плавниками» (руками). Движения плавные, медленные, «сонные»: от плеча — к локтям и кистям (упражнение 1).

Потом дельфинчики зашевелили «нижними плавниками» (ногами): сначала двумя одновременно, затем сгибая и выпрямляя поочередно левую и правую ногу и, наконец, делая педалеобразные круговые движения обеими ногами в воздухе (упражнение 2).

Легкая теплая волна всколыхнула наших дельфинят, и они с радостью перевернулись со спинки на животы, продолжая выполнять различные гребковые движения передними плавниками (упражнение 3).



Занятия 1-2.

1. Знакомство и общение с детьми.
2. Игра на выполнение построения в круг.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 1. Дельфинята проснулись – верхние плавники

Занятия 3-4.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 1. Дельфинята проснулись – верхние плавники. Повторение
5. Упражнение 2. Дельфинята проснулись – нижние плавники.

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. Дельфинята гребут на животе

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

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).

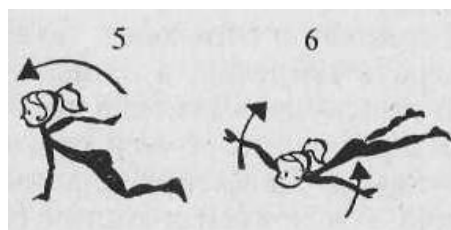
Упражнения 4-6

Вот некоторые из дельфинов стали повыше взмывать на волнах и всматриваться вдаль (упражнение 4).



Что они там видят? Что привлекло их внимание? Ах, да! Как же мы могли забыть — ведь неподалеку отсюда есть небольшой, но очень красивый и уютный островок, любимое место игр наших дельфинчиков! Все они дружно поплыли к своему островку, затерявшемуся в океанских просторах (упражнение 5).

Дельфинчики знают дорогу и не сойдут с пути. Они весело раскачиваются на волнах, как птицы-чайки, затем переворачиваются, как бревнышки, и «бултыхаются», как бочонки (упражнение 6).



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 1-3 слитно одно за другим.
5. Упражнение 4. Дельфинчики на волнах

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. Дельфины плывут к острову

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. Дельфины играют на волнах.

Занятия 7-8.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Бег стайкой (самолетки).
3. Выполнение ОРУ в сочетании с дыханием.
4. Упражнения 1-6. Повторение.

Ноябрь. Основной развивающий этап 2.

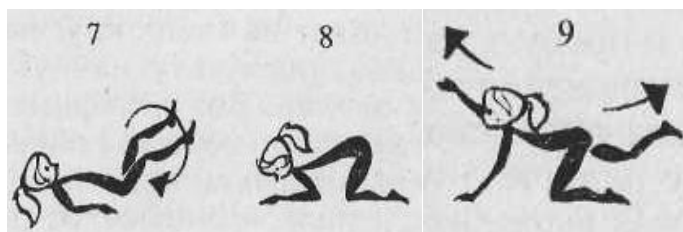
Задачи:

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 7-9. Продолжение комплекса ППГ.

Хоть и недалеко островок, но дельфины все же немного устали и снова перевернулись на спинки: теперь передние плавники отдохнут, а задние и хвостики поработают (упражнение 7).

Уже виден чудесный островок, точнее, только верхушки высоких пальм, растущих на нем. Чтобы разглядеть остров получше, дельфинам приходится повыше взмывать над морскими волнами — то вверх, то вниз, прогибая спинки и работая всеми плавничками (упражнения 8—9).



Занятия 1-2.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх, руки на пояс.
2. Дыхание, самомассаж.
3. Упражнения 1-6. Повторение
4. Упражнение 7. Дельфины плавают на спинке.

Занятия 3-4.

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

Занятия 5-6.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Дыхание, самомассаж.
3. Упражнения 1-8. Повторение
4. Упражнение 9. Дельфины выпрыгивают из воды.

Занятия 7-8.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Дыхание, самомассаж.
3. Упражнения 1-9. 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 1-9.

Занятия 1-2.

1. Игра «Филин»
2. Дыхание, самомассаж.
3. Повторение упражнений 1-9.
4. Образ Аист
5. Игра «Шарик»

Занятия 3-4.

1. Образ Змея
2. Игры Ежик вытянулся-свернулся.
3. Самомассаж рефлексогенных зон.
4. Повторение упражнений 1-9.
5. Игра «Кач-кач».

Занятия 5-6.

1. Образ «Дерево ель»
2. Игры Рыбка.
3. Самомассаж рефлексогенных зон.
4. Повторение упражнений 1-9.
5. Игра «Лисички идут за елкой».

Занятия 7-8.

1. Образ Дерево - Ель
2. Игры Подпрыгни до ладошки.
3. Повторение упражнений 1-9.
4. Игра «Красивая елка» - имитация елки.

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ

Январь. Общеподготовительный 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).

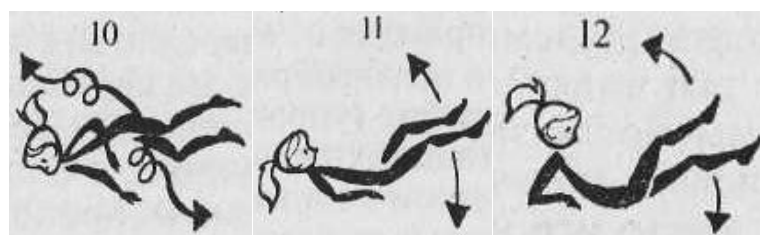
Упражнения 10-12. Вторая часть комплекса ППГ.

А вот и островок! Здравствуй, здравствуй чудесная голубая лагуна, здравствуйте, волнистые разноцветные мягкие водоросли, россыпи жемчуга!

Дельфинчики выбирают мелководье и начинают резвиться-барахтаться кто как может. Они поворачиваются вдоль тела перекатываясь как бочонки (упражнение 10).

Перевернувшись на спину машут хвостом (ногами) скрестно изображая ножницы (упражнение 11).

Затем машут хвостом (ногами) скрестно в вертикальной плоскости (упражнение 12).



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. Упражнение 10.1. Дельфинчики расправляют плавнички. Повторение.
5. Упражнение 10.2. Дельфинчики резвятся на мелководье.

Занятия 3-4.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 10.1, 10.2. Дельфинчики резвятся. Повторение.
5. Упражнение 11. Дельфины машут хвостом 1.

Занятия 5-6.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.

- Упражнение 10-11. Повторение
- Упражнение 12. Дельфины машут хвостом 2.

Занятия 7-8.

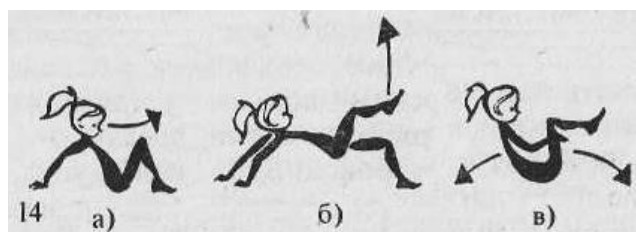
- Ходьба стайкой обычная, на носках.
- Игра на построение в круг, изменение диаметра круга «Надуваем шар».
- ОРУ игровым методом.
- Упражнение 10-12. Повторение, выполнение слитно.

Февраль. Основной развивающий этап 1.

Задачи:

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

Упражнения 13-15. Продолжение второй части комплекса ППГ.



Веселые шустрые обезьянки спустились с кокосовых пальм и стали показывать, что они умеют делать, — все дети дружно выполняют «обезьяньи» упражнения. Обезьянки ползают на четвереньках, прогибая спину и отжимаясь руками от пола (упражнение 13 а-в). Затем обезьянки переворачиваются в упор сзади, поднимают поочередно ноги, катаются по спине перекатом (упражнение 14 а-в). Сидя ноги врозь, обезьянки наклоняются вперед и поворачиваются вправо и влево (упражнение 15 а-в).

Занятия 1-2.

- Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
- Построение в круг, изменение диаметра круга.
- Выполнение ОРУ игровым и имитационным способом.
- Упражнения 10-12. Повторение.
- Упражнение 13. Обезьянки 1.

Занятия 3-4.

- Ходьба стайкой обычная, на носках.
- Игра на построение в круг.

3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 10-13. Повторение.
5. Упражнение 14. Обезьянки 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 10-14. Повторение.
5. Упражнение 15. Обезьянки 3.

Занятия 7-8.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 10-15. Повторение. Слитное выполнение

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 16-19. Продолжение второй части комплекса ППГ

Увлеклись наши дельфинчики, заигрались, с обезьянками, а солнышко тем временем все ниже и ниже скатывалось в океан (упражнение 16).

Стало вздыхать море — пора малышам возвращаться домой, на свою отмель, к папам и мамам. Дельфинчики прощаются с островом, обезьянками, машут им приветственно (упражнение 17).



Занятия 1-2.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Упражнения 10-15. Повторение.
4. Упражнение 16. Солнышко садится.

Занятия 3-4.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг.
3. Упражнения 10-16. Повторение.
4. Упражнение 17. Дельфинчики машут обезьянкам — прощаются.

Занятия 5-6.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 10-17. 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 10-17. Повторение. Слитное выполнение

Апрель. Основной развивающий этап 3.

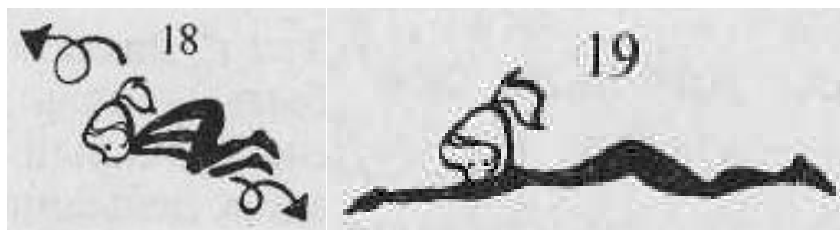
Задачи:

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 18-19. Продолжение второй части комплекса ППГ

Затем дельфинчики разворачиваются пытаются сориентироваться куда же им плыть (упражнение 18).

Определив нужное направление, дельфинчики плывут в сторону дома (упражнение 19).



Занятия 1-2.

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Упражнения 10-17. Повторение.
4. Упражнение 18. Дельфинчики ориентируются – куда плыть?.

Занятия 3-4.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг.
3. Упражнения 10-18. Повторение.
4. Упражнение 19. Дельфинчики плывут домой.

Занятия 5-6.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Упражнения 10-19. Повторение.
4. Образ и игра «Ласточка».

Занятия 7-8.

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 10-19. 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.

6. Игра «Филин»
7. Дыхание, самомассаж.
8. Повторение упражнений 10-19.
9. Образ Аист
10. Игра «Шарик»

Занятия 3-4.

6. Образ Лев
7. Игры Ежик вытянулся-свернулся.
8. самомассаж рефлексогенных зон.
9. Повторение упражнений 10-19.
10. Игра «Кач-кач».

Занятия 5-6.

6. Образ «Корова»
7. Игры Рыбка.
8. самомассаж рефлексогенных зон.
9. Повторение упражнений 10-19.
10. Игра «Подпрыгни до ладошки».

Занятия 7-8.

5. Образ Рыба
6. Игры Шарик.
7. Повторение упражнений 10-19.
8. Игра «Ласточка».

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).

Повторение упражнений 1-6.

Занятия 1-2.

1. Игра «Филин»
2. Дыхание, самомассаж.
3. Повторение упражнений 1-3.
4. Образ Аист
5. Игра «Шарик»

Занятия 3-4.

1. Образ Змея
2. Игры Ежик вытянулся-свернулся.
3. Дыхание, самомассаж.
4. Повторение упражнений 1-3.
5. Игра «Кач-кач».

Занятия 5-6.

1. Образ «Дерево ель»
2. Игры Рыбка.
3. Дыхание, самомассаж.
4. Повторение упражнений 4-6.
5. Игра «Лисички идут за елкой».

Занятия 7-8.

1. Образ Дерево - Ель
2. Игры Подпрыгни до ладошки.
3. Дыхание, самомассаж
4. Повторение упражнений 4-6.
5. Игра «Красивая елка» - имитация елки.

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).

Повторение упражнений 7-12.

Занятия 1-2.

1. Игра «Филин»
2. Дыхание, самомассаж.
3. Повторение упражнений 7-9.
4. Образ Аист
5. Игра «Шарик»

Занятия 3-4.

1. Образ Лев
2. Игры Ежик вытянулся-свернулся.
3. Дыхание, самомассаж.
4. Повторение упражнений 7-9.
5. Игра «Кач-кач».

Занятия 5-6.

1. Образ «Корова»
2. Игры Рыбка.
3. Дыхание, самомассаж.
4. Повторение упражнений 10-12.
5. Игра «Подпрыгни до ладошки».

Занятия 7-8.

1. Образ Рыба
2. Игры Шарик.
3. Дыхание, самомассаж
4. Повторение упражнений 10-12
5. Игра «Ласточка».

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).

Повторение упражнений 13-19.

Занятия 1-2.

1. Игра «Филин»
2. Дыхание, самомассаж.
3. Повторение упражнений 13-15.
4. Образ Аист
5. Игра «Шарик»

Занятия 3-4.

1. Образ Змея
2. Игры Ежик вытянулся-свернулся.
3. Дыхание, самомассаж.
4. Повторение упражнений 13-15.
5. Игра «Кач-кач».

Занятия 5-6.

1. Образ «Дерево ель»
2. Игры Рыбка.
3. Дыхание, самомассаж.
4. Повторение упражнений 16-19.
5. Игра «Лисички идут за елкой».

Занятия 7-8.

1. Образ Дерево - Ель
2. Игры Подпрыгни до ладошки.
3. Дыхание, самомассаж
4. Повторение упражнений 16-19.
5. Игра «Красивая елка» - имитация елки.

Примерные игры для занятий кружка

8. 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.

9. Приложение.

Примерные игры для занятий кружка

Филин (3 года).

Дети сидят полукругом. По сигналу инструктора лечебной физкультуры «День!» дети-«филины» медленно поворачивают головы вправо и влево. По сигналу «Ночь!» дети смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят «у...у...ффф». Повторяют 2—4 раза. Инструктор контролирует правильность осанки.

Шарик (3 года).

Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик — «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Вдруг шарик «лопается». Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Шшш...» — произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях, повторяют 2—3 раза.

Рыбка (3 года).

Из положения лежа на спине ребенок быстро перекачивается на живот, руки вытянуты вверх или вдоль тела. Вначале игра проводится на мягкой подстилке (взрослый подстраховывает ребенка), а затем на твердой и уже самостоятельно (без подстраховки). Повторять 3—5 раз, давая небольшой отдых между повторениями.

Ежик вытянулся — свернулся (3 года).

В положении лежа на спине ребенок поднимает руки за голову И максимально

вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, т.е. группируется, обхватывая ноги под коленями (еж свернулся). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением отдохнуть, полежать, как «тряпичная кукла», расслабиться.

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.

В а р и а н т и г р ы : 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.

"Собака", Вы собака, которая стоит на краю обрыва. Перед вами простираются леса, поля, реки. Вы видите отражение солнца в реке, а когда поднимаете голову вверх, то свет, исходящий от солнца, радует вас, немного ослепляя.

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

"Корова", Вы любите, когда вас окружает красивая сочная трава, вокруг жужжат пчелы и чирикают воробьи. Вам нравится полюбоваться этой красотой. Вы забываете про время и обязанности, вас никто не гонит и никто не ищет. Вы просто сидите и наблюдаете за всем этим со стороны.

"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 попадают 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.

"Змея". Вы лежите на камне, раскаленном от полуденного зноя. Вокруг вас шумит горячий ветер, который переносит море песка. Вы мудры, вы не делаете ни одного лишнего движения. Вы поднимаете голову и грудь, осматривая окрестности, но вокруг вас никого нет, и вы лишь смотрите вдаль, наблюдая скрытую жизнь пустыни.

"Лев". Вы царь зверей с огромной гривой и длинным хвостом. В зашей походке столько силы и мужества, сколько может быть лишь у льва. Один ваш рык – рык царя зверей –

заставляет всех прислушиваться к нему. Вы мотае головой, словно играя со всей планетой. Постарайтесь издать утробный львиный рык.

"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.