

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
«Тополек»



Утверждено приказом  
МДОУ Детского сада «Тополек»  
от 30.08.2021 № 92-од  
Заведующий детского сада «Тополек»  
Широкова Л.А.



## **Физкультурно - спортивный клуб «Тополёнок»**

**Рабочая программа группы «Акробатика»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная  
Возраст: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Руководитель группы «Акробатика»:  
Инструктор по физической культуре Теркина А.П.

г.Мышкин  
2021г.

## **Пояснительная записка**

Сохранение и укрепление здоровья детей является главной задачей воспитания дошкольников. Одним из видов физического развития являются спортивные секции, в частности акробатика. Занятие спортивной акробатикой способствует укреплению мышц, развитию гибкости, координации, выносливости, и в целом – снижению заболеваемости.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в детском саду, дома и в учреждениях дополнительного образования. Спортивная акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Спортивная акробатика - ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам предлагаются занятия прыжковой и парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

Занятия с детьми построены на основе перспективного планирования, которое включает в себя постепенную нагрузку на разные группы мышц.

В дошкольном возрасте закладываются основы физического и психологического здоровья. С помощью акробатики ребенок легко познает и активно воспринимает окружающий мир. Правильное физическое воспитание улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма, предупреждает различные заболевания, формирует хорошее телосложение. Наблюдая за детьми раннего дошкольного возраста, мы обращаем внимание на их легкие и свободные движения. За счет природной гибкости позвоночника, растяжки мышц и высокой подвижности суставов дети легко переходят из одной «акробатической» позы в другую. Однако без

систематических физических упражнений дети к 4-5 годам теряют природную гибкость, их движения становятся скованными. Занятия акробатикой прекрасно подходят для физического развития дошкольников. Этот вид спорта объединяет многочисленные упражнения, которые развиваются все группы мышц, скорость реакции, дыхательную систему организма, координацию движений, вестибулярный аппарат, пластику и гибкость тела.

В программу занятий по акробатике для дошкольников входит:

- растяжка (полушпагаты, шпагаты, полумостики, мостики) - способствует развитию силы и гибкости. Сохраняет и развивает гибкость, эластичность позвоночника и подвижность суставов;
- перекаты и кувырки - упражнения, развивающие вестибулярный аппарат, ориентировку в пространстве, учат легко владеть своим телом;
- прыжки - дают нагрузку мышцам ног, учат ребенка удерживать равновесие, вырабатывать правильную осанку;
- упоры и группировки - упражнения, укрепляющие мышцы рук и туловища;
- равновесия - укрепляют и развиваются мышцы ног и спины;
- стойка на лопатках - упражнение, укрепляющие мышцы спины и рук; подводящие к выполнению стоек на голове и руках.

Анализ практической работы показывает, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими. Известно, что в течение 5 – 6-ти лет жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной деятельности увеличиваются, мотивация к освоению нового повышается.

**Актуальность** программы в том, что занятия позволяют развивать творческие задатки дошкольников, быстроту, силу, ловкость, гибкость,

вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений, самоутверждаться проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества.

Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)

Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

**Цель программы** - формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой, ориентация на здоровый образ жизни, включение в процесс физического совершенствования, коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них. Углубленное обучение одаренных детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами спортивной акробатики.

## **Задачи программы:**

### ***оздоровительные:***

- сохранение и укрепление здоровья;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- укрепление мышц дыхательной системы.

### ***образовательные:***

- обучение акробатическим упражнениям;
- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- научить детей владеть своим телом.

### ***развивающие:***

- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;

### ***воспитательные:***

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям,
- просветительская работа в области гигиены и самоконтроля.

### ***психологические:***

- снятие психологической напряженности;
- воспитание сознательной дисциплины, воли.

**Продолжительность реализации программы** – 1 год с детьми 5-7 лет. В зависимости от способностей детей материал может быть сокращен или дополнен.

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **Формы и режимы занятий**

Формы проведения занятий различны. Предусмотрены как теоретические-рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений инструктором, беседы с детьми так и практические – выполнения упражнений, разучивание спортивных танцев, акробатических композиций, выступления на праздниках.

Используются также следующие формы занятий:

- урок – игра;
- урок – конкурс;
- сюжетное занятие;
- контрольно - проверочные занятия;
- выступления на соревнованиях.

Используются следующие методы обучения:

- практические;
- наглядные;
- словесные;
- игровой;
- соревновательный.

Используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный;
- поточный.

Запись в группы производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходим медицинский контроль.

При этом необходимо учитывать некоторые объективные, медицинские противопоказания к занятиям спортивной акробатикой:

- заболевания центральной и периферической нервной системы;

- заболевания, деформация костей и суставов;
- ревматические и врождё нные пороки сердца.

**Режим занятий.** При наполняемости группы 4-5 человек, занятия проводятся 1 раз в неделю. Дни занятий выбирается в зависимости от учебной нагрузки и в соответствии с расписанием. Продолжительность занятий не более 35 минут.

### **Структура занятий**

Занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния обучающихся, умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные виды ходьбы и бега; несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции. Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, обучающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений

дети могут располагаться в колоне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д.. Поточный метод предполагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время.

При проходном методе упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

#### Задачами основной части занятия являются:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- формирование правильной осанки;
- воспитание волевых и моральных качеств;
- творческой активности;
- обучения основным прикладным навыкам;
- изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

#### Средства основной части занятия:

- акробатические упражнения;
- группировки перекаты, кувырки и упражнения на снарядах;
- растягивания и расслабления;
- специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- хореографические упражнения;
- равновесия;
- ритмические, прикладные упражнения;
- специальные виды ходьбы и бега.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку.

Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

К основным методам обучения относятся:

- показ техники упражнений;
- рассказ.

Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает тренер. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

Основные задачи заключительной части занятия;

- постепенное снижение нагрузки;
- подготовка к предстоящей деятельности;
- подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются:

- различные формы ходьбы;
- спокойные танцевальные шаги;
- упражнения на расслабления;
- плавные движения руками;
- несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой;
- малоподвижные игры;
- короткие беседы.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление,

потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги.

В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым.

Рекомендую детям домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторить элементы акробатических упражнений.

### **Требования к одежде**

Костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения и конечно всегда чистым. Желательно чтобы костюм был красивым – это подтягивает, побуждает красиво двигаться, сохранять правильную осанку. Гимнастический купальник подойдет для занятий девочкам, а шорты в сочетании с майкой могут служить костюмом для мальчиков. Заниматься лучше в чешках, носочках или босиком. Длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать в пучок на затылке. Единая форма подтягивает детей, помогает педагогу быстрее организовать группу, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение. Чтобы добиться явки детей на занятие в единой спортивной форме, следует провести предварительную беседу с детьми и родителями.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. **Теоретическая подготовка.** Место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке; гигиена, закаливание, изучение техники выполнения акробатических элементов, правила подвижных игр;
2. **Практическая подготовка.** Общая физическая подготовка - умение сохранять правильную осанку, упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости, упражнения на развитие равновесия и координации движений, упражнения на ориентировку в пространстве, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы, упражнения на координацию движений, подвижные игры.
3. **Техническая подготовка:** подготовительные упражнения для основ акробатики, обучение комплексу общеразвивающих упражнений.

К концу обучения обучающиеся должны **знать:**

- технику выполнения равновесия «Ласточка» и бокового равновесия;
- технику выполнения моста и его вариантов;
- технику выполнения кувырка вперед и его вариантов;
- технику выполнения стойки на лопатках и ее вариантов;
- технику выполнения прыжков «Козлик», «Ножницы» и подбивного;
- технику выполнения фронтального равновесия и равновесия с захватом;
- технику выполнения кувырка назад и его вариантов;
- технику выполнения переворота в сторону;
- технику выполнения стойки на руках, стойки на трех точках, стойки на груди и ее вариантов;
- технику выполнения стойки на руках, стойки на трех точках, стойке на груди и ее варианты;
- технику выполнения шпагата и его вариантов.

**уметь:**

- выполнять простые акробатические равновесия («Ласточку», боковое,

фронтальное)

- выполнять простые акробатические прыжки («Козлик», «Ножницы» и подбивной);
- выполнять кувырок вперед, выполнять кувырок назад в различных вариантах;
- выполнять мост и его варианты;
- выполнять стойку на лопатках;
- выполнять переворот в сторону;
- выполнять все варианты шпагата.

***Ожидаемые результаты:***

- овладение детьми акробатическими упражнениями;
- соблюдают правила безопасности занятий акробатикой;
- после проведения обучения предполагается овладение детьми, определенными знаниями, умениями, навыками;
- выявление и осознание ребенком своих способностей;
- умение владеть своим телом;
- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно;
- появление устойчивого интереса к занятиям акробатикой;
- повышается уровень физической подготовки;
- уменьшается процент заболеваемости.

## **Содержание программы**

### Общеразвивающие упражнения

- Движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево.
- Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попаременное и одновременное поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; размахивания вперёд, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.
- Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок; поочерёдное поднимание прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.
- Положение и движение туловища: стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперёд, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетание с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лёжа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.

### Строевые упражнения

Общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.

### Ходьба

Ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.

### Бег

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением., с ускорением на 30м и 60м., кросс 500м.; челночный бег.

### Ползание, лазанье

Проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6-10метров); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба в упоре стоя согнувшись; подлезание под предметы, перелезания через них; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

### Прыжки

Прыжки на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево. Прыжки на одной ноге, в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке, спрыгивание с высоты на мат.

### Упражнения для развития ловкости

- Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов;
- Упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами скакалками, лазанье по гимнастической стенке, прыжки на батуте;

- Упражнения с мячами различных размеров. Упражнения для развития гибкости

- Наклоны вперёд из различных исходных положений, из положения, стоя, наклон с захватом голени руками до касания грудью коленей.
- У гимнастической стенки, нога на уровне пояса, наклоны вперёд до касания грудью колена поднятой ноги, наклоны к опорной ноге до касания руками пола.
- Мост из положения, лёжа на спине, стоя, удержание 3-5 секунд.
- Полушпагат на правую и левую ногу.
- Махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку.
- Упражнения для развития гибкости суставов.

#### Упражнения для развития силы.

- Упражнения для развития мышц кистей, плечевого пояса: висы на гимнастической стенке.
- Поднимания и опускание прямых рук и ног вперёд, в стороны, назад без предметов и с отягощениями или гимнастической палкой.
- Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, из виса на перекладине;
- Поднимание, опускание и удержание прямых ног до касания пола из положения, лёжа на спине,  $90^0$  из виса на гимнастической стенке, до  $45^0$  из положения сидя на полу без опоры руками.
- Подъём туловища из положения, лёжа на спине, на боку, на животе, из виса.
- Поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку и без опоры.

### Упражнения для развития быстроты

- Челночный бег 3 раза по 10м.;
- Задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр;
- Выполнение силовых упражнений на скорость за 10 – 15 сек.;
- Спортивные игры.

### Акробатические упражнения

- Стойка на лопатках: согнув ноги, прямая; прямая с опорой о пол, без опоры.
- Стойка на груди (стойка выполняется из упора, лёжа прогнувшись перекатом вперёд)
- Стойка на голове: согнув ноги, прямая; в полуспагате, согнувшись; с опорой и без опоры. Выполняется из упора присев, руки вперёд согнуты, поставить голову на 25-30 см. от линии кистей и не разводя локти поднять одну ногу согнутую, затем другую.
- Стойка на руках: полустойка, стойка махом, стойка толчком, стойка полуспагатом. Руки на ширине плеч, пальцы разведены и слегка согнуты, тело вертикально закреплено ноги прямые, носки оттянуты, смотреть на кисти.
- Равновесия: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках).
- Мосты: из и.п. лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене; на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперёд, прямая вперёд. Мост на одной руке, другая вперёд, мост с поворотом в упор присев и мост встать.
- При выполнении «моста» из и.п. лёжа и стоя, стараться выпрямить ноги, перевести вес тела на руки, руки прямые.
- Шпагаты: полуспагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный.

- Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.
- Упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги, упор лёжа сзади.
- При выполнении руки не сгибать.
- Перекаты кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке, Разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре.
  - Кувырок вперёд - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд; кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке.
- Боковой кувырок. Все кувырки выполняются на наклонной поверхности с горки, на матах.
- Правильное выполнение и удержание складок на полу и у гимнастической стенки.
- Разучивание переворота боком (колеса) с места, с подскока и с разбега.
- Изучение и сдача вольного упражнения 3го юношеского разряда.

*Структура комплекса занятия акробатикой для детей 5-7 лет*

*длительность - 35 минуту*

Части комплекса	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность
Подготовительная	5 мин	6-8	На осанку: типы ходьбы общего воздействия
Основная (упражнения из п.стоя)	10 мин	10-12	Для мышц шеи, рук и плечевого пояса; для мышц туловища; для мышц ног
Основная «пиковая нагрузка»)	5 мин	6-8	Разнообразные виды бега и прыжков
Основная (упражнения из п.сидя и лежа)	10 мин	12-12	Для мышц туловища, брюшного пресса: для мышц ног общего воздействия
Заключительная	5 мин	4-5	На гибкость; на расслабление; дыхательные упражнения

Каждому упражнению в комплексе рекомендуется давать название. Во время занятий достаточно ярко проявляется творческое воображение детей. При выполнении упражнений, особенно имитационного характера, дети создают образы, которым стараются подражать. Поэтому на занятиях с дошкольниками целесообразно сообщать названия предлагаемых для разучивания упражнений, имитирующих животных, отдельные виды деятельности человека. Поскольку упражнения составленные в комплексы чаще всего проводятся одновременно с тренером, они должны быть чрезвычайно просты, доступны и удобны в выполнении. Выбор простых, не обремененных деталями упражнений необходим и в связи с особенностями детской памяти.

В этом возрасте дети пока еще не умеют распределять свое внимание на отдельные составные части детали изучаемого объекта, выделять главное и второстепенное. Ставясь «дословно» воспроизвести показанное тренером сложное упражнение, дети непременно будут добросовестно ошибаться и не получат от выполняемого движения необходимую пользу.

## Игры

### **"Мой веселый, звонкий мяч"**

Дети встают кругом или полукругом. Берут большой мяч, отбивают его рукой и произносят:

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угадаться за тобой!

Затем кладут мяч и прыгают, как мяч. Вновь повторяем стихотворение и делаем движение рукой, отбивая мяч. Закончив читать стихотворение, нужно провозгласить: "Догоню!" Дети должны разбежаться.

### **Прыгни в обруч**

На полу положите обруч диаметром 1 метр. Предложите детям прыгать в обруч и затем выпрыгивать из него. Упражнение могут выполнять одновременно 3 человека и повторять его до 5 раз. Можно предложить детям после выполнения упражнений походить и побегать вокруг обруча.

### **По ровненькой дорожке**

Прыгайте вперед по дорожкам длиной 2—3 метра на двух ногах. В конце дорожки возьмите из корзины мяч, катите его по той же дорожке в обратном направлении и бегите за ним. Если ребенку трудно выполнять упражнение, не требуйте, чтобы он обязательно допрыгал до конца пути. Для дорожки можно использовать цветные шнуры, гимнастические палки или цветную клеенку.

### **Вокруг обруча**

Станьте в большие обручи по два человека. По сигналу выпрыгивайте из обрущей и скачите на двух ногах вокруг них. Каждый ребенок должен

сделать до 10 прыжков (постепенно увеличивайте их количество до 15). По сигналу нужно остановиться в обруче и затем повторить упражнение.

## **Список литературы**

1. Дыхательная гимнастика. /Дошкольное воспитание, № 2 -1997 г. № 10 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
2. Упражнения на гимнастической стенке /Дошкольное воспитание № 10 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
3. Акробатические кувырки. Дошкольное воспитание № 6 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
4. Акробатические прыжки со скамейки. Дошкольное воспитание № 8 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
5. Упражнения в равновесии на снарядах (гимнастической скамейке) Дошкольное воспитание № 9 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
6. Подтягивание на турнике. Дошкольное воспитание №11 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
7. Акробатические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
8. Упражнения на кольцах. Дошкольное воспитание № 7 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
9. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: М.: Просвещение, 1990. – 223
10. Боброва Г.А.. Искусство грации. М., «Детская литература», 1986 г.
11. Народные методы лечения 7000 рецептов. Т.М.Мороз. Статья «Как помочь своему здоровью с помощью своих рук (самомассаж) стр.230.
12. Художественная гимнастика в школе в школе. Г.А.Боброва. Издательство «Физкультура и спорт» 1978 г.

13. Развивающая педагогика оздоровления. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров.  
ЛИНКА-ПРЕСС. Москва 2000.