

Методическая разработка

«Чирлидинг как инновационное средство здоровьесберегающих технологий для привлечения дошкольников к физической культуре и здоровому образу жизни»

Автор составитель:
Никитина Е. Н.,
инструктор по физической культуре,
МБУ «Лицей № 6»

**Тольятти
2019 г.**

Содержание

I	Методическая разработка «Чирлидинг - как инновационное средство здоровьесберегающих технологий для привлечения дошкольников к физической культуре и здоровому образу жизни»	
	1.1 Введение	
	1.2. Актуальность	
	1.3. Цель и задачи	
	1.4. Практическая значимость	
	1.5. Новизна	
II	Содержание методической разработки	
	2.1. Формы организации работы с дошкольниками	
	2.2. Ожидаемые результаты	
	2.3. Методы отслеживания результативности и критерии оценки достижения запланированных результатов	
	2.4. Заключение	
	2.5. Литература	
	2.6. Приложения	

1.1. Введение

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Физическое развитие – одно из основных приоритетных направлений в образовательной деятельности дошкольного учреждения. Основная цель детского сада – разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей. В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания: ритмическую гимнастику, игровой стрейчинг, спортивный танец и др. (Фирилёва Ж.Е, Сайкина Е.Г, 2000).

Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия. Практически каждое движение можно рассматривать как движение на развитие координации. Таким образом, внедрение средств чирлидинга на занятиях физическими упражнениями с детьми старшего дошкольного возраста, значительно повысит эффективность процесса физического воспитания, разнообразит физкультурно-оздоровительную работу и будет способствовать освоению двигательных умений и навыков и развитию физических качеств.

Чирлидинг для детей – это дополнительная образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников, включающая в себя элементы спортивного танца, хореографии, выполняемая детьми с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, по определенным правилам, с использованием «кричалок».

Дети старшего дошкольного возраста нашего детского сада очень любят занятия физическими упражнениями, особенно занятия, проводимые с элементами чирлидинга. Это направление одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных. Доступность чирлидинга основывается на простых шагах, базовых положениях рук, прыжках и танцах, задействует самые разные группы мышц, тем более, что танцевальные ритмы так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так необходимо.

Мы рассматриваем современную педагогическую технологию использования элементов чирлидинга в образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста, с помощью которой удалось сделать занятия по физической культуре в детском саду более интересными и продуктивными, сформировать привычку к здоровому образу жизни у детей.

1.2. Актуальность:

Актуальность данной темы обусловлена потребностью государства в здоровой нации. Известно, что состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества. Поэтому необходимо

совершенствование и применение новых методов и приемов, здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ. Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области. В связи с вышесказанным становится очевидной необходимость внесения изменений в процесс физического воспитания детей, а именно: совершенствование учебного процесса средствами определенного (избранного) вида двигательной активности.

1.3.Цель: рациональное использование созданные в детском саду условия для формирования у детей двигательных умений и навыков, влияющие на развитие здоровья детей, развитие всех двигательных качеств, коммуникативных способностей, используя систему упражнений с элементами чирлидинга.

Задачи:

1. Привлечь детей в систематические занятия спортом.
2. Развить у детей сплоченность, чувство команды, потребность в поддержке коллектива.
3. Формировать лидерские качества, уверенность в себе, правильную самооценку, эмоциональную зрелость.
4. Развить мышечную силу, быстроту, гибкость, координацию.
5. Создать условия для творческого развития, чувства ритма, синхронности.
6. Способствовать эстетическому воспитанию воспитанников.
7. Формировать умения согласовывать движения с музыкой.

Новизна методического сборника заключается в том, что как вид деятельности чирлидинг в программах дошкольных учреждений не разработан, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Поэтому методический сборник послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей детей. Представляет один из путей совершенствования физического воспитания средствами чирлидинга, развитие морально-волевых качеств лидера, умение сотрудничать. С помощью средств музыкально – ритмического, физического воспитания успешно решаются задачи физического, музыкального, эстетического, умственного и нравственного воспитания.

1.4.Практическая значимость

Внедрение элементов чирлидинга в непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию способствует развитию у будущих первоклассников скорости реакции, точности ориентации в пространстве, укреплению кистей рук. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей. Данная технология используется как непосредственно в образовательной деятельности, так и в

качестве дополнительной образовательной услуги. Данная педагогическая технология представляет собой модель, включающую в себя следующие элементы:

- комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- комплексы общеразвивающих упражнений с помпонами и без;
- строевые упражнения, кричалка;
- игрогимнастика, ритмика;
- танцевальные шаги и хореографию,
- стретчинг, партерный экзерсис;
- базовые движения чирлидинга;
- чирлидинговые композиции и блоки;
- открытые мероприятия.

Методический сборник содержит практический материал и будет полезен педагогам дошкольного образовательного учреждения и инструкторам по физической культуре. В нем представлены:

1. Учебно-тематический план Программы ПОУ «Студия спортивного танца «ЧИР – МИКС (для детей 5-6 лет) (приложение 1);
2. Учебно-тематический план Программы ПОУ «Студия спортивного танца «ЧИР – ДАНС» (для детей 6-7 лет) (приложение 2);
3. Подвижные игры (приложение 3);
4. Комплексы утренней гимнастики с элементами чирлидинга для детей старшего дошкольного возраста (приложение 4).

II. Содержание методической разработки

2.1. Формы организации работы с дошкольниками

Формы организации работы с дошкольниками по физическому развитию с использованием элементов чирлидинга в режимных моментах.

Занятия по физическому развитию с использованием элементов чирлидинга	Утренняя гимнастика с элементами чирлидинга	Участие в показательных выступлениях и спортивных праздниках с чирлидинговыми композициями	ПОУ «Студия спортивного танца «ЧИР – МИКС» «ЧИР – ДАНС»
В разных частях физкультурного занятия использование чирлидинговых блоков, речёвок, танцевальных упражнений	Разученные ранее комплексы с речёвками, перестроения с помпонами	Спортивные праздники и досуги, Городские соревнования, фестивали по чир спорту	2 занятия в неделю в старшей группе, 2 занятия в неделю в подготовительной к школе группе

2.2. Ожидаемые результаты.

В результате использования данной технологии воспитанники будут знать:

- ✓ историю развития чирлидинга;
- ✓ правила техники безопасности;
- ✓ кодекс Чир лидеров;
- ✓ содержание программ «ЧИР», «ЧИР-ДАНС», «ЧИР-ДАНС-ШОУ»;
- ✓ основные обязательные элементы чирлидинга (базовые положения кистей рук, чир-прыжки, лип-прыжки, станты и др.) и технику их исполнения;

должны уметь:

- ✓ отличать чирлидинг от других видов спорта (спортивной акробатики и гимнастики, аэробики);
- ✓ выполнять страховку во время исполнения акробатики, стантов, пирамид; выполнять кодекс Чир лидеров;
- ✓ выполнять технически правильно основные элементы чирлидинга (базовые положения кистей и рук, чир-прыжки, лип-прыжки, станты и др.);
- ✓ соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития общей физической, подготовки, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Приобретают навыки: навыки культурного поведения, быть социально активным, умение работать в коллективе.

2.3. Методы отслеживания результативности и критерии оценки достижения запланированных результатов.

Для выявления результативности методической разработки были использованы следующие методы: педагогическое наблюдение; педагогический анализ результатов опросов, тестирования, диагностических заданий, участия в показательных выступлениях, в концертной деятельности, активности воспитанников на занятиях и т.п.

Мониторинг: ведение журналов учёта, контроля ОФП (вводный, текущий, итоговый).

Формы подведения итогов: открытое занятие, показательные выступления, участие в соревнованиях по чир спорту.

2.3. Методы отслеживания результативности и критерии оценки достижения запланированных результатов

Основные показатели оценки результата

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
В начале года	Определение уровня ОФП и СФП, мотивации к занятиям	Тестирование и анкетирование

В течение года (промежуточный)	Определение степени освоения программы, уровня прироста ОФП и СФП. Выявление детей отстающих и опережающих обучение для возможности определения их в группу «групповые станты».	Тестирование, видеозапись, протоколы соревнований, грамоты, дипломы, сертификаты.
В конце года	Определение уровня изменений показателей ОФП и СФП. Выявление детей отстающих и опережающих обучение, анализ и совершенствование программы	Тестирование, соревнования, открытые занятия, контрольные занятия, видеозапись, протоколы соревнований, грамоты, дипломы сертификаты, анкетирование.

Результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Выполнение нормативов по ОФП и СФП	Технически правильное выполнение упражнений	Тестирование; вводный, промежуточный контроль, сдача зачётов, наблюдение.
Выполнение базовых движений чирлидинга	Технически правильное выполнение упражнений, знание терминов базовых движений.	Тестирование; оценка выполнения во время соревнований
Овладение техникой выполнения акробатических элементов	Технически правильное выполнение акробатических элементов	Наблюдение, сдача нормативов, оценка выполнения
Овладение техникой работы со зрителями	Демонстрация навыков	Наблюдение

Степень выраженности каждого показателя выявляется по четырём уровням:

1. *Оптимальный* - высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения).

2. *Достаточный* – полное освоение программы.

3. *Средний* - полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки

4. *Недостаточный* - не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий.

2.4. Заключение

Применение на практике элементов чирлидинга разнообразили физкультурно-оздоровительную работу ДООУ и способствовали лучшему усвоению двигательных умений и навыков.

Таким образом, *чирлидинг* – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Так как структура чирлидинга достаточно гибкая и может широко применяться в детских дошкольных учреждениях. При диагностическом исследовании детей, занимающихся по данной инновационной технологии, было обнаружено значительное улучшение скоростно-силовых качеств, а также координации, силы и гибкости, равновесия и согласованности движений в группе (метод наблюдения). Участия в соревнованиях среди дошкольников положительно влияют на детский организм.

2.5. Литература

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. С- Пб, 1997.
2. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. С-Пб. КАРО, 2006.
3. Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов, 2005
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – Москва, 2004
5. Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. – Москва, 2004
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) - М.: Гуманит. Изд.центр. ВЛАДОС, 2003.
7. Соколова Э. Чирлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по чирлидингу. – М., 2008.
8. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – С-Пб.: «Детство пресс», 2005.
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методичое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
10. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал № 2.
11. Официальный сайт Федерации Чирлидинга России. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru>.

Приложение 1

Учебно-тематический план по Программе «ЧИР – МИКС» (для детей 5-6 лет)

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов
1.	Введение в предмет	2
1.1	Введение. История и основные этапы развития чирлидинга в мире и России	1
1.2	Подбор одежды, обуви и инвентаря. Основные правила тренировок. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий.	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	28
2.1	Освоение упражнений силовой аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).	2
2.2	Освоение упражнений силового характера без отягощений.	2
2.3	Разновидности ходьбы, бега (на носках, пятках, с различным положением рук; ходьба по разметкам; бег с ускорением 30 м.)	1
2.4	Разновидности ходьбы. Мягкий шаг, высокий шаг, переменный шаг, скрестный шаг, острый шаг	1
2.5	Техника выполнения прыжков в глубину с гимнастической скамейки на точность: на линию; в круг; в обруч; с поворотом на 180*; их разных исходных положений (стоя боком, спиной, в приседе)	1
2.6	Техника выполнения прыжков: подскоки попеременно на одной ноге и другой с активным взмахом рук на месте; подскоки на одной и другой ноге с активными взмахами рук через мягкое препятствие.	1
2.7	Техника выполнения прыжков: перепрыгивание на одной ноге шнура (боком, прямо); перепрыгивание на двух и одной ноге шнура (боком, прямо) на месте и с продвижением.	1
2.8	Техника выполнения упражнений на пресс.	2
2.9	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.	1

2.10	Техника выполнения акробатических элементов. Мост из положения лежа, березка, коробочка, корзиночка	1
2.11	Техника выполнения построений, перестроений (круг, ромб, квадрат, в рассыпную из колонны, в шеренгу по 2- 3-4 человека; перестроения по команде)	1
2.12	Техника выполнения построений, перестроений (диагональ, галочка).	1
2.13	Техника выполнения прыжков в высоту способом «ножницы», толчком двух ног (прямо, боком) с места и с разбега.	1
2.14	Прыжки на скакалке: вращение скакалки, сложенной вдвое с боковой плоскости с правой и левой стороны (правой и левой рукой); вращение «восьмеркой»; перешагивание и прыжки через скакалку вперед, назад, боком.	2
2.15	Техника выполнения упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	2
2.16	Техника выполнения упражнений на растягивание	2
2.17	Техника выполнения акробатических элементов (группировка, перекаты, кувырок вперед)	2
2.18	Техника выполнения махов.	1
2.19	Техника выполнения построений, перестроений (2 линии, 3 линии, шахматы).	1
2.20	Координационные упражнения.	2
3.	Хореография.	8
3.1	Освоение элементов хореографической подготовки.	2
3.2	Основные позиции рук.	1
3.3	Упражнения для ног на основе классических позиций. Техника выполнения базовых шагов: шаг «Мамбо», открытый шаг -влево; шаг польки.	2
3.4	Повороты на месте, с продвижением.	1
3.5	Акцентированные хлопки. Удары в такт музыке, подбрасывание предметов. Акцентированная ходьба. Ходьба на каждый счет и через счет.	2

	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Выполнение махов на сильную долю в музыкальном произведении.	
4.	Базовые элементы чирлидинга.	22
4.1	Базовые элементы Чир-программы, ознакомление.	1
4.2	Положение тела во время движения. Положения рук. Особенности выполнения. Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка).	2
4.3	Положение ног в чирлидинге	2
4.4	Техника выполнения связки «положений ног и рук чирлидера».	1
4.5	Базовые элементы чир-программы: - махи и вращения	2
4.6	Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъём. Приземление.	2
4.7	Техника выполнения чир прыжков (группировка).	2
4.8	Техника выполнения чир прыжков (солдатик, звездочка).	2
4.9	Точность, чёткость, синхронность выполнения движений.	2
4.10	Кричалка. Техника правильной постановки голоса.	1
4.11	Техника правильного звучания голоса.	1
4.12	Постановочная работа: - основные шаги и движения рук. Акробатические связки.	1
4.13	Постановочная работа. Танцевальная композиция помпонами «Спортивная карусель».	3
5.	Отслеживание результатов.	4
5.1	Сдача контрольных нормативов.	2
5.2	Конкурс, детский праздник.	1
5.3	Соревнования.	1
	Итого:	64

Приложение 2

Учебно-тематический план по Программе «ЧИР – ДАНС» (для детей 6-7 лет)

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов
1.	Введение.	1
1.1	Знакомство с новыми направлениями в чирлидинге на современном этапе. Основные правила тренировок.	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	12
2.1	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей с отягощениями.	2
2.2	Акробатические упражнения. Обучение упорам, группировке, перекатам в группировке в совершенстве.	1
2.3	Упражнения для развития гибкости и пластичности.	2
2.4	Техника выполнения построений, перестроений в совершенстве.	1
2.5	Круговая тренировка. Упражнения на пресс.	1
2.6	Прыжки на скакалке: прыжки через качающуюся скакалку; прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; с ноги на ногу, на одной ноге и т. п.	1
2.7	Круговая тренировка. Упражнения на развития вестибулярной устойчивости.	2
2.8	Шпагаты: - правый/левый - поперечный	2
3.	Хореография.	12
3.1	Положения кистей. Батман тандю.	1
3.2	Положения кистей. Батман жэтэ.	1
3.3	Положения рук. Особенности выполнения.	2
3.4	Повороты с продвижением с движениями рук.	1

3.5	Деми плие в сочетании с волнами, взмахами, наклонами.	1
3.6	Лип-прыжки. Жэтэ касательный, «кольцо» и различные сочетания	2
3.7	Повороты на месте, с продвижением. Техника выполнения вращений. Тур.	2
3.8	Техника выполнения вращений. Пируэт.	2
4.	Базовые элементы чирлидинга.	35
4.1	Положение тела во время движения. Особенности выполнения. Комбинации ног в положении стоя, сидя, лежа передвигая (перекрещивание ног, положение «поп-ту») Выбросы (махи) ног.	1
4.2	Положение тела во время движения передвигая. Выпады (стоя вправо, вперед, назад). Стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене).	2
4.3	Положение тела во время движения передвигая. Положение сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат). Положение лежа (ничком, навзничь).	2
4.4	Отработка точности и синхронности индивидуальных движений.	2
4.5	Отработка синхронности и движений при переходах.	2
4.6	Средл. Техника выполнения чир прыжка. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъем. Приземление.	2
4.7	Абстракт. Техника выполнения чир прыжка. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъем. Приземление.	1
4.8	Той Тач. Техника выполнения чир прыжка. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъем. Приземление.	1
4.9	Отработка точности и синхронности выполнения чир прыжков.	2
4.10	Отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции, (акцентирование отдельных слов в чанте или чире), высоты звука, громкости, силы голоса, выразительности).	2

4.11	Станты. Действия флаера, базы. Осуществление страховки.	2
4.12	Положения флайера в станте	2
4.13	Техника выполнения малого станта с одной базой.	2
4.14	Техника выполнения среднего станта с двумя базами.	2
4.15	Техника выполнения малого станта с двумя базами.	1
4.16	Построение пирамид. Техника безопасности. Обучение базы.	1
4.17	Построение пирамиды №1 из программы.	1
4.18	Построение пирамиды №2 из программы.	1
4.19	Построение пирамиды №3 из программы.	1
4.20	Постановочная работа. Танцевальная композиция с помпонами часть 1.	2
4.30	Постановочная работа. Танцевальная композиция с помпонами часть 2.	1
4.31	Постановочная работа. Танцевальная композиция с помпонами №1 часть 3.	1
4.32	Постановочная работа. Соединение частей в танцевальную композицию.	1
5.	Отслеживание результатов.	4
5.1	Сдача контрольных нормативов.	2
5.2	Соревнования	2
	Итого:	64

Приложение 3

Подвижные ЧИР – ИГРЫ

1. **«Быстрее возьми»**
2. Дети бегут по кругу, в центре лежат помпоны, по сигналу каждый берёт помпон и поднимает вверх, кто последний, тот проиграл.
3. **«Пустое место»** – игра с помпонами, вместо платка используются помпоны.
4. Игра на внимание – **«Сделай букву «К»**, если водящий назовёт тебя по имени.
5. Игра на перестроение: Ходьба в рассыпную под музыку, по остановке - **«встать по квадрату»** (16 человек в 4 колонны по 4 человека). Или по остановке музыки **«выложить из помпонов круг»** всей командой.
6. **«Прыгает – не прыгает»** или **«Летает – не летает»** – игра на внимание. Руки поднимать в положение «Верхний тачдаун», если ведущий назвал предмет, который летает или прыгает (мячик, кузнечик, зайчик).
7. **«А ну-ка, повтори или повтори, не ошибись»** – на скамейку с базовыми движениями рук, под счёт или кричалку, повторяя за ведущим.
8. **«Иголочка и ниточка»**. По считалке выбирают водящего - «иглочку», остальные ниточка. Ход игры: все игроки берутся за руки и повторяют маршрут иголки, которая делает неожиданные повороты и зигзаги, те, кто оторвался от цепочки – проигравшие.

Игра с помпонами.

1. **«Красный, жёлтый, зелёный»** или **«Кегли, кубики, помпоны»** – проводится аналогично как «Шишки, жёлуди, орехи», только у детей в руках помпоны трех цветов или помпоны, кегли (у второго ряда) и кубики (у третьего ряда).
2. **«Канатоходцы и метатели»** – пройти по канату метнуть помпоном в цель.

Ходьба по канату с помпонами в руках, поднимая и опуская руки со словами: «У Литейного моста я вчера поймал кита, сунул за окошко, съела его кошка»- соскок с каната, затем, кто выполнил, идёт на скамейку, затем на бревно и выполняет в более трудных условиях (*с усложнением*)

Приложение 4

Утренняя гимнастика с элементами чирлидинга для детей старшего дошкольного возраста

Комплекс упражнений №1

Ходьба на месте, кричалка (речевка) на зарядку, движения руками «Буква L». В руках помпоны.

1. «Руки в стороны» или «Буква T». 8 раз

И.п. узкая ст., руки согнуты перед грудью, локти в стороны.

Движения ног-перекаты на стопе с пятки на носок.

1-2 руки в стороны

3-4 и.п.

5-6 руки вверх

7-8 руки прижать к груди, локти вниз

2. «Повороты» или «Буква K». 8 раз

И.п. узк. ст. ноги врозь правой, поворот вправо, левая рука вперед-вверх, правая рука-вперед - вниз.

1-8 махи руками вверх-вниз

Поворот влево. Правая рука вперед-вверх, левая рука-вперед-вниз

1-8 махи руками вверх – вниз.

3. «Диагональ». 8 раз

И.п. узкая ст., руки прижать к груди, локти вниз.

1-2 правую ногу согнуть в колене, левая рука-в сторону-вверх, правая рука- в сторону-вниз(диагональ);

3-4 и.п.

5-6 левую ногу согнуть в колене, правая рука в сторону-вверх, левая рука в сторону вниз;

7-8 и.п.

4.«Выпады в сторону». 8 раз

И.п. узк.ст. ноги врозь, руки прижать к груди, локти вниз

1-2 выпад вправо, правая рука в сторону, левая вверх .

3-4 и.п.

5-6-выпад влево, левая рука в сторону, правая вверх.

7-8 и.п.

5. «Выпад вперед или «Буква V». 8 раз

И.п. узк. стойка, руки вниз скрестно

1-2 выпад правой вперед, руки в стороны вверх.

3-4 и.п.

5-6 выпад левой вперед, руки в стороны вверх.

7-8 и.п.

6.« Шаг-прыжок».

И.п. узк. ст., руки прижаты к груди, локти вниз

Прыжки влево 4р.

1-шаг влево, руки развести в стороны

2-прыжком поворот влево на 90 градусов (пол-оборота), руки прижать к груди.

Ходьба на месте.

Прыжки вправо 4р.

Ходьба на месте, восстановление дыхания.

7. Сед ноги вместе, руки в упоре сзади.

Упражнение «Уголок» выполнять 6-8 раз

8. Прыжок ноги врозь (разножка). 8-12раз

И.п. узк.ст., руки вниз

Прыжок ноги врозь в воздухе-руки в стороны.

Ходьба на месте, кричалка (речевка)

Финал- шпагаты, колесо, стойки на одном колене с различным положением рук.

Комплекс упражнений №2

И.п. ноги на ширине плеч. Передвижение рук вправо-влево, представляя, что между руками находится нить (Буква « L»). Кричалка, девиз. В руках помпоны.

1. «Лук и стрела». 8-10раз

И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью

1-правая рука вправо

2-и.п.

3-левая рука влево

4-и.п.

2. «Лоу ви». 8-10раз

И.п.ст. ноги на шир.плеч, руки вниз скрестно.

1-2 руки через стороны вверх - скрестить, подняться на носки

3-4руки вперед-вниз, оставить скрестно, опуститься на всю стопу.

3. «Махи вперед». 8-10раз

И.п. узк.ст. ноги врозь, руки прижать к груди, локти вниз

1-мах правой ногой вперед, левая рука вверх, правая прижата к груди

2-и.п.

3-мах левой ногой вперед, правая рука вверх, левая прижата к груди

4-и.п.

4. «Выпады». 8раз

И.п. узк.ст. ноги врозь, руки прижаты к груди, локти вниз

1-выпад вправо, левая рука в сторону вверх, правая в сторону вниз
(диагональ)

2-и.п., ногу приставить

3-левую ногу согнуть в колене, высоко поднять, опустить

4-правую ногу согнуть в колене, высоко поднять, опустить

То же в левую сторону-выпад, и.п., согнуть правую, затем левую ногу.

5. «Махи в стороны - прыжок». 6-8раз

И.п. узк.ст. ноги врозь, руки скрестно на груди, локти вниз

1-мах правой ногой вправо, руки в стороны

2-и.п.

3-мах левой ногой влево, руки в стороны

4-и.п.

5-6 прыжок с поворотом на 180,руки на пояс

7-8 еще один прыжок на 180,вернуться в и.п.,

6.И.п. Правая нога на колено, левая в сторону

Дети машут помпонами.16-20раз

7.Отжимания или упражнения «Планка в статике».10-30сек.

И.п. упор лежа, отжимания 6-8-раз

«Планка» -10 сек.

8.Прыжки ноги врозь, ноги скрестно **16-20раз**

И.п. ноги врозь, руки в стороны.

Махи руками вперед-в стороны - вверх.

Чередовать с ходьбой на месте.

Дыхательные упражнения, кричалка.