**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 сопровождение  Фронтальный. | | Одновременно поднимать руки и ноги вверх, прогнуться в спине.  Между повторениями небольшой отдых  Ноги от пола не поднимать.  Темп медленный  Между подходами небольшой отдых  Не 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 подхода  5-6 раз.  1,5 мин.  4-6 раз |
| **Заключительная часть** | | | | |
| Ходьба с мешочком на голове. |  | | Спину держать прямо. | 1-1,5 мин. |