**Кружок "Юные атлеты".**

(для воспитанников группы №8, №10 ,№11).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Способ организации** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть**  |
| Ходьба:- в колонне по кругу;- в полуприседе;- скрестным шагом боком;- с высоким подниманием колен.Бег в колонне по кругу:- с выбрасыванием прямых ног вперед;- с преодолением препятствий:Перепрыгивать мягкие модули высотой 20-25 см.Дыхательное упражнение:Вдох через нос; на выдохе произносить звук «а-а-а». | Поточный. Фронтальный. | Руки в стороны, спина прямая.- руки на поясе;- руки за головой.Спину не отклонять.Постепенно удлинять выдох. | 1 мин.2 мин.4-5 раз. |
| **Основная часть** |
| **Серия упражнений для укрепления мышц спины:****"Лодочка"И.п." - лежа на животе, руки вытянуты вперед.1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.2 - принять исходное положение.****"Морская звезда"****И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.2 - развести руки в стороны, ноги врозь.3 - руки вперед, ноги вместе.4 - принять исходное положение.****"Кораблик"И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.2-3 - держать.4 - принять исходное положение.****"Плавание брассом"****И.п. - лежа на животе, руки под подбородком.1-3 - поднять голову, верхнюю часть туловища руки, движения руками, имитирующие плавание брассом.2-4 - принять исходное положение.****"Ныряльщики за жемчугом"И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе.1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.2-4 - попеременные движения ногами вверх-вниз.5 - принять исходное положение.****"Колобок"****И.п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени.****1-3- перекат на спину, коснуться лопатками пола;****2-4- принять исходное положение.****Дыхательное упражнение «Воздушный шар».**И.п. – лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе.Сделать медленный, плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.Сделать медленный, плавный выдох; живот медленно втягивается.Подвижная игра «Найди свой цвет».  | Используется ритмичное музыкальное сопровождениеФронтальный.  | Одновременно поднимать руки и ноги вверх, прогнуться в спине.Между повторениями небольшой отдых Ноги от пола не поднимать.Темп медленныйМежду подходами небольшой отдыхНе касаться головой пола.В дальнейшем это упражнение можно выполнить из и.п. – стоя. | 5-7 раз.5-6 раз.5-7 раз.5-7 раза.2-3 подхода5-6 раз.1,5 мин.4-6 раз |
| **Заключительная часть** |
| Ходьба с мешочком на голове. |   | Спину держать прямо. | 1-1,5 мин. |