

Принята:  
на заседании педсовета  
Протокол № 1  
от 29.08.2022 г.

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
И.о. заведующей МДОУ  
детский сад №54  
«Жемчужинка»  
И.В. Хлюстова

**ПРОГРАММА  
ЗАНЯТИЙ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ У-ШУ  
В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
С ДЕТЬМИ ОТ 4-Х ДО 7-МИ ЛЕТ**

г. Новоалександровск

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Путь к совершенству – это трудный путь познания, когда человек в упорном труде «открывает» себя, учится управлять собой и развивает свои скрытые способности»

Здоровый человек! Как мы его себе представляем?

Издравле на Руси, да и вообще в Европе, сложилось традиционное представление о здоровом человеке, как о «здоровенном» мужчине высокого роста, с атлетическим торсом, «бычьей» шеей, впечатляющим рельефом мышц.

Из глубины веков, в памятниках архитектуры, скульптуры и живописи замечательные юноши и зрелые мужи, боги и простые смертные, по подвигам равные богам, поражают нас своей мощью и красотой развитого тренированного тела. Геракл, Давид, Зевс, Аполлон вызывают не только восхищение, но и произвольное желание у каждого мальчишки и юноши стать сильным и здоровым.

Несколько иной взгляд на здорового человека в странах Востока. Мы не увидим в древней восточной скульптуре или на японских гравюрах атлетов с гипертрофированными мышцами, отличающихся богатырским сложением. Приятный цвет атласной кожи, блестящие волосы, улыбка и спокойный, сияющий взгляд...

За обликом здорового человека Востока скрывается гибкость, подвижность суставов и сухожилий, пластика движений, познание техники дыхательной гимнастики, усиливающей умственную и физическую деятельность, способность управлять своим телом и волей, удивительные физические способности, ничуть не меньше, чем у героев европейских мифов и сказаний. Все подвиги доступны герою, овладевшему гармонией тела и духа.

Как на Востоке, так и на Западе здоровье всегда относилось к одной из важнейших добродетелей человека. Оно всегда способствовало полноценной, счастливой, творческой трудовой и умственной деятельности. «В здоровом теле – здоровый дух» – истины не стареют. Они не только вечны, но и справедливы для любого уголка мира.

В современных условиях развития общества, когда проблема формирования здорового образа жизни стала одной из ведущих, когда от полноценного развития детей зависит будущее нашей страны, особенно остро стоит необходимость срочного изменения стратегии и тактики в вопросах оздоровления нации и, в первую очередь, её детского контингента. Конечно, традиционные средства физического воспитания хорошо зарекомендовали себя в практике многолетнего использования, но возросшие требования в вопросах оздоровления населения приводят к расширению выбора средств, обновлению методических подходов к физвоспитанию. Гимнастика у-шу является одним из нетрадиционных подходов в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Главное отличие и преимущество гимнастики у-шу в комплексном воздействии на организм. Поэтому эффективность этих упражнений существенно выше, чем у европейских гимнастик.

Оздоровительный стиль у-шу включает в себя комплексы гимнастических упражнений, направленных на развитие различных качеств организма человека, упражнения на отработку пластики перемещений, дыхательные упражнения, комплексы массажа и комплексы так называемых формальных упражнений – тао, объединяющих все вышеуказанные составляющие. Особенность использования у-шу с дошкольниками в том, что все движения в у-шу не стоят друг от друга обособленно, а составляют единую систему; все движения дети выполняют с большим желанием; обучение строится в игровой форме; за относительно короткий срок можно обеспечить подготовку преподавателей гимнастики у-шу, т.к. у-шу оздоровительного направления не требует усвоения особых знаний и достижения специальных результатов или мастерства. Занятия

у-шу развивают силу, ловкость, выносливость, гибкость, координацию движений, имеют большое оздоровительно-профилактическое воздействие и, что немаловажно, доступны людям с различным уровнем физической подготовки. Занимаясь у-шу дети получают первые элементы знаний о самомассаже, акупунктуре, о медицинской помощи. Это позволит развивать в них чувство доброты, отзывчивости на чужую боль. В процессе занятий воспитывается самостоятельность, настойчивость в достижении цели, сосредоточенность. У-шу способствует формированию первичных навыков психической саморегуляции. Кроме того, существенно влияет на развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления и др. Систематические занятия у-шу тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, оказывают целенаправленный оздоровительный эффект на детский организм, позволяют формировать ребёнка как личность.

В систему занятий гимнастикой у-шу заложены определённые технологии, аналоги которых реализуются в процессе физического воспитания дошкольников по традиционным программам. Это технология оздоровления, воспитания и образования. **Технология оздоровления** в у-шу сводится к решению задач, гарантирующих здоровье ребёнка на основе воспитания свойственных каждому человеку физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведёт к подъёму общего уровня функциональных и адаптивных возможностей организма.

**Технология воспитания** направлена на формирование у воспитанников побуждения в проявлении духовных начал ко всему окружающему.

**Технология образования** в системе у-шу предполагает использование обучения как творческого процесса.

Предлагаемая программа представляет собой курс физического развития детей дошкольного возраста на основе китайской гимнастики у-шу.

**Главная задача программы:** научить ребёнка поддерживать и укреплять своё здоровье при помощи физических упражнений, выработать у него желание к дальнейшему физическому совершенствованию и в раннем возрасте положить начало формированию физической культуры личности.

**Цели программы:**

- повышение гибкости костно-мышечной системы организма;
- развитие физических качеств (ловкость, сила, выносливость);
- развитие координации движений, пространственной ориентировки, равновесия;
- общее оздоровление организма и профилактика заболеваний;
- развитие психических процессов (внимание, память, мышление), сосредоточенности в процессе выполнения упражнений, движений.

**Принципы построения программы:**

1. Развивающего обучения как непрерывного и продолжительного процесса, в котором предыдущий период развития содержит предпосылки для последующих новообразований.
2. Исследовательского познания, которое помогает детям обогащать свой опыт, приобретать знания в области анатомии, физиологии.
3. Непрерывности и переходности, реализуемый углублением знаний о здоровье человека, физической культуре, факторах здоровья человека.
4. Рационального сочетания двигательной активности и физических нагрузок, заложенных в процессе обучения в программе.
5. Принцип – обучение играя (привлекательность, занимательность образного содержания занятий).

Программа построена на основе анализа аналогичных программ Пекинского университета у-шу, Дагестанской республиканской школы боевых искусств «Пять сторон света», Международного центра изучения оздоровительных систем «Саньхэ», муниципальной экспериментальной школы при правительстве Москвы.

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Обучение детей проводится по трём этапам:

1. Ознакомление и разучивание движений.
2. Закрепление навыка выполнения упражнений, обучение технике правильного дыхания, обучение элементам начальной базовой техники.
3. Совершенствование двигательных умений и навыков, повышение качества выполняемых движений, обучение более сложным элементам базовой техники у-шу.

Содержание программы позволяет: обогатить систему физического воспитания дошкольников новыми нетрадиционными, более эффективными методами развития физических способностей детей; способствует совершенствованию детского организма, повышает его работоспособность, делает стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды; в результате систематических занятий улучшается здоровье детей, уменьшается число часто болеющих детей, улучшается эмоционально-психологическая ситуация, снижается число детей с отрицательным тонусом. Кроме того, у детей в процессе занятий у-шу развиваются такие важные качества как внимательность, сосредоточенность, настойчивость, самостоятельность, улучшается память, мышление, что подтверждено данными экспериментальной работы с детьми.

Программа рассчитана на детей средней, старшей и подготовительной групп. Занятия проводятся два раза в неделю, т.е. 72 занятия в каждой возрастной группе. Материал закрепляется в повседневной жизни.

Для успешного осуществления всех поставленных целей необходимо:

- создать благоприятные условия для физического развития детей в дошкольных учреждениях;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности воспитанников;
- регулярно проводить педагогические обследования детей с целью определения физической подготовленности.

### Типовой план проведения занятия по у-шу

№ п/п	Структура занятия	Время проведения
1	Подготовительная часть: Суставная разминка с элементами базовой техники у-шу	Средняя группа – 4-5 мин. Старшая группа – 6-7 мин. Подгот. группа – 8-10 мин.
2	Основная часть: 1. Упражнения для развития разных физических качеств 2. Упражнения для развития ОФП 3. Базовая техника 4. Игра	Средняя группа – 12-15 мин. Старшая группа – 15-18 мин. Подгот. группа – 18-20 мин.
3	Заключительная часть: 1. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания 2. Домашнее задание	Средняя группа – 2-3 мин. Старшая группа – 3-4 мин. Подгот. группа – 4-5 мин.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Занятия должны проводиться в тёплом, хорошо проветриваемом помещении. Дети должны быть в просторной одежде, желательно из хлопчато-бумажной ткани, без обуви.

Во время проведения занятий по у-шу должны соблюдаться правила поведения в зале.

Для наибольшей эффективности занятий рекомендуется строить занятия по принципу «сверху-вниз», т.е. проводятся упражнения из I группы (для пояса верхних конечностей), затем – II группы (для позвоночника), потом – для III группы (для пояса нижних конечностей). Разучивание необходимо вести по схеме: рассказ – показ – объяснение – выполнение – исправление ошибок. Желательно музыкальное сопровождение занятий по у-шу (см. приложение)

Переходить к следующему этапу необходимо только после полного разучивания предыдущего путём постепенного добавления в последний новых упражнений.

В процессе тренировки, между группами упражнений использовать подвижные игры, способствующие разогреванию очередной группы мышц и суставов, а также упражнения для развития общей физической подготовленности детей.

Упражнения выполнять под счёт, когда это необходимо, на русском или китайском языке, с обязательным объяснением их терапевтических эффектов на языке, доступном детям. Требовать от родителей регулярного выполнения детьми упражнений, задаваемых в качестве домашнего задания.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ, СТРУКТУРА И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ У-ШУ

### I этап (средняя группа)

На первом этапе обучения 60-70% учебного времени отводится на ознакомление детей с новыми упражнениями и их разучивание, 30-40% – на воспитание морально-волевых качеств (выдержка, настойчивость), развитие внимания, сосредоточенности, дисциплинированности.

Приёмами обучения служат показ и объяснение. Педагогу необходимо тщательно продумывать команды и распоряжения. Они должны быть понятными детям, чёткими, краткими. Правильный образец, объяснения, точные указания и команды способствуют успешному овладению детьми программным материалом, игровые методы и приёмы поддерживают бодрое настроение, интерес к занятиям.

### План занятий на I этап

Группы упражнений	<p><u>I группа упражнений:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. «Голова гуся»</li><li>2. «Толкающие руки»</li><li>3. Смена положений «крюк-ладонь»</li><li>4. Стояние в упоре лёжа</li><li>5. «Журавль перед разбегом»</li><li>6. Сведение локтей сзади</li><li>7. «Тигр прогибает спину»</li><li>8. «Тигр потягивает спину»</li></ol> <p><u>II группа упражнений:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. «Вращение туловищем»</li><li>2. «Кошка-собака»</li><li>3. «Сломанный ветром тростник»</li></ol>
-------------------	---

	4. «Плуг» 5. «Свернуться в клубок» 6. «Кузнечик» 7. «Саранча» 8. «Лук» 9. «Мостик» 10. «Рыбка» 11. «Отдыхающий дракон» <u>III группа упражнений:</u> 1. Вращение тазобедренными суставами 2. «Кольцо змеи» 3. «Змея кусает себя за хвост» 4. «Змея играет хвостом» 5. «Сжатое кольцо» 6. «Бабочка» 7. «Лягушка» 8. «Лотос» 9. Сидение в позиции цзочань 10. «Потягивание дракона» 11. Стояние на внешних рёбрах стоп. 12. Поднимание на носках
Упражнения для ОФП	1. Сгибание рук в упоре лёжа – 5-7 раз. 2. Стояние в позиции мабу – 15-20 сек. 3. Поднимание корпуса, лёжа на животе – 5-7 раз. 4. Равновесие с поднятым коленом – 7-10 сек. 5. Приседания – 7-12 раз.
Подвижные игры	«Мышеловка» «Гуси-лебеди» «Ниндзя» «Передай мяч» «Рыболов» «Кошки-мышки»

**К концу I этапа обучения дети должны:**

- уметь самостоятельно выполнять знакомые движения по показу педагога, знать их названия;
- запомнить и соблюдать правила поведения в зале во время занятий;
- знать и выполнять стойки в позициях бинбу, кайлибу, мабу, гунбу, пубу;
- выполнять контрольные нормативы: отжимания – 5 (девочки), 7 (мальчики); подъём туловища, лёжа на животе – 5 (девочки), 7 (мальчики); стояние в позиции мабу – 15-18 сек. (девочки), 18-20 сек. (мальчики); удержание равновесия с поднятым коленом – до 10 сек.; приседания – 7-9 (девочки), 10-12 (мальчики).

**II этап (старшая группа)**

На II этапе обучения 50-60% учебного времени отводится на отработку и закрепление знакомых упражнений, обучение методике правильного дыхания в процессе выполнения упражнений, обучение начальным элементам базовой техники. 40-50% – на развитие силы и гибкости организма, воспитание физических качеств (координация движений, равновесие), развитие самостоятельности.

Поскольку к началу II этапа обучения дети накапливают двигательный опыт, на занятиях приёмами обучения служат напоминание и частичный показ упражнений повышенной сложности педагогом или детьми.

Важную роль на II этапе обучения играет качественное выполнение движений. При этом педагогу необходимо учитывать индивидуальные особенности и возможности каждого ребёнка, развивать у детей умение самостоятельно находить ошибки и стараться исправить их, подбадривать тех, у кого не всё получается, отмечать новые достижения, успехи детей.

### План занятий на II этап

Группы упражнений	<p><u>I группа упражнений:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Голова гуся»</li> <li>2. «Толкающие руки»</li> <li>3. Смена положений «крюк-ладонь»</li> <li>4. Стояние в упоре лёжа</li> <li>5. «Журавль перед разбегом»</li> <li>6. Сведение локтей сзади</li> <li>7. «Тигр прогибает спину»</li> <li>8. «Тигр потягивает спину»</li> </ol> <p><u>II группа упражнений:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Вращение туловищем»</li> <li>2. «Журавль оборачивается назад»</li> <li>3. «Кошка-собака»</li> <li>4. «Сломанный ветром тростник»</li> <li>5. «Тростник, раскачивающийся на ветру»</li> <li>6. «Плуг»</li> <li>5. «Свернуться в клубок»</li> <li>6. «Кузнечик»</li> <li>7. «Саранча»</li> <li>8. «Лук»</li> <li>9. «Кобра»</li> <li>10. «Мостик»</li> <li>11. «Рыбка»</li> <li>12. «Берёзка»</li> <li>13. «Отдыхающий дракон»</li> </ol> <p><u>III группа упражнений:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вращение тазобедренными суставами</li> <li>2. «Кольцо змеи»</li> <li>3. «Змея кусает себя за хвост»</li> <li>4. «Змея играет хвостом»</li> <li>5. «Взмах хвостом змеи вбок»</li> <li>6. «Сжатое кольцо»</li> <li>7. «Бабочка»</li> <li>8. «Лягушка»</li> <li>9. «Лотос»</li> <li>10. Переходы в позиции пубу</li> <li>11. «Дракон в танце»</li> <li>12. «Потягивание дракона»</li> <li>13. «Шпагат»</li> <li>14. «Крокодил»</li> <li>15. Сидение в позиции цзочань</li> <li>16. «Упражнения у станка» (вариант «а»)</li> <li>17. «Потягивание дракона»</li> <li>18. Стояние на внешних рёбрах стоп.</li> </ol>
-------------------	--

	19. Поднимание на носках
Упражнения для ОФП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сгибание рук в упоре лёжа – 8-10 раз.</li> <li>2. Стояние в позиции мабу – 21-40 сек.</li> <li>3. Поднимание корпуса лёжа на животе – 7-8 раз.</li> <li>4. Поднимание корпуса лёжа на спине – 5-6 раз.</li> <li>5. Поднимание ног – 5-8 раз.</li> <li>6. Приседания – 12-15 раз.</li> <li>7. Равновесие с поднятым коленом – 11-20 сек.</li> <li>8. Наклон вперёд со скамейки.</li> <li>9. Прыжки в длину с места.</li> </ol>
Базовая техника	Удар кулаком вперёд Удар ладонью вперёд Двойные удары кулаком Переходы в позициях мабу-гунбу на месте. I базовая связка
Подвижные игры	«Мышеловка» «Гуси-лебеди» «Ниндзя» «Передай мяч» «Кошки-мышки» «Рыболов» «Белые медведи» «Жмурки» «Охотник и сторож» «Кошка и воробьи» «Перенос груза»

**К концу II этапа обучения дети должны:**

- самостоятельно выполнять все упражнения, знать их названия;
- самостоятельно (без педагога) выполнять все виды упражнений разминки;
- знать и выполнять стойки в позициях бинбу, кайлибу, мабу, гунбу, пубу;
- выполнять контрольные нормативы: отжимания – 8 (девочки), 10 (мальчики); подъём туловища, лёжа на животе – 7 (девочки), 8 (мальчики); подъём туловища, лёжа на спине – 5 (девочки), 6 (мальчики); стояние в позиции мабу – 21-30 сек. (девочки), 30-40 сек. (мальчики); удержание равновесия с поднятым коленом – до 20 сек.; поднимание ног – 5-6 (девочки), 7-8 (мальчики); приседания – 12-13 (девочки), 14-15 (мальчики);
- знать и уметь выполнять движения базовой техники: удары кулаком, ладонью вперёд, переходы (до 5 раз) в позициях мабу-гунбу; I базовую связку (под счёт педагога).

**III этап (подготовительная группа)**

На III этапе обучения 50% учебного времени отводится на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, правильного дыхания в процессе выполнения упражнений, 50% - на обучение более сложным элементам базовой техники у-шу.

На этом этапе используются различные приёмы обучения (объяснение, показ движений педагогом и детьми, напоминание). При обучении элементам базовой техники, образец выполнения движений педагог должен давать в разных, по отношению к детям, положениях (лицом, спиной, боком).

В случаях возникновения необходимости дополнительного показа движения (если дети выполняют неправильно, плохо запоминают), можно привлечь к повторному показу элемента упражнений ребёнка, усвоившего движение правильно. В течение всего этапа обучения необходимо развивать у детей физические и морально-волевые качества, самостоятельность, уверенность в собственных силах, воспитывать дружеские взаимоотношения (чувство товарищества, доброжелательность, внимание друг к другу, желание оказать помощь).

### План занятий на III этап

Группы упражнений	<p><u>I группа упражнений:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Голова гуся»</li> <li>2. «Толкающие руки»</li> <li>3. Смена положений «крюк-ладонь»</li> <li>4. Стояние в упоре лёжа</li> <li>5. «Журавль перед разбегом»</li> <li>6. Сведение локтей сзади</li> <li>7. «Тигр прогибает спину»</li> <li>8. «Тигр потягивает спину»</li> <li>9. «Удав меняет кожу»</li> </ol> <p><u>II группа упражнений:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Вращение туловищем»</li> <li>2. «Журавль оборачивается назад»</li> <li>3. «Скручивание корпуса»</li> <li>4. «Сломанный ветром тростник»</li> <li>5. «Тростник, раскачивающийся на ветру»</li> <li>6. «Потягивание дракона»</li> <li>7. «Плуг»</li> <li>8. «Журавль тянется к ноге»</li> <li>9. «Свернуться в клубок»</li> <li>10. «Кузнечик»</li> <li>11. «Саранча»</li> <li>12. «Лук»</li> <li>13. «Кобра»</li> <li>14. «Мостик»</li> <li>15. «Рыбка»</li> <li>16. «Берёзка»</li> <li>17. «Отдыхающий дракон»</li> </ol> <p><u>III группа упражнений:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кольцо змеи»</li> <li>2. «Змея кусает себя за хвост»</li> <li>3. «Змея играет хвостом»</li> <li>4. «Тигр играет своим хвостом»</li> <li>5. «Взмах хвостом змеи вбок»</li> <li>6. «Взмах хвостом змеи вверх»</li> <li>7. «Корова»</li> <li>8. «Бабочка»</li> <li>9. «Сжатое кольцо»</li> <li>10. «Дракон прикрывается крылом»</li> <li>11. «Лягушка»</li> <li>12. «Лотос»</li> <li>13. «Журавль тянется к ноге»</li> </ol>
-------------------	---

	<p>14. Переходы в позиции пубу  15. «Дракон в танце»  16. «Упражнения у станка» (варианты «а», «б»)  17. «Потягивание дракона»  18. «Шпагат»  19. Сидение в позиции цзочань  20. Стояние на внешних рёбрах стоп</p>
Упражнения для ОФП	<p>1. Сгибание рук в упоре лёжа – 11-13 раз.  2. Стояние в позиции мабу – 41-60 сек.  3. Поднимание корпуса лёжа на животе – 9-12 раз.  4. Поднимание корпуса лёжа на спине – 7-9 раз.  5. Поднимание ног – 9-12 раз.  6. Приседания – 16-22 раз.  7. Равновесие с поднятым коленом – до 30 сек.  8. Наклон вперёд со скамейки.  9. Складка – 5 раз.  10. Прыжки в длину с места.</p>
Базовая техника	<p>Удар кулаком вперёд  Удар ладонью вперёд  Двойные удары кулаком  Переходы в позициях мабу-гунбу на месте  Удары кулаком и ладонью в позиции гунбу  I и II базовые связки  Комплекс упражнений «Игры зверей»</p>
Подвижные игры	<p>«Ниндзя»  «Передай мяч»  «Узнай по голосу»  «Белые медведи»  «Жмурки»  «Кошка и воробьи»  «Перенос груза»  «Лягушки»  «Вороны и воробьи»  «Совушка»  «Охотник и зайцы»  «Охотник и сторож»  «Третий лишний»  «Игры зверей»</p>

**К концу III этапа обучения дети должны:**

- самостоятельно и качественно, используя дыхательную технику, выполнять все упражнения, знать их названия;
- самостоятельно (без педагога) выполнять все виды упражнений разминки;
- самостоятельно выполнять в качестве тренера все упражнения, разученные в течение года;
- выполнять стойки в позициях бинбу, кайлибу, мабу, гунбу, пубу;
- знать названия и последовательность движений комплекса «Игры зверей», выполнять комплекс самостоятельно под счёт педагога;
- выполнять контрольные нормативы: отжимания – 11 (девочки), 12-13 (мальчики); подъём туловища, лёжа на животе – 9-10 (девочки), 11-12 (мальчики); подъём туловища, лёжа на спине – 7-8 (девочки), 8-9 (мальчики); стояние в позиции мабу –

- 41-50 сек. (девочки), 51-60 сек. (мальчики); удержание равновесия с поднятым коленом – до 30 сек.; приседания – 15-16 (девочки), 17-18 (мальчики); поднимание ног – 9-10 (девочки), 11-12 (мальчики);
- знать и уметь выполнять движения базовой техники: удары кулаком, ладонью вперёд, удары кулаком и ладонью в позиции гунбу, переходы (до 5 раз) в позициях мабу-гунбу; I и II базовые связки (без счёта педагога).

### **Контрольные нормативы:**

- отжимания;
- подъём туловища, лёжа на спине;
- подъём туловища, лёжа на животе;
- стояние в позиции мабу;
- «шпагат» (в см до пола);
- «бабочка» (в см до пола);
- «мостик» (в см от ладоней до стоп);
- наклон со скамейки (в см до пола);
- сведение локтей за спиной;
- «лотос»;
- приседания.

### **Комплекс упражнений для суставной разминки**

Разминка в движении: бег на носках, приставными шагами левым и правым боком, спиной вперёд, бег на пяточках, прыжки в движении на правой, левой и обеих ногах, движение «гусиным» шагом.

Разминка на месте:

- разминка шейных позвонков:
  - круговые вращения головой в правую и левую стороны;
  - наклоны головы вперёд-назад и влево-вправо;
  - повороты головы вправо-влево.
- 2) разминка плечевых суставов:
- одновременные круговые вращения плечами вперёд-назад;
  - поочерёдные круговые вращения плечами вперёд-назад.
- 3) разминка локтевых суставов:
- одновременное вращение в локтевых суставах вовнутрь-наружу;
  - поочерёдные вращения в локтевых суставах вовнутрь-наружу.
- 4) разминка кистей рук:
- вращение кистями в замке;
  - сгибание кистей в различных направлениях;
  - сгибание пальцев в различных направлениях.
- 5) разминка позвоночного столба:
- повороты туловища вправо-влево;
  - круговые вращения туловищем в правую и левую стороны;
  - наклоны вперёд-назад и влево-вправо;
- 6) разминка тазобедренных суставов:
- круговые вращения тазом в правую и левую стороны в позициях кайлибу и мабу.
- 7) разминка коленей:
- вращение коленными суставами вправо и влево в позиции бинбу;
  - вращение коленными суставами вовнутрь и наружу в позициях кайлибу и мабу.
- 8) разминка стоп:
- вращение стопами в разные стороны;
  - разминка пальцев ног.

## **Упражнения для основной части занятий** (с объяснением их терапевтического воздействия)

Существуют следующие группы упражнений для развития гибкости костно-мышечного аппарата:

I группа – упражнения для пояса верхних конечностей;

II группа – упражнения для позвоночника;

III группа – упражнения для пояса нижних конечностей.

Упражнения в каждой группе даются в порядке возрастания сложности.

### Упражнения I группы

#### **1. «Голова гуся».\***

ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки сложены за спиной, голова прямо. Упражнение состоит из 4-х частей.

1. Описываем круговое движение головой влево, затем вправо, дыхание произвольное.

2. На выдохе наклоняем голову вправо, на вдохе возвращаемся обратно. Затем повторяем цикл влево.

3. На выдохе делаем резкий наклон головой вперёд, на вдохе возвращаемся в ИП. Повторяем 4 раза. Затем аналогично отклоняем голову назад.

4. На выдохе подаём голову вперёд, не наклоняя, выдвигая вперёд подбородок (напоминает движение головы гуся). Повторяем 4 раза.

*Упражнение активизирует кровообращение в сосудах шеи и головы, способствует профилактике шейного остеохондроза и нормализует энергетический поток в шейном отделе.*

#### **2. «Толкающие руки».\***

ИП – ноги на ширине плеч, руки опущены.

Руки поднимаются до уровня плеч и на выдохе совершают толкающее движение ладонями вперёд, позвоночник в области грудного отдела прогибается назад. На вдохе – ИП. Затем толкающие движения в левую и правую стороны, при этом левая и правая ноги соответственно становятся на носок. Потом – толкающее движение вверх, поднимаясь на носках. Руки через стороны опускаются вниз на выдохе. При движении рук в верхнее положение важно ощутить потягивающее движение всего тела вверх, не лишённое приятного ощущения.

*Упражнение способствует расслаблению грудного отдела позвоночника и профилактике грудного остеохондроза.*

#### **3. «Крюк-ладонь».\***

Смена положений кисти – «крюк-ладонь» – выполняется одновременно и поочередно обеими руками в вертикальной и горизонтальной плоскости.

*Упражнение повышает гибкость и эластичность пальцевых и лучезапястных суставов.*

#### **4. Стояние на ладонях, кулаках, запястьях и пальцах в упоре лёжа.\***

Упражнение выполняется со сменой положений кисти через каждые 3-5 секунд.

*Упражнение способствует укреплению связок лучезапястных и пальцевых суставов кисти.*

#### **5. «Журавль перед разбегом».**

ИП – ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполняются полные круги руками, постепенно увеличивая скорость, сначала вперёд, затем назад, потом в разных направлениях. Руки в локтях не сгибаются.

*Упражнение хорошо разогревает плечевые суставы, увеличивает подвижность рук и способствует увеличению потока крови и обмена веществ в верхней части туловища.*

#### **6. Сведение локтей сзади.**

ИП – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и прижаты к бокам.

По команде на выдохе попытаться свести локти вместе за спиной. Упражнение выполняется самостоятельно, затем с партнёром.

*Упражнение развивает дыхательные мышцы груди, устраняет искривления в грудном отделе позвоночника и увеличивает подвижность верхнего плечевого пояса.*

#### **7. «Тигр прогибает спину».**

ИП – в положении сидя, ноги согнуты в коленях, колени расставлены, стопы соприкасаются. Руки обхватывают одноимённые лодыжки ног.

Упираясь спереди предплечьями в голени, наклониться вперёд. При этом грудью и подбородком тянуться вперёд и вниз. Дыхание спокойное. Всё более расслабляясь, стремиться наклониться как можно ниже. Повторить 4 раза. (В старшем возрасте наклон выполнять на выдохе).

*Упражнение улучшает функционирование лёгких. Кроме того, повышает гибкость и способствует отработке навыков расслабления мышц при движении. Это необходимо для достижения успеха в растяжке.*

#### **8. «Кобра».**

ИП – лёжа на животе, полностью расслабиться. Руки согнуть в локтях, ладони по бокам груди лежат на полу, пальцы стопы вытянуты.

На выдохе поднять верхнюю половину корпуса, прогнувшись в грудном отделе позвоночника так, чтобы не отрывать от пола живот, голова поворачивается вправо. При этом необходимо увидеть пятку левой ноги, не поворачивая плеч, руки полусогнуты. На вдохе – ИП. То же повторить с поворотом головы влево. Упражнение повторяется до 7 раз в каждую сторону.

*Упражнение значительно усиливает эффект избавления от сутулости.*

#### **9. «Тигр потягивает спину».**

ИП – лёжа на животе, полностью расслабиться. Руки согнуты в локтях, ладони по бокам груди лежат на полу, подушечки пальцев ног касаются пола. На выдохе отжаться руками от пола, прогнуться в пояснице вниз и приподнять только верхнюю часть корпуса, голову отклонить назад. На вдохе – ИП. Повторить до 7 раз.

*Упражнение оказывает значительное воздействие на позвоночник, повышает его гибкость, способствует избавлению от сутулости.*

#### **10. «Удав меняет кожу».**

ИП – стоя на коленях, колени максимально расставлены в стороны, ладони вытянутых на ширине плеч рук упираются в пол, туловище параллельно полу, ступни вместе, пятки смотрят вверх, большие пальцы ног подушечками упираются в пол, лицо обращено вниз.

а) На вдохе приподнять голову и прогнуться в пояснице, тело при этом подаётся грудью вперёд. Затем на выдохе согнуть руки в локтях, наклоняясь вперёд и вниз. Продолжать это движение, а затем, касаясь грудью поверхности пола, отвести корпус назад, постоянно удерживая верхнюю часть тела ближе к полу. В конце движения пальцы рук отжать вверх, предплечья касаются пола, ноги в коленях максимально согнуть, руки в локтях несколько распрямить. На вдохе, разгибая ноги в коленях и распрямляя руки, приподнять корпус вперёд-вверх, прогнуть поясницу и чуть опустить голову. При выполнении упражнения грудь совершает плавные круговые движения в вертикальной плоскости вперёд-вниз и назад-вверх.

б) Упражнение выполняется с круговыми движениями в горизонтальной плоскости. При этом руки необходимо расставить шире плеч. На выдохе тело отклоняется назад, максимально сгибая колени и отжимаясь от пола руками, затем подать тело вправо, сгибая в локте правую руку, отжимаясь от пола левой рукой и опускаясь на правое плечо. Продолжая движение вперёди влево, вдохнуть, распрямляя правую руку и сгибая в локте левую. Завершая движение влево, начать подавать тело назад, делая при этом выдох. Аналогично повторить в другую сторону.

***Упражнение является прекрасным средством для разминки всех крупных суставов тела.***

Упражнения II группы:

**1. «Журавль оборачивается назад».\***

а) ИП – стоя, основная стойка.

Не отрывая стоп от пола, скручивать корпус относительно оси позвоночника поочередно в правую и левую стороны. Руки, постепенно поднимаясь от самого нижнего положения до уровня головы, помогают осуществлять вращательные движения корпуса, глаза при этом сопровождают взглядом кисть руки, движущейся назад. Повторить до 9 раз в каждую сторону.

б) ИП – сидя, скрестив ноги, руки согнуты в локтях, ладони обращены вниз. На выдохе максимально повернуть верхнюю часть корпуса влево и одновременно перенести влево руки. На вдохе вернуться в ИП. Повторить до 7 раз. Затем совершить столько же поворотов вправо. При выполнении упражнения следить за тем, чтобы спина была прямой.

***Упражнение улучшает подвижность суставов позвоночника, способствует профилактике болей в позвоночнике, благоприятно влияет на кровообращение в печени, в области малого таза и верхнего плечевого пояса.***

**2. Скручивание корпуса.**

ИП – сидя на полу, правая нога выпрямлена вперёд, левая согнута в колене, стопа левой ноги плотно стоит на полу рядом с внешней стороны бедра правой ноги. Правое плечо заведено с внешней стороны за согнутую левую ногу. При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение позвоночника.

Помогая руками, упирающимися в пол, скручивать корпус влево на выдохе. То же самое, поменяв ноги местами, выполнить в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

***Упражнение улучшает подвижность суставов позвоночника, способствует профилактике остеохондроза, усиливает эффект предыдущего упражнения.***

**3. Вращение туловища.\***

ИП – основная стойка, руки на поясе.

Наклонив корпус, совершать вращательные движения в левую и правую стороны.

***Упражнение хорошо разогревает область пояснично-крестцового отдела позвоночника, подготавливая суставы к дальнейшей работе.***

**4. «Кошка-собака».**

ИП – стоя на четвереньках.

На вдохе отклонить голову назад прогнуть позвоночник к полу. На выдохе опустить голову и округлить спину. Повторить в ритме дыхания до 7 раз.

***Упражнение расслабляет мышцы поясницы.***

**5. «Тигр прогибает спину» (см. упражнение № 7 из I группы).**

#### **6. «Тростник, раскачивающийся на ветру».**

ИП – сидя, максимально расставив в стороны вытянутые ноги, носки оттянуты на себя.

На выдохе на 4 счёта наклониться верхней частью корпуса к правой ноге, затем на 4 счёта – к левой и на 4 счёта – к полу между ног. При выполнении упражнения можно ухватиться руками за пальцы ног или стопу и тянуться грудью к ноге, выдвигая подбородок вперёд, спину держать прямой.

Для усиления эффективности выполнить ряд наклонов (от 5-ти до 9-ти) к полу между ногами, постепенно продвигая корпус от одной ноги к другой и наоборот. Затем заменить наклоны одним движением корпуса в горизонтальной плоскости, как можно ближе к полу, от одной ноги к другой и обратно, как бы ныряя.

*Упражнение способствует развитию гибкости позвоночника, учит расслаблению мышц ног во время наклонов, повышает подвижность диафрагмы и эластичность лёгких.*

#### **7. «Сломанный ветром тростник».**

ИП – аналогично предыдущему упражнению, однако правая нога согнута в колене и касается подошвой левого бедра с внутренней стороны.

На выдохе наклониться к левой ноге на 8 счётов. Затем поменять положение ног и выполнить наклоны к правой ноге.

*Эффект аналогичен предыдущему упражнению.*

#### **8. «Кобра» (см. упражнение № 8 из I группы).**

#### **9. «Тигр потягивает спину» (см. упражнение № 9 из I группы).**

#### **10. «Плуг».**

ИП – лёжа на спине, руки вдоль туловища.

На выдохе поднять прямые ноги вверх и опустить их пальцами стоп на пол сзади головы, руки при этом положения не меняют. Упрощённый вариант исполнения – ноги согнуты в коленях.

*Упражнение способствует развитию гибкости позвоночника и ног, стимулирует работу всех внутренних органов.*

#### **11. «Свернуться в клубок».**

ИП – упор сидя.

На выдохе совершить кувырок вперёд. На вдохе – ИП. Так же выполняется кувырок назад. При перекатах вперёд следить, чтобы тело не отставало от ног, а при перекатах назад – ноги от тела. Спина должна быть максимально согнута.

*При выполнении упражнения в момент перекачивания стимулируются важные рефлексогенные зоны и точки спины и поясницы, оказывающие тонизирующее влияние на деятельность ЦНС. Тренируется вестибулярный аппарат.*

#### **12. «Рыбка».**

ИП – лёжа на животе.

Подняться на руках, прогнуться назад, согнуть ноги в коленях и достать ими до головы.

Удерживать положение до 10 секунд.

*Упражнение способствует развитию гибкости позвоночника и ног, стимулирует работу всех внутренних органов.*

#### **13. «Берёзка».**

ИП – лёжа на спине.

Поднять ноги вверх, вытянув нижнюю часть позвоночника, поддерживая себя за поясницу руками, удерживать положение до 10 секунд.

*При выполнении упражнения стимулируются важные рефлексогенные зоны и точки спины и поясницы, оказывающие тонизирующее влияние на деятельность ЦНС. Упражнение способствует развитию гибкости позвоночника.*

14. «Удав меняет кожу» (см. упражнение № 10 из I группы).

15. «Кузнечик».

ИП – лёжа на полу лицом вниз, руки вдоль туловища.

На выдохе, не отрывая рук от пола, поднять ноги и удерживать их на весу в течение 5 секунд. Повторить до 5 раз.

*Упражнение способствует укреплению мышц спины и подвижности суставов позвоночника.*

16. «Саранча».

ИП – лёжа на полу лицом вниз, руки вдоль туловища.

На выдохе одновременно оторвать от пола руки, ноги и верхнюю часть туловища, удерживая положение 5 секунд. Повторить до 5 раз.

*Упражнение усиливает эффект предыдущего упражнения.*

17. «Лук».

ИП – лёжа на полу лицом вниз, руки вдоль туловища.

На выдохе одновременно оторвать от пола ноги и верхнюю часть туловища, взяться руками за ноги и удерживаться в этом положении в течение 5 секунд. Для усиления эффективности упражнения совершать покачивания вперёд-назад.

*Упражнение устраняет сутулость и повышает гибкость позвоночника.*

18. «Мостик».

ИП – лёжа на полу на спине.

Опираясь только на ладони и подошвы стоп, оторвать туловище от пола как можно выше и удерживать в этом положении 5 секунд. Повторить 2-3 раза.

*Упражнение способствует развитию гибкости позвоночника и профилактике его заболеваний.*

19. «Отдыхающий дракон».

ИП – сидя на коленях, голени и подъёмы стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток.

Опираясь руками о пол, медленно отклонить тело назад и лечь спиной на пол. В этом положении необходимо максимально расслабиться. Дыхание спокойное. Затем вернуться в ИП. Для облегчения подъёма целесообразно на первых порах верхнюю часть корпуса немного повернуть в любую сторону и опереться рукой о пол.

*Упражнение не только хорошо повышает подвижность суставов, но и способствует освоению расслабления мышц ног и поясницы, поскольку, только раскрепостившись, можно выполнить его правильно и до конца.*

Упражнения III группы:

Упражнения этой группы являются самыми сложными.

*Упражнения для тазобедренных суставов.*

**1. Вращение тазобедренными суставами.\***

ИП – основная стойка, руки на поясе.

Производить круговые вращения тазобедренными суставами в горизонтальной плоскости, стараясь описывать правильную окружность. Для усиления эффективности упражнения совершать круговые движения в позиции мабу.

*Упражнение хорошо разогревает тазобедренные суставы.*

## **2. Переходы в позиции пубу.\***

ИП – позиция пубу.

Стараясь не менять высоты центра тяжести, перейти из левосторонней позиции в правостороннюю и наоборот. Выполнять до 5 раз.

*Упражнение значительно усиливает эффект предыдущего и увеличивает приток крови к органам малого таза.*

## **3. «Журавль тянется к ноге».\***

ИП – стоя, ноги на ширине плеч.

Полностью сесть на правую ногу, левую выпрямить, пальцы стопы направить вверх. Правым плечом изнутри опереться в колено. Для сохранения равновесия можно руками упираться в пол. Подбородком тянуться к носку левой ноги. Перенести вес тела на левую ногу, правую распрямить и развернуть носком вверх. Повторить 4 раза.

При переносе веса тела с ноги на ногу, стараться не подниматься вверх, и выполнять упражнение в максимально низком положении. Стопу ноги, на которой сидим, не отрывать от пола.

*Упражнение способствует развитию подвижности суставов ног.*

## **4. «Кольцо змеи».**

ИП – сидя на полу, левая нога вытянута вперёд, правая согнута в колене, подъём правой стопы лежит на левом бедре, подошва максимально повернута вверх.левой рукой поддерживать щиколотку правой ноги, а правой ладонью опереться на правый коленный сустав. Мягким пружинным движением на выдохе прижать правое колено к полу. Повторить до 7 раз.

*Упражнение способствует повышению подвижности в тазобедренных суставах.*

## **5. «Дракон прикрывается крылом».**

ИП – сидя на полу, левая нога вытянута вперёд, правая согнута в колене и приподнята. Обеими руками обхватить правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперёд, пальцы ноги вверх, голень почти параллельна полу.

На вдохе распрямить грудь и опустить стопу к паху. На выдохе подтянуть стопу ко лбу. Повторить упражнение до 5 раз. Спина должна быть прямой, голову вперёд к ноге не наклонять.

*Действие этого упражнения совпадает с действием предыдущего и усиливает его эффект.*

## **6. «Сломанный ветром тростник» (см. упражнение № 7 из II группы).**

## **7. «Бабочка»**

ИП – сидя, ноги согнуты в коленях, колени расставлены, стопы соприкасаются. Руки обхватывают одноимённые лодыжки ног, предплечьями опереться в голени. Взгляд направлен на стопы.

На выдохе, слегка наклониться корпусом вперёд и прижать предплечьями голени вниз, стремясь прижать их к полу. На вдохе вернуться в ИП. Повторить до 7 раз. Спину стараться держать прямо.

*Упражнение повышает подвижность суставов ног и позвоночника, способствует очищению лёгких.*

### **8. «Лягушка».**

ИП – лёжа на полу, лицом вниз, колени раздвинуты широко в стороны, подошвы ног соединены вместе.

Касаясь пола стопами ног, стараться придвинуть пятки как можно ближе к паху. При этом живот не должен отрываться от пола. Удерживать положение 20-30 секунд.

*Упражнение значительно усиливает эффект предыдущего.*

### **9. «Сжатое кольцо».**

ИП – левая нога вытянута вперёд, правая согнута в колене и приподнята. Обеими руками обхватить правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперёд, пальцы ноги вверх, голень почти параллельна полу.

На выдохе подтянуть правую стопу подошвой на себя, стремясь прижать её к груди. На вдохе – ИП. При выполнении упражнения вертикальное положение правого бедра и горизонтальное положение голени сохраняются. То же повторить с левой ногой.

*В основе эффекта этого упражнения – разминание стопы и голеностопного сустава, воздействие на колено. Такое воздействие аналогично массажу ушных раковин, тонизирует нервную систему.*

### **10. «Лотос».**

ИП – сидя на полу.

Положить стопу правой ноги внешней стороной на переднюю поверхность левого бедра, а стопу левой ноги – внешней стороной на переднюю поверхность правого бедра. Удерживать положение 20-30 секунд, затем выполнять вышеуказанные действия, начиная с левой ноги.

*Упражнение способствует развитию гибкости суставов ног.*

### **11. «Тростник, раскачивающийся на ветру» (см. упражнение № 6 из II группы).**

### **12. «Крокодил».**

ИП – стоя на полу, опираясь на ладони и широко расставленные колени. Стопы разведены в стороны, носки оттянуты.

Выполнять ритмичные покачивания корпусом вперёд-назад.

*Выполнение упражнения усиливает приток крови к органам малого таза, что способствует профилактике заболеваний мочеполовой системы. Значительно влияет на увеличение подвижности и гибкости тазобедренных суставов.*

### **13. «Взмах хвостом змеи вбок».**

ИП – сидя на полу, левая нога вытянута вперёд, правая согнута в колене и приподнята. Правой рукой изнутри обхватить правую пятку, левой рукой обхватить левую ногу под коленом.

На выдохе разогнуть в колене правую ногу и одновременно максимально оттянуть её за пятку вправо-вверх-назад. Пальцы ноги отжать на себя. На вдохе нога возвращается в ИП пяткой к паху. При выполнении упражнения следить, чтобы нога в колене полностью распрямлялась. Затем выполнить действия с левой ногой. Повторить по 5-7 раз с каждой ногой.

*Упражнение способствует повышению подвижности и гибкости суставов ног.*

### **14. «Взмах хвостом змеи вверх».**

ИП – сидя на полу, левая нога вытянута вперёд, правая согнута в колене и поднята стопой вперёд, голень горизонтальна. Правой рукой обхватить сверху носок правой ноги, левая рука на правом бедре под коленным сгибом.

На выдохе разогнуть правую ногу в колене вверх, притянуть носок к себе и отжать пятку от себя. При этом левой рукой прижать правое бедро к груди. На вдохе правую голень опустить. Выполняя упражнение, стремиться полностью распрямить правую ногу.

***Положительный эффект упражнения аналогичен предыдущему.***

### **15. «Шпагат».**

ИП – стоя, правая нога согнута в колене и выставлена вперёд, левая выпрямлена и отставлена назад. Корпус вертикален.

Отставить назад левую ногу скользящим движением, одновременно распрямить правую и сесть в «шпагат». Для подстраховки опереться сбоку руками о пол. Стремиться максимально расслабить ноги, постепенно раздвигая их, сесть ниже. Дыхание произвольное.

Затем повернуться в левосторонний продольный «шпагат». Затем выполнить поперечный, придерживаясь руками о пол впереди себя, носки при этом развернуть вверх. Удерживаться в каждом положении до 10 секунд.

***Упражнение значительно увеличивает подвижность и эластичность тазобедренного и коленного суставов.***

### **16. «Потягивание дракона».**

ИП – сидя на полу, правая нога вытянута вперёд, левая согнута в колене, колено направлено влево и касается пола, левая голень расположена с внешней стороны левого бедра.

На выдохе наклониться вперёд и потянуться грудью к правой ноге. Помогая себе руками, держаться за стопу или голень. Повторить 4 раза. Затем то же повторить к левой ноге. Для усиления эффективности упражнение можно выполнять, наклоняясь к согнутой ноге или посередине между ног.

***Упражнение повышает подвижность суставов ног и позвоночника.***

### **17. «Корова».**

ИП – сидя на полу, ноги поджаты под себя.

Широко раздвинуть колени и стопы в стороны, постепенно сесть ягодицами на пол. Чем шире раздвинуты колени и стопы, тем выше эффективность упражнения.

***Упражнение значительно повышает подвижность суставов.***

### **18. «Отдыхающий дракон» (см. упражнение № 19 из II группы).**

*Упражнения для коленных суставов.*

#### **1. «Дракон в танце».\***

ИП – ноги сомкнуты и согнуты в коленях, кисти рук плотно обхватывают колени, корпус слегка наклонён вперёд, взгляд прямо перед собой.

Выполнять круговые движения в коленях против часовой стрелки 4 раза, почасовой – 4 раза. Отставить правую ногу на ширину плеч. Выполнять круговые движения в коленях вовнутрь 4 раза и наружу – 4 раза. Во время вращения стремиться коснуться коленями друг друга. Те же действия выполнить, расставив ноги на две ширины плеч. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

***Упражнение позволяет хорошо размять коленные суставы, оказывает тонизирующее действие.***

#### **2. Упражнения у станка.**

а) ИП – стоя лицом к балетному станку на правой ноге, левая лежит на перекладине станка носком вверх.

Выпрямив левую ногу в колене и натянув носок стопы на себя, стремиться дотянуться до него подбородком. Удерживать это положение до 15 секунд, затем поменять ноги местами и выполнить те же действия с другой ногой.

б) ИП – аналогично предыдущему, но стопа опорной ноги расположена параллельно перекладине станка.

Подняв правую руку вверх, наклониться левым боком к ноге на перекладине, стремясь левым плечом прижаться к внутренней поверхности левого бедра. Удерживать это положение до 15 секунд, затем поменять ноги местами и выполнить те же действия с другой ногой.

Примечание: при отсутствии балетного станка можно использовать гимнастическую скамейку. Главное, следить, чтобы ноги оставались прямыми при выполнении упражнения.

***Упражнение в значительной степени способствует увеличению гибкости и подвижности коленного сустава.***

*Упражнения для голеностопа.*

### **1. «Змея кусает себя за хвост».**

ИП – сидя на полу, левая нога вытянута вперёд, правая согнута в колене и лежит ступнёй на левом бедре.

Левой рукой захватить пальцы правой ноги со стороны подошвы, правой рукой обхватить щиколотку правой ноги так, чтобы большой палец лежал с внутренней стороны, а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной лодыжки. Держа рукой за пальцы, вращать стопу против часовой стрелки в голеностопном суставе, причём одновременно разминая пальцы ноги, описываем ими малый круг, затем в другую сторону. Корпус держим прямо, дышим спокойно, естественно.

***Выполнение этого упражнения сопровождается массирующим воздействием на активные зоны на лодыжках и пальцах ног, связанные с деятельностью ЦНС, органов зрения и слуха, желез внутренней секреции. Упражнение способствует укреплению связок голеностопного сустава.***

### **2. «Змея играет хвостом».**

ИП – сидя на полу, левая нога вытянута вперёд, правая согнута в колене и поднята стопой вперёд, голень горизонтальна. Обеими руками обхватить носок правой ноги, правое колено упереть в грудь. Распрямить голеностопный сустав, отводя правый носок вперёд и напрячь стопу. Несколько уменьшая напряжение в суставе, подтянуть носок на себя. Повторить 5-7 раз. Затем выполнить упражнение с другой ногой.

***В основе эффекта этого упражнения – разминание стопы и голеностопного сустава, воздействие на колено. Такое воздействие аналогично массажу ушных раковин, тонизирует нервную систему.***

### **3. «Тигр играет своим хвостом».**

ИП – сидя со скрещенными ногами (правая перед левой). Правой рукой приподнимаем за лодыжку правую ногу, левую руку накладываем поверх пальцев правой ноги. Ахиллесовым сухожилием правая нога прижата к левой голени. Прижимая левой рукой правую стопу к левой голени, одновременно произвести покачивающее движение стопы в голеностопном суставе вверх-вниз. Повторить 5 раз. Затем поменять положение рук и ног на противоположное и выполнить упражнение снова.

***Упражнение хорошо разминает голеностопный сустав, способствует профилактике и лечению плоскостопия, снимает усталость ног.***

### **4. Сидение в позиции «цзочань».**

ИП – сидя на коленях, голени и подъёмы стоп касаются пола, стопы сведены вместе, ягодицы касаются пяток.

Удерживать положение до 20 секунд. Затем раздвинуть колени, удерживая это положение до 20 секунд. Потом раздвинуть пятки, сесть ягодицами на пол, удерживая положение до 20 секунд.

***Упражнение способствует увеличению гибкости и подвижности голеностопных суставов.***

#### **5. Стояние на внешних рёбрах стоп.\***

ИП – основная стойка.

Одновременно стать обеими ногами на внешние рёбра стоп и вернуться в ИП. Выполнять до 9 раз.

***Упражнение в значительной мере способствует укреплению связок голеностопа и увеличению подвижности суставов.***

#### **6. Поднимание на носках.\***

ИП – основная стойка.

Подняться на носки и опуститься на пятки. Выполнять до 9 раз.

***Упражнение способствует укреплению связок и мышц голени.***

**\* После того, как дети усвоят упражнения, отмеченные \*, их рекомендуется внести в суставную разминку.**

### **Упражнения для общей физической подготовленности детей**

- прыжки в длину с места;
- статистические упражнения: стояние в позиции мабу, равновесие с поднятым коленом;
- упражнения на пресс и мышцы спины, поднимание ног, складка;
- сгибание рук в упоре лёжа;
- приседания.

### **Упражнения на расслабление и восстановление дыхания для заключительной части занятия**

#### **1. Опускание на пятки.**

ИП – основная стойка.

Подняться на носки и резко опуститься на пятки. Выполнять 8 раз.

***При выполнении упражнения организм получает встряску, что способствует повышению работоспособности внутренних органов.***

#### **2. «Три вдоха-выдоха».**

ИП – основная стойка.

Поднимая руки ладонями вверх через стороны, сделать глубокий вдох носом. Опуская руки перед собой ладонями вниз, сделать выдох через рот, кончик языка при этом должен быть прижат к верхнему нёбу. Упражнение повторяется непрерывно, движения как бы перетекают одно в другое. Выполнить 3 раза.

***Упражнение способствует восстановлению дыхания.***

## Перечень игр, используемых на занятиях у-шу

### Мышеловка

Играющие делятся на две неравные по количеству группы. Большая группа, взявшись за руки, образует круг. Это мышеловка. Меньшая группа – мыши, находятся вне круга.

Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели – всё погрызли, всё поели!

Берегитесь же плутовки, доберёмся мы до вас!

Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!

Затем они останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из неё. По сигналу руководителя: «Хлоп!», стоящие по кругу дети опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда основная часть детей будет поймана, они меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза.

### Гуси-лебеди

На одной стороне зала – «дом», где находятся гуси, на другой – пастух. Сбоку от «дома» – «логово» волка. Остальное место – «луг».

Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся, летают.

Пастух: «Гуси, гуси».

Гуси: «Га-га-га».

Пастух: «Есть хотите?»

Гуси: «Да-да-да».

Пастух: «Так летите».

Гуси: «Нам нельзя – серый волк под горой не пускает нас домой!»

Пастух: «Ну, летите, как хотите, только крылья берегите»

Гуси летят, а волк, выбежав из «логова», старается их поймать. Пойманные гуси идут в «логово». После нескольких перебежек назначают нового пастуха и волка.

### Ниндзя

Один из детей садится посередине зала в позиции «цзочань» и закрывает глаза. Он – самурай-часовой. Остальные дети стоят на одной стороне зала, они – ниндзя. Им необходимо по очереди перейти на другую сторону зала. Если часовой услышал шум шагов, то говорит: «Стой!», и, не открывая глаз, указывает в направлении услышанного звука. Ниндзя должен остановиться. Если часовой указал направление правильно, на его место садится тот, кто не смог бесшумно пройти, а часовой становится ниндзя.

### Передай мяч

Дети делятся на три равные команды, выстраиваются в колонны. У первого игрока колонны мяч – это капитан команды. По сигналу руководителя дети быстро передают мяч над головой до последнего игрока, затем обратно. Выигрывает команда, капитан которой, поднял вернувшийся мяч над головой первым. Таким же образом можно передавать мяч под ногами (катить по полу нельзя). Игра повторяется 3 раза.

### Перенос груза

Дети делятся на равные команды и выстраиваются на одной стороне зала по командам в затылок друг другу. На противоположной стороне зала напротив каждой команды ориентир (кегля, кубик и пр.). У каждого первого игрока на голове мешочек с песком. По сигналу играющие бегут до ориентира, обегают его и возвращаются назад. При этом необходимо, чтобы мешочек не упал с головы, но и держать его руками нельзя. Если же мешочек упал, надо остановиться на том месте, где произошло падение, положить

мешочек на голову, а затем продолжить движение. Прибежавшие передают мешочек следующему игроку, а сами бегут в конец колонны. Побеждает команда, закончившая игру первой.

#### Жмурки

Дети располагаются в зале. Одному игроку завязывают глаза – это жмурка. По сигналу руководителя дети бегают, слегка похлопывая в ладоши. Жмурка их ловит. Кого удалось поймать, становится новым жмуркой. Игра повторяется 4-5 раз.

#### Лягушки

Дети делятся на равное количество игроков. Все становятся на одной стороне зала: одна команда на расстоянии 1 метра от другой и приседают. На другой стороне зала чертят линию или протягивают веревку, скакалку. Дети, перемещаются прыжками вприсядку. При этом первый ряд старается «ускакать», второй – догнать их. Затем «лягушки» меняются местами.

#### Кошка и воробьи

В центре зала обозначается круг диаметром 3-5 метров. Назначается водящий – «кошка». Остальные – «воробьи». «Кошка» становится в круг, «воробьи» за кругом. «Воробьи» бегают, пересекая круг, «дразнят кошку». «Кошка» их ловит. Кого поймают – тот становится «кошкой», а бывшая «кошка» становится «воробьём».

#### Вороны и воробьи

Посередине зала на расстоянии 1-1,5 метра друг от друга стоят две команды, спинами друг к другу. Одна команда – воробьи, другая – вороны. Напротив каждой из команд к краю зала обозначается черта – «домик». Руководитель громко называет одну из команд, например: «Вороны!». Вороны должны быстро убежать в свой «дом», а воробьи – попытаться их догнать до того, как они забегут в свой дом. Число пойманных игроков подсчитывается, после чего они отпускаются в свою команду. Можно выкрикивать название команды по слогам, чтобы дети до последнего мгновения не знали, чья команда будет названа. За каждого пойманного игрока команда получает очко. Побеждает команда, набравшая больше всего очков.

#### Охотник и сторож»

Из числа играющих выбираются охотник и сторож. Сторож становится посередине площадки в круг диаметром 2 метра. Остальные играющие – звери – разбегаются по залу в разных направлениях. Охотник ловит зверей, отводит пойманных в круг под охрану сторожа. Их можно выручать. Для этого достаточно хлопнуть стоящего в кругу по вытянутой им руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Но если сторож или охотник коснётся выручающего, он сам отправляется в круг. Вырученные звери убегают и присоединяются к остальным. Игра прекращается по усмотрению руководителя.

#### Третий лишний

Дети образуют круг по двое игроков, стоящих друг за другом. Ещё двое игроков становятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может стать впереди любого из игроков, тогда тот, кто окажется третьим (сзади), становится убегающим. Бегать можно как внутри, так и снаружи круга. Если догоняющий запяtnает убегающего, они меняются ролями. Если игроков немного или дети ещё недостаточно хорошо знакомы с игрой, можно провести игру по аналогии – «Второй лишний», тогда игроки стоят по кругу по одному. Игра прекращается по усмотрению руководителя.

### Охотник и зайцы

На одной стороне зала дом охотника, на другой обозначают домики для зайцев (можно использовать обручи). В каждом домике по 2-3 зайца. Охотник обходит зал, делая вид, что ищет зайцев, затем возвращается в свой дом. А зайцы по сигналу выбегают из домиков на полянку и прыгают на двух ногах. По сигналу «Охотник!» зайцы бегут в домики, а охотник бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника. У охотника может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках нельзя. Упрощённый вариант игры: охотник ловит зайцев, стараясь запятнать их.

### Рыболов

Играющие становятся по кругу. Руководитель – рыболов, стоя в центре, крутит верёвку (скакалку) так, чтобы её конец проходил под ногами детей – рыбок. Играющие подпрыгивают. Кого верёвка заденет – считается пойманным и выходит из игры. Игра прекращается, когда большинство игроков выйдут из игры.

### Белые медведи

В углу зала обозначается круг, изображающий льдину, на которой становятся два водящих – белые медведи. Оставшиеся дети – рыбки, они располагаются по всей площади зала. По сигналу медведи выходят на охоту. Они, держась за руки ловят детей, стараясь схватить их свободными руками. Пойманный отводится на льдину. Затем ловят второго. Двое пойманных становятся новыми медведями и тоже выходят на охоту. Игра заканчивается, когда останутся всего двое непоиманных детей. Можно играть, пока основные два медведя не поймают большинство ребят.

### Кошки-мышки

Из игроков составляется круг, все играющие берутся за руки и поднимают их вверх, образуя ворота. Двое детей – кошка и мышка. Мышка имеет право проходить во все ворота. По сигналу кошка ловит мышку, при этом забегая в круг в одни ворота, может выбежать через другие. Кошка тоже старается проскочить в ворота, но играющие, опуская руки и приседая, преграждают ей дорогу. Когда кошка поймает мышку, выбирают новых кошку и мышку. Игра повторяется 2-3 раза.

### Узнай по голосу \*

Дети становятся в круг, в середине находится водящий, которому завязывают глаза. Играющие повторяют за руководителем движения из комплекса упражнений «Игры зверей», затем останавливаются и говорят:

Мы немножко поиграли, а теперь в кружок мы стали.

Ты загадку отгадай, кто позвал тебя – узнай!

Руководитель молча указывает на одного из детей, который говорит: «Узнай, кто я?». Водящий должен узнать по голосу ребёнка. Если он угадал – тот становится водящим и игра повторяется. Можно изменять голос, чтобы усложнить игру.

### Игры зверей \*

Дети разбегаются по всей площадке. По сигналу руководителя они останавливаются на месте и принимают позу какого-нибудь животного из комплекса «Игры зверей». Руководитель отмечает, чья поза правильная. Игру можно усложнить: из игры выходят дети, не сумевшие принять правильную позу животного.

### Совушка \*

В зале обозначается «гнездо совы». В гнезде живёт совушка. Дети по сигналу «День» бегают, летают, изображая животных и птиц. Сова спит. По сигналу «Ночь» играющие

замирают, принимая позу любого животного или птицы из комплекса «Игры зверей». Совушка вылетает из гнезда и смотрит, кто выполнил позу неправильно. Этот ребёнок выходит из игры, а игра начинается снова. Заменить совушку можно после того, как она поймала 3-4 детей.

*\* В игры, отмеченные \*, рекомендуется играть после того, как будет разучен с детьми комплекс упражнений «Игры зверей».*

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Барский К.М. «Уроки китайской гимнастики», вып. 2. «Физкультура для здоровья». Москва, «Советский спорт», 1990.
2. Дербицкая С. «Физкультурные занятия с элементами психогимнастики». «Дошкольное воспитание» № 6, 1998 г.
3. Долин А.А., Попов Г.В. «Традиции у-шу». Красноярск, «Прометей», 2004 г.
4. «Китайская гимнастика у-шу». Информационный бюллетень № 1-2. Москва, 2006 г.
5. Малышев Ю.Д. «Азбука физкультуры» (методическое пособие для занимающихся китайской гимнастикой у-шу). Санкт-Петербург, 2002 г.
6. Методические материалы Дагестанской республиканской школы боевых искусств «Пять сторон света». Буйнакск, 1993 и 2007 г.
7. Методические материалы Ставропольской краевой федерации у-шу и цигун. Новоалександровск, 1995 г.
8. Пономарев С.А. «Для самых маленьких». «Физкультура и спорт» № 12, 2008 г. Москва «Знание».
9. Попов Г.В., Сагоян О.А., Диденко В.В. «У-шу. Путь к здоровью и гармонии». Москва «Интерпринт», 1989 г.
10. Сашко А. «Восточные единоборства как система физического воспитания дошкольников». «Дошкольное воспитание» № 4, 1999 г.
11. Смоленский В.М., Ивлиев Б.К. «Нетрадиционные виды гимнастики». Москва «Просвещение», 2001 г.
12. Соловьёв Г.М., Криунов В.А. «Технологическая модель реализации оздоровительных программ». Методическое пособие. Ставрополь, 1996 г.
13. Хрущёв с.В. и др. «Гимнастика маленьких волшебников». Москва, 1993 г.
14. Чэнь Яоцзя «Входные ворота». Вводный курс у-шу. Перевод с китайского Богачихина М.М. Ашхабад, 1990 г.
15. Юркевич А.Г. «Уроки китайской гимнастики», вып. 4. «Физкультура для здоровья». Москва «Спорт», 2005 г.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Заповеди у-шу

1. Изучающий боевые искусства должен заниматься ревностно и упорно, не допуская никаких посторонних отвлечений. Занятия у-шу сделай ежедневной привычкой.
2. Применение у-шу разрешается исключительно в целях самообороны. Обучающийся обязан сдерживать желание обнаружить свои познания при людях, стремиться любой конфликт разрешить путём переговоров и ни в коем случае не должен первым затевать поединок, тем более с заведомо слабым противником.
3. Изучающий у-шу должен быть почтительным и скромным при обращении к Наставнику и старшим ученикам, всегда проявлять по отношению к ним уважение.  
Помни всегда: предательство – самый тяжкий поступок.
4. Обучающийся должен быть всегда вежлив, честен, доброжелателен в отношении с окружающими.  
Сострадай горю и боли другого, равнодушие ведёт к смерти твоей души.  
Контролируй свои поступки, слова и мысли, всемерно избегай злобы, жадности и хвастовства.
5. Не лги и не сквернословь.  
Не кури, не пей спиртного и знай меру в еде.
6. Природа – Великий Учитель. Научись Его слушать. Внимание к животным помогает человеку разнообразить у-шу. Помни: и муравей может быть учителем.
7. В теле сочетай силу и гибкость.  
В сознании сочетай ясность и пытливость.  
В душе сочетай мужество и гуманность.
8. Участвуя в соревнованиях – побеждай себя. Лучшая награда тебе – душевное равновесие.
9. Творческое изучение прошлого – это жизнь.  
Слепое копирование прошлого – это смерть.
10. Не следует торопиться обучать боевым искусствам людей посторонних, не являющихся истинными поклонниками у-шу, дабы не нанести вреда себе и своему делу. Обучать нужно лишь достойных – добрых сердцем и отвечающих искренней благодарностью.
11. Стань в у-шу индивидуальностью, и ты обогатишь у-шу.
12. Уважай традиции народа и соблюдай законы страны.

### Примерный перечень музыкальных произведений, рекомендуемых для проведения занятий по у-шу

1. D. Huber «Ocean dreams».
2. Anugama «Enviroment».
3. Anugama «Like the ocean».
4. Anugama «Morning Breeze».
5. Anugama «Floating gentli».
6. Anugama «Open Ski».
7. Oldman «Landskape».
8. Oldman «Teare of the moon».
9. S. Halpern «Spektrum Suite».
10. S. Halpern «Cristal – Suite».
11. R. Rich «Geometri».
12. Ned «Goodall Antarktica».
13. Karunech «Color of Light».

14. Kitaro «Silk Road».
15. Kitaro «Peace on Earth».
16. П.И. Чайковский «Времена года».
17. И.С. Бах «Токката и фуга ре минор»
18. Л.В. Бетховен «Соната № 14».
19. К. Сен-Санс «Лебедь».
20. Ф. Шуберт «Ave Maria».
21. Didier Marouani «Space opera».
22. Bach, Handel, Mozart «Sonatas for violin and piano»
23. R. Rich «Rainforest».
24. S. Fitzgerald «Bamboo Waterfaal».
25. A. Huges «Amazon Rainforest».
26. Jean-Michel «Jarre Oxygen».
27. Инструментальные произведения оркестра Дж. Ласта.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ  
ПО У-ШУ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

**I квартал**

<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>
<p><u>I группа упражнений:</u> «Голова гуся» «Толкающие руки» «Тигр потягивает спину»</p> <p><u>II группа упражнений:</u> «Вращение туловищем» «Кошка-собака» «Кузнечик»</p> <p><u>III группа упражнений:</u> «Кольцо змеи» «Змея играет хвостом» «Бабочка» Поднимание на носках</p>	<p><u>I группа упражнений:</u> Смена положений «крюк-ладонь» Стояние в упоре лёжа «Журавль перед разбегом»</p> <p><u>II группа упражнений:</u> «Плуг» «Саранча» «Лук» «Отдыхающий дракон»</p> <p><u>III группа упражнений:</u> «Змея кусает себя за хвост» «Сжатое кольцо» Сидение в позиции цзочань Стояние на внешних рёбрах стоп</p>	<p><u>I группа упражнений:</u> Сведение локтей сзади «Тигр прогибает спину» «Тигр потягивает спину»</p> <p><u>II группа упражнений:</u> «Мостик» «Рыбка» «Сломанный ветром тростник» «Свернуться в клубок»</p> <p><u>III группа упражнений:</u> Вращение тазобедренными суставами «Лягушка» «Лотос» «Потягивание дракона»</p>
<p><u>Упражнения для ОФП</u> Равновесие с поднятым коленом Сгибание рук в упоре лёжа</p>	<p><u>Упражнения для ОФП</u> Поднимание корпуса, лёжа на животе Сгибание рук в упоре лёжа</p>	<p><u>Упражнения для ОФП</u> Стояние в позиции мабу Приседания Сгибание рук в упоре лёжа</p>
<p><u>Подвижные игры</u> «Мышеловка» «Рыболов»</p>	<p><u>Подвижные игры</u> «Гуси-лебеди» «Ниндзя»</p>	<p><u>Подвижные игры</u> «Передай мяч» «Кошки-мышки»</p>

**II квартал**

<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>
<p><u>I группа упражнений:</u> «Голова гуся» «Тигр потягивает спину» Смена положений «крюк-ладонь» «Журавль перед разбегом»</p> <p><u>II группа упражнений:</u> «Мостик» «Рыбка» «Вращение туловищем» «Кошка-собака» «Кузнечик» «Лук»</p>	<p><u>I группа упражнений:</u> «Толкающие руки» Смена положений «крюк-ладонь» Стояние в упоре лёжа «Журавль перед разбегом» «Тигр прогибает спину»</p> <p><u>II группа упражнений:</u> «Плуг» «Саранча» «Лук» «Отдыхающий дракон» «Свернуться в клубок» «Вращение туловищем»</p>	<p><u>I группа упражнений:</u> Сведение локтей сзади «Тигр прогибает спину» «Тигр потягивает спину» «Журавль перед разбегом»</p> <p><u>II группа упражнений:</u> «Мостик» «Рыбка» «Сломанный ветром тростник» «Свернуться в клубок» «Саранча»</p>

<u>III группа упражнений:</u> «Кольцо змеи» «Сжатое кольцо» «Лотос» «Змея играет хвостом» «Бабочка» Поднимание на носках	<u>III группа упражнений:</u> «Змея кусает себя за хвост» «Сжатое кольцо» Сидение в позиции цзочань Стояние на внешних рёбрах стоп «Потягивание дракона»	<u>III группа упражнений:</u> Вращение тазобедренными суставами «Лягушка» «Лотос» «Потягивание дракона» Сидение в позиции цзочань
<u>Упражнения для ОФП</u> Равновесие с поднятым коленом Сгибание рук в упоре лёжа Поднимание корпуса, лёжа на животе	<u>Упражнения для ОФП</u> Поднимание корпуса, лёжа на животе Сгибание рук в упоре лёжа Приседания	<u>Упражнения для ОФП</u> Стояние в позиции мабу Сгибание рук в упоре лёжа Равновесие с поднятым коленом
<u>Подвижные игры</u> «Мышеловка» «Рыболов» «Передай мяч»	<u>Подвижные игры</u> «Гуси-лебеди» «Ниндзя» «Рыболов»	<u>Подвижные игры</u> «Передай мяч» «Кошки-мышки» «Гуси-лебеди»

### III квартал

<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>
<u>I группа упражнений:</u> «Тигр потягивает спину» Смена положений «крюк-ладонь» «Журавль перед разбегом» «Тигр прогибает спину» Сведение локтей сзади <u>II группа упражнений:</u> «Мостик» «Рыбка» «Вращение туловищем» «Кошка-собака» «Кузнечик» «Лук»  <u>III группа упражнений:</u> «Кольцо змеи» «Сжатое кольцо» «Лотос» «Змея играет хвостом» «Бабочка» Поднимание на носках	<u>I группа упражнений:</u> «Голова гуся» «Толкающие руки» Смена положений «крюк-ладонь» Стояние в упоре лёжа «Журавль перед разбегом» «Тигр прогибает спину»  <u>II группа упражнений:</u> «Плуг» «Саранча» «Лук» «Отдыхающий дракон» «Свернуться в клубок» «Вращение туловищем»  <u>III группа упражнений:</u> «Змея кусает себя за хвост» «Сжатое кольцо» Сидение в позиции цзочань Стояние на внешних рёбрах стоп «Потягивание дракона»	<u>I группа упражнений:</u> Смена положений «крюк-ладонь» «Толкающие руки» Сведение локтей сзади «Тигр прогибает спину» «Тигр потягивает спину» «Журавль перед разбегом»  <u>II группа упражнений:</u> «Мостик» «Рыбка» «Сломанный ветром тростник» «Свернуться в клубок» «Саранча»  <u>III группа упражнений:</u> Вращение тазобедренными суставами «Лягушка» «Лотос» «Потягивание дракона» Сидение в позиции цзочань
<u>Упражнения для ОФП</u> Равновесие с поднятым коленом Сгибание рук в упоре лёжа	<u>Упражнения для ОФП</u> Поднимание корпуса, лёжа на животе Сгибание рук в упоре лёжа Равновесие с поднятым	<u>Упражнения для ОФП</u> Стояние в позиции мабу Сгибание рук в упоре лёжа Поднимание корпуса, лёжа на животе

Поднимание корпуса, лёжа на животе Приседания	коленом Стояние в позиции мабу Приседания	Приседания
<u>Подвижные игры</u> «Мышеловка» «Рыболов» «Передай мяч» Или по выбору детей	<u>Подвижные игры</u> «Гуси-лебеди» «Ниндзя» «Рыболов» Или по выбору детей	<u>Подвижные игры</u> «Передай мяч» «Кошки-мышки» «Гуси-лебеди» Или по выбору детей

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО У-ШУ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

### I квартал

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
<u>I группа упражнений:</u> «Голова гуся» «Толкающие руки» Смена положений «крюк-ладонь» Стояние в упоре лёжа «Журавль перед разбегом» Сведение локтей сзади <u>II группа упражнений:</u> «Вращение туловищем» «Журавль оборачивается назад» «Кошка-собака» «Плуг» «Саранча» «Лук» «Отдыхающий дракон» <u>III группа упражнений:</u> Вращение тазобедренными суставами «Кольцо змеи» «Змея играет хвостом» «Лотос» Переходы в позиции пубу «Упражнения у станка» (вариант «а») «Потягивание дракона» Стояние на внешних рёбрах стоп <u>Упражнения для ОФП</u> Сгибание рук в упоре лёжа Поднимание корпуса, лёжа на животе Поднимание ног Равновесие с поднятым коленом	<u>I группа упражнений:</u> «Голова гуся» Стояние в упоре лёжа «Журавль перед разбегом» Сведение локтей сзади «Тигр прогибает спину» Смена положений «крюк-ладонь» <u>II группа упражнений:</u> «Сломанный ветром тростник» «Тростник, раскачивающийся на ветру» «Плуг» «Свернуться в клубок» «Кобра» «Рыбка» <u>III группа упражнений:</u> «Змея кусает себя за хвост» «Сжатое кольцо» «Бабочка» «Лягушка» «Упражнения у станка» (вариант «а») Поднимание на носках «Шпагат» «Взмах хвостом змеи вбок» Сидение в позиции цзочань	<u>I группа упражнений:</u> «Голова гуся» «Толкающие руки» «Тигр потягивает спину» Смена положений «крюк-ладонь» «Тигр прогибает спину» <u>II группа упражнений:</u> «Вращение туловищем» «Журавль оборачивается назад» «Кобра» «Мостик» «Рыбка» «Берёзка» «Отдыхающий дракон» <u>III группа упражнений:</u> Вращение тазобедренными суставами «Кольцо змеи» «Змея кусает себя за хвост» Переходы в позиции пубу «Дракон в танце» «Лотос» «Шпагат» «Крокодил» «Взмах хвостом змеи вбок»
<u>Упражнения для ОФП</u> Сгибание рук в упоре лёжа Поднимание корпуса, лёжа на спине Приседания Прыжки в длину с места	<u>Упражнения для ОФП</u> Сгибание рук в упоре лёжа Стояние в позиции мабу Поднимание корпуса, лёжа на спине Наклон вперёд со скамейки	<u>Упражнения для ОФП</u> Сгибание рук в упоре лёжа Поднимание корпуса, лёжа на спине Приседания Прыжки в длину с места

<u>Базовая техника</u> Удар кулаком вперёд Удар ладонью вперёд	<u>Базовая техника</u> Удар кулаком вперёд. Удар ладонью вперёд Переходы в позициях мабу- гунбу на месте	<u>Базовая техника</u> Удар кулаком вперёд Удар ладонью вперёд Переходы в позициях мабу- гунбу на месте I базовая связка
<u>Подвижные игры</u> «Мышеловка» «Гуси-лебеди» «Ниндзя» «Передай мяч»	<u>Подвижные игры</u> «Кошки-мышки» «Рыболов» «Белые медведи» «Жмурки»	<u>Подвижные игры</u> «Жмурки» «Охотник и сторож» «Кошка и воробьи» «Перенос груза»

## II квартал

<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>
<u>I группа упражнений:</u> «Голова гуся» Стояние в упоре лёжа «Журавль перед разбегом» «Тигр прогибает спину» «Тигр потягивает спину»	<u>I группа упражнений:</u> «Толкающие руки» Стояние в упоре лёжа «Тигр потягивает спину» Сведение локтей сзади «Тигр прогибает спину» Смена положений «крюк- ладонь»	<u>I группа упражнений:</u> «Толкающие руки» «Тигр потягивает спину» «Журавль перед разбегом» «Тигр прогибает спину» Сведение локтей сзади
<u>II группа упражнений:</u> «Сломанный ветром тростник» «Тростник, раскачивающийся на ветру» «Рыбка» «Берёзка» «Кобра» «Журавль оборачивается назад»	<u>II группа упражнений:</u> «Тростник, раскачивающийся на ветру» «Плуг» «Свернуться в клубок» «Кошка-собака» «Кобра» «Отдыхающий дракон» «Кузнечик»	<u>II группа упражнений:</u> «Вращение туловищем» «Журавль оборачивается назад» «Мостик» «Рыбка» «Кузнечик» «Лук» «Отдыхающий дракон»
<u>III группа упражнений:</u> «Змея кусает себя за хвост» «Лотос» «Дракон в танце» Переходы в позиции пубу «Потягивание дракона» Стояние на внешних рёбрах стоп «Шпагат» «Крокодил» Поднимание на носках Сидение в позиции цзочань	<u>III группа упражнений:</u> «Кольцо змеи» «Змея играет хвостом» «Змея кусает себя за хвост» «Сжатое кольцо» «Бабочка» «Лягушка» «Упражнения у станка» (вариант «а») «Шпагат» «Взмах хвостом змеи вбок»	<u>III группа упражнений:</u> Вращение тазобедренными суставами «Кольцо змеи» «Змея кусает себя за хвост» Переходы в позиции пубу «Лотос» «Лягушка» «Упражнения у станка» (вариант «а») «Взмах хвостом змеи вбок» «Дракон в танце»
<u>Упражнения для ОФП</u> Сгибание рук в упоре лёжа Стояние в позиции мабу Приседания Равновесие с поднятым коленом	<u>Упражнения для ОФП</u> Сгибание рук в упоре лёжа Поднимание корпуса, лёжа на животе Прыжки в длину с места Поднимание ног Наклон вперёд со скамейки	<u>Упражнения для ОФП</u> Сгибание рук в упоре лёжа Наклон вперёд со скамейки Поднимание корпуса, лёжа на спине Прыжки в длину с места

<u>Базовая техника</u> Переходы в позициях мабу-гунбу на месте I базовая связка	<u>Базовая техника</u> Удар кулаком вперёд Удар ладонью вперёд Переходы в позициях мабу-гунбу на месте	<u>Базовая техника</u> Удар кулаком вперёд Удар ладонью вперёд I базовая связка
<u>Подвижные игры</u> «Кошка и воробьи» «Перенос груза» «Кошки-мышки» «Рыболов»	<u>Подвижные игры</u> «Жмурки» «Охотник и сторож» «Ниндзя» «Передай мяч»	<u>Подвижные игры</u> «Белые медведи» «Кошка и воробьи» «Перенос груза» «Гуси-лебеди»

### III квартал

<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>
<u>I группа упражнений:</u> «Толкающие руки» Стояние в упоре лёжа «Тигр потягивает спину» Сведение локтей сзади «Тигр прогибает спину» Смена положений «крюк-ладонь»	<u>I группа упражнений:</u> «Голова гуся» «Толкающие руки» «Тигр потягивает спину» «Журавль перед разбегом» «Тигр прогибает спину» Сведение локтей сзади	<u>I группа упражнений:</u> «Голова гуся» Стояние в упоре лёжа «Журавль перед разбегом» «Тигр прогибает спину» «Тигр потягивает спину» Смена положений «крюк-ладонь»
<u>II группа упражнений:</u> «Кузнечик» «Тростник, раскачивающийся на ветру» «Плуг» «Свернуться в клубок» «Берёзка» «Кобра» «Журавль оборачивается назад»	<u>II группа упражнений:</u> «Вращение туловищем» «Сломанный ветром тростник» «Плуг» «Рыбка» «Свернуться в клубок» «Кошка-собака» «Кобра» «Лук»	<u>II группа упражнений:</u> «Журавль оборачивается назад» «Мостик» «Кошка-собака» «Кузнечик» «Лук» «Свернуться в клубок» «Берёзка» «Отдыхающий дракон»
<u>III группа упражнений:</u> «Кольцо змеи» «Змея играет хвостом» «Змея кусает себя за хвост» «Сжатое кольцо» «Бабочка» «Лягушка» «Упражнения у станка» (вариант «а») «Шпагат» «Взмах хвостом змеи вбок»	<u>III группа упражнений:</u> Вращение тазобедренными суставами «Кольцо змеи» «Змея кусает себя за хвост» Переходы в позиции пубу «Лотос» «Лягушка» «Упражнения у станка» (вариант «а») «Взмах хвостом змеи вбок» «Дракон в танце»	<u>III группа упражнений:</u> «Змея кусает себя за хвост» «Лотос» «Дракон в танце» Переходы в позиции пубу «Потягивание дракона» Стояние на внешних рёбрах стоп «Шпагат» «Крокодил» Поднимание на носках Сидение в позиции цзочань
<u>Упражнения для ОФП</u> Поднимание корпуса, лёжа на животе Прыжки в длину с места Стояние в позиции мабу Приседания Наклон вперёд со скамейки	<u>Упражнения для ОФП</u> Сгибание рук в упоре лёжа Поднимание корпуса, лёжа на спине Равновесие с поднятым коленом Поднимание ног Наклон вперёд со скамейки	<u>Упражнения для ОФП</u> Сгибание рук в упоре лёжа Поднимание корпуса, лёжа на животе Поднимание ног Прыжки в длину с места Стояние в позиции мабу

<u>Базовая техника</u> Двойные удары кулаком Переходы в позициях мабу- гунбу на месте I базовая связка	<u>Базовая техника</u> Удар кулаком вперёд Удар ладонью вперёд Переходы в позициях мабу- гунбу на месте	<u>Базовая техника</u> Двойные удары кулаком Удар кулаком вперёд Удар ладонью вперёд I базовая связка
<u>Подвижные игры</u> «Жмурки» «Охотник и сторож» «Кошка и воробьи» «Кошки-мышки» «Гуси-лебеди» Или по выбору детей	<u>Подвижные игры</u> «Рыболов» «Гуси-лебеди» «Ниндзя» «Передай мяч» «Перенос груза» Или по выбору детей	<u>Подвижные игры</u> «Рыболов» «Белые медведи» «Кошка и воробьи» «Ниндзя» «Передай мяч» Или по выбору детей

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО У-ШУ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

### I квартал

<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>
<u>I группа упражнений:</u> «Голова гуся» «Толкающие руки» Смена положений «крюк- ладонь» Стояние в упоре лёжа «Журавль перед разбегом» Сведение локтей сзади <u>II группа упражнений:</u> «Вращение туловищем» «Журавль оборачивается назад» «Скручивание корпуса» «Сломанный ветром тростник» «Тростник, раскачивающийся на ветру» «Потягивание дракона» «Берёзка» «Плуг» <u>III группа упражнений:</u> «Кольцо змеи» «Змея кусает себя за хвост» «Тигр играет своим хвостом» «Взмах хвостом змеи вбок» «Сжатое кольцо» «Дракон прикрывается крылом» «Упражнения у станка» (вариант «а») Стояние на внешних рёбрах стоп	<u>I группа упражнений:</u> Смена положений «крюк- ладонь» Стояние в упоре лёжа «Журавль перед разбегом» Сведение локтей сзади «Тигр прогибает спину» «Удав меняет кожу» <u>II группа упражнений:</u> «Вращение туловищем» «Журавль тянется к ноге» «Сломанный ветром тростник» «Свернуться в клубок» «Кузнечик» «Саранча» «Лук» «Рыбка» «Отдыхающий дракон» <u>III группа упражнений:</u> «Змея играет хвостом» «Корова» «Бабочка» «Журавль тянется к ноге» Переходы в позиции пубу «Дракон в танце» «Упражнения у станка» (вариант «б») «Потягивание дракона» «Шпагат» Сидение в позиции цзочань	<u>I группа упражнений:</u> «Голова гуся» «Толкающие руки» Сведение локтей сзади «Тигр прогибает спину» «Тигр потягивает спину» «Удав меняет кожу» <u>II группа упражнений:</u> «Потягивание дракона» «Тростник, раскачивающийся на ветру» «Кобра» «Мостик» «Рыбка» «Берёзка» «Отдыхающий дракон» «Плуг» «Саранча» <u>III группа упражнений:</u> «Тигр играет своим хвостом» «Змея играет хвостом» «Корова» «Дракон прикрывается крылом» «Лягушка» «Лотос» «Упражнения у станка» (вариант «б») Стояние на внешних рёбрах стоп

<u>Упражнения для ОФП</u> Стояние в позиции мабу Поднимание корпуса, лёжа на животе Приседания Наклон вперёд со скамейки Поднимание ног	<b>Упражнения для ОФП</b> Сгибание рук в упоре лёжа Поднимание корпуса, лёжа на спине Складка Прыжки в длину с места Равновесие с поднятым коленом	<b>Упражнения для ОФП</b> Сгибание рук в упоре лёжа Стояние в позиции мабу Складка Поднимание ног Поднимание корпуса, лёжа на животе Поднимание корпуса, лёжа на спине
<u>Базовая техника</u> Удар кулаком вперёд Удар ладонью вперёд Двойные удары кулаком Переходы в позициях мабу-гунбу на месте	<b>Базовая техника</b> Удары кулаком и ладонью в позиции гунбу I базовая связка Комплекс упражнений «Игры зверей»	<b>Базовая техника</b> Переходы в позициях мабу-гунбу на месте Удары кулаком и ладонью в позиции гунбу I базовая связка Комплекс упражнений «Игры зверей»
<b>Подвижные игры</b> «Ниндзя» «Жмурки» «Перенос груза» «Третий лишний» «Охотник и сторож»	<b>Подвижные игры</b> «Передай мяч» «Белые медведи» «Кошка и воробьи» «Лягушки» «Охотник и зайцы» «Третий лишний»	<b>Подвижные игры</b> «Охотник и зайцы» «Охотник и сторож» «Жмурки» «Передай мяч» «Белые медведи»

## II квартал

<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>
<u>I группа упражнений:</u> «Толкающие руки» Стояние в упоре лёжа «Журавль перед разбегом» Сведение локтей сзади «Тигр потягивает спину» «Удав меняет кожу»  <u>II группа упражнений:</u> «Вращение туловищем» «Журавль тянется к ноге» «Сломанный ветром тростник» «Свернуться в клубок» «Кузнечик» «Саранча» «Мостик» «Лук» «Рыбка» «Отдыхающий дракон»  <u>III группа упражнений:</u> «Змея играет хвостом» «Корова»	<u>I группа упражнений:</u> «Голова гуся» «Толкающие руки» Смена положений «крюк-ладонь» Стояние в упоре лёжа «Тигр потягивает спину» «Тигр прогибает спину» <u>II группа упражнений:</u> «Потягивание дракона» «Тростник, раскачивающийся на ветру» «Скручивание корпуса» «Кобра» «Мостик» «Рыбка» «Берёзка» «Отдыхающий дракон» «Плуг» «Саранча»  <u>III группа упражнений:</u> «Тигр играет своим хвостом»	<u>I группа упражнений:</u> «Толкающие руки» «Журавль перед разбегом» Сведение локтей сзади Стояние в упоре лёжа «Тигр прогибает спину» «Удав меняет кожу»  <u>II группа упражнений:</u> «Вращение туловищем» «Журавль оборачивается назад» «Скручивание корпуса» «Сломанный ветром тростник» «Тростник, раскачивающийся на ветру» «Лук» «Потягивание дракона» «Берёзка» «Плуг»  <u>III группа упражнений:</u> «Кольцо змеи» «Змея кусает себя за хвост»

<p>«Бабочка»  «Журавль тянется к ноге»  Переходы в позиции пубу  «Дракон в танце»  «Упражнения у станка»  (вариант «б»)  «Потягивание дракона»  «Шпагат»  Сидение в позиции цзочань</p>	<p>«Змея играет хвостом»  «Корова»  «Дракон прикрывается крылом»  «Лягушка»  «Лотос»  «Упражнения у станка»  (варианты «а», «б»)  Стояние на внешних рёбрах стоп</p>	<p>«Тигр играет своим хвостом»  «Взмах хвостом змеи вбок»  «Сжатое кольцо»  «Дракон прикрывается крылом»  «Упражнения у станка»  (варианты «а», «б»)  Стояние на внешних рёбрах стоп</p>
<p><u>Упражнения для ОФП</u>  Сгибание рук в упоре лёжа  Складка  Поднимание корпуса, лёжа на спине  Приседания  Наклон вперёд со скамейки  Прыжки в длину с места</p>	<p><b>Упражнения для ОФП</b>  Сгибание рук в упоре лёжа  Стояние в позиции мабу  Поднимание корпуса, лёжа на спине  Складка  Наклон вперёд со скамейки</p>	<p><b>Упражнения для ОФП</b>  Сгибание рук в упоре лёжа  Поднимание ног  Поднимание корпуса, лёжа на животе  Прыжки в длину с места  Равновесие с поднятым коленом</p>
<p><u>Базовая техника</u>  II базовая связка  Двойные удары кулаком  Переходы в позициях мабу-гунбу на месте  Комплекс упражнений  «Игры зверей»</p>	<p><b>Базовая техника</b>  Удар кулаком вперёд  Удары кулаком и ладонью в позиции гунбу  I и II базовые связки  Комплекс упражнений  «Игры зверей»</p>	<p><b>Базовая техника</b>  Удар ладонью вперёд  Переходы в позициях мабу-гунбу на месте  I и II базовые связки  Комплекс упражнений  «Игры зверей»</p>
<p><b>Подвижные игры</b>  «Совушка»  «Игры зверей»  «Перенос груза»  «Третий лишний»  «Узнай по голосу»  «Передай мяч»  «Вороны и воробьи»</p>	<p><b>Подвижные игры</b>  «Совушка»  «Кошка и воробьи»  «Узнай по голосу»  «Лягушки»  «Охотник и зайцы»  «Третий лишний»  «Жмурки»</p>	<p><b>Подвижные игры</b>  «Узнай по голосу»  «Охотник и сторож»  «Совушка»  «Игры зверей»  «Белые медведи»  «Ниндзя»  «Вороны и воробьи»</p>

### III квартал

<p><b>Март</b></p> <p><u>I группа упражнений:</u>  «Голова гуся»  Смена положений «крюк-ладонь»  «Журавль перед разбегом»  Сведение локтей сзади  «Тигр прогибает спину»  «Тигр потягивает спину»  «Удав меняет кожу»</p> <p><u>II группа упражнений:</u>  «Вращение туловищем»  «Журавль оборачивается назад»  «Отдыхающий дракон»</p>	<p><b>Апрель</b></p> <p><u>I группа упражнений:</u>  «Голова гуся»  «Толкающие руки»  Смена положений «крюк-ладонь»  Сведение локтей сзади  Стояние в упоре лёжа  «Удав меняет кожу»  «Тигр потягивает спину»</p> <p><u>II группа упражнений:</u>  «Вращение туловищем»  «Журавль тянется к ноге»  «Сломанный ветром тростник»</p>	<p><b>Май</b></p> <p><u>I группа упражнений:</u>  «Толкающие руки»  Смена положений «крюк-ладонь»  «Журавль перед разбегом»  Стояние в упоре лёжа  «Тигр прогибает спину»  «Тигр потягивает спину»  «Удав меняет кожу»</p> <p><u>II группа упражнений:</u>  «Потягивание дракона»  «Тростник, раскачивающийся на ветру»  «Кобра»</p>
---	--	--

<p>«Сломанный ветром тростник» «Тростник, раскачивающийся на ветру» «Потягивание дракона» «Берёзка» «Плуг» «Саранча» <u>III группа упражнений:</u> «Змея играет хвостом» «Корова» «Бабочка» «Лягушка» Переходы в позиции пубу «Дракон в танце» «Упражнения у станка» (варианты «а», «б») «Потягивание дракона» «Шпагат» Стояние на внешних рёбрах стоп</p>	<p>«Свернуться в клубок» «Кузнечик» «Саранча» «Лук» «Рыбка» «Берёзка» «Отдыхающий дракон» <u>III группа упражнений:</u> «Тигр играет своим хвостом» «Змея играет хвостом» «Сжатое кольцо» «Дракон прикрывается крылом» «Журавль тянется к ноге» «Лотос» «Упражнения у станка» (вариант «а») Сидение в позиции цзочань</p>	<p>«Мостик» «Рыбка» «Берёзка» «Кузнечик» «Отдыхающий дракон» «Плуг» «Саранча» <u>III группа упражнений:</u> «Кольцо змеи» «Змея кусает себя за хвост» «Тигр играет своим хвостом» «Взмах хвостом змеи вбок» «Корова» «Дракон прикрывается крылом» «Упражнения у станка» (вариант «б») Стояние на внешних рёбрах стоп</p>
<p><u>Упражнения для ОФП</u> Сгибание рук в упоре лёжа Поднимание ног Поднимание корпуса, лёжа на животе Прыжки в длину с места Равновесие с поднятым коленом</p>	<p><b>Упражнения для ОФП</b> Сгибание рук в упоре лёжа Складка Поднимание корпуса, лёжа на спине Приседания Наклон вперёд со скамейки Прыжки в длину с места</p>	<p><b>Упражнения для ОФП</b> Сгибание рук в упоре лёжа Стояние в позиции мабу Поднимание корпуса, лёжа на спине Складка Наклон вперёд со скамейки Приседания</p>
<p><u>Базовая техника</u> Удар кулаком вперёд Удары кулаком и ладонью в позиции гунбу I и II базовые связки Комплекс упражнений «Игры зверей»</p>	<p><b>Базовая техника</b> Удар ладонью вперёд Переходы в позициях мабу-гунбу на месте I и II базовые связки Комплекс упражнений «Игры зверей»</p>	<p><b>Базовая техника</b> Двойные удары кулаком Удары кулаком и ладонью в позиции гунбу I и II базовые связки Комплекс упражнений «Игры зверей»</p>
<p><b>Подвижные игры</b> «Ниндзя» «Передай мяч» «Узнай по голосу» «Белые медведи» «Жмурки» «Охотник и зайцы» «Кошка и воробьи» Или по выбору детей</p>	<p><b>Подвижные игры</b> «Перенос груза» «Лягушки» «Вороны и воробьи» «Совушка» «Охотник и зайцы» «Охотник и сторож» «Третий лишний» Или по выбору детей</p>	<p><b>Подвижные игры</b> «Игры зверей» «Узнай по голосу» «Охотник и сторож» «Совушка» «Игры зверей» «Белые медведи» «Вороны и воробьи» Или по выбору детей</p>