

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №65 «ФЕСТИВАЛЬНЫЙ»
(МБДОУ № 65 «Фестивальный»)**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБДОУ № 65 «Фестивальный»
Протокол № 3 от 28.02.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 28.02.2023 №ДС65-11-111/3
Заведующий МБДОУ № 65 «Фестивальный»
Н.А. Маркова

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00ECDD72F565CB882F00170E6764962EF4

Владелец:

Маркова Наталия Александровна

Действителен: 20.09.2022 с по 14.12.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА «ВАВУ ФИТНЕС»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОТ 3 ДО 5 ЛЕТ)**

Возраст обучающихся:

воспитанники младшего дошкольного возраста 3-5 лет

Срок реализации: сентябрь-май, 72 часа

Педагог, реализующий программу: Нешта Е.В.

г. Сургут
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 65 «Фестивальный»

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Baby фитнес»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Нешта Елена Викторовна, педагог дополнительного образования
Год разработки	2023 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена приказом заведующего № _____ от _____ 2023г; Принята на педагогическом совете № ____ Протокол № от _____ 2023г; Согласовано с УС МБДОУ № 65 «Фестивальный» Протокол № _____ от « ____ » _____ 2023г.
Информация о наличии рецензии	Отсутствует
Цель	Содействовать повышению физической подготовленности детей 3-5 лет посредством занятий физическими упражнениями с использованием детских тренажеров, степ-платформ, мячей-фитболов, музыкально-ритмических движений
Задачи	1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия) 2. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию) 3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности 4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма 5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей 6. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении 7. Повышать интерес к занятиям физической культуры
Ожидаемые результаты освоения программы	1. У детей сформирована правильная осанка 2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой 3. Сформирован интерес к собственным достижениям 4. Сформирована мотивация здорового образа жизни 5. Дети выполняют связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели) 6. Знают, что такое степ-аэробика, правильно наступают, держат осанку, выполняют комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные

	педагогом) 7. Выполняют элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики
Форма и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации	Контрольные испытания 04-08.12.2023г. и 11-17.05.2024г. Открытое занятие «Маленькие звездочки» 28.05.2024г.
Срок реализации программы	Учебный период (сентябрь-май)
Количество часов в неделю / год	72 занятия в год с периодичностью 2 раза в неделю
Возраст обучающихся	Младший дошкольный возраст (от 3 до 5 лет)
Формы занятий	Подгрупповая (от 5 до 9 человек)
Методическое обеспечение	1. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017 2. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб: 2011 3. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012 4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000 5. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду», Николаева Н.И. «Школа мяча» 6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018 7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-Дансе». Издательство «Детство-Пресс», 2007
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	- физкультурный зал; - гимнастические коврики, маты; - спортивный инвентарь (скакалки, обручи, мячи и т.д.); - степ-платформы; - фитбол-мячи; - аудиоаппаратура; -специальная тренировочная форма и обувь

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
II. УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	11
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
IV. КАЛЕНДАРНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	18
V. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	21
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ</i>	23

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Задачами воспитания в детском саду являются укрепление здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения, всестороннее развитие.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения, увеличивающая функциональные резервы организма. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, направленные на укрепление мышечного корсета и свода стопы ребенка, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, освоение навыков равновесия. Занятия фитнесом развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, пластичность, внимание и быстроту реакции, повышают способность ребенка ориентироваться в пространстве. Занятия фитнесом способствуют воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью. Детский фитнес, как и любые другие коллективные занятия, способствует развитию навыков общения. Занимаясь детским фитнесом, дети обретут главное в жизни – крепкое здоровье, высокую работоспособность.

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 3 лет – и мальчики, и девочки. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка.

На занятиях дети учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры.

Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

Эта программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – изменена, дополнена и адаптирована к условиям образовательного процесса МДОУ и разработана на младший и средний дошкольный возраст (3-5 лет). Программа содержит нетрадиционные формы проведения занятий с использованием музыки, фитбол-гимнастики, аэробики и игры.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

Программа «Baby фитнес» **актуальна** для нашего ДОО, так как она разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: обеспечить сохранение и укрепление здоровья, эмоционального благополучия дошкольников, формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью в системе воспитательных, оздоровительных и профилактических мероприятий проводимых ДОО, используя здоровьесберегающие технологии и для реализации данной программы в нашем ДОО имеется современное спортивное оборудование, такие как фитболы, тренажеры, степ-платформы, батуты.

Программа разработана с учетом возраста детей, их индивидуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Новизна программы. Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Образовательная программа не предусматривает использование такого оборудования как фитболы, степ-платформы, батуты, тренажеры. Преимущество данной программы заключается в использовании вышеперечисленного оборудования. Все предусмотренные занятия проводятся в игровой форме.

Цели и задачи программы

Цель: Содействовать повышению физической подготовленности детей 3-5 лет посредством занятий физическими упражнениями с использованием детских тренажеров, степ-платформ, мячей-фитболов, музыкально-ритмических движений.

Задачи:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)
2. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию)
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей

6. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении

7. Повышать интерес к занятиям физической культуры

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни;
- Выполняют связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- Знают, что такое степ-аэробика, правильно наступают, держат осанку, выполняют комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- Выполняют элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Отличительные особенности программы

При обучении детей двигательным действиям, помимо классического набора оборудования и инвентаря, на занятиях используется нетрадиционное оборудование и новые технологии в области физической культуры. Это фитбол-мячи, степ-платформы, батуты, различные виды дорожек и т.д.

При выполнении упражнений программного материала оборудование и инвентарь могут использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также чувство ритма.

При выполнении физических упражнений исключаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа предусматривает занятия с детьми младшего и среднего дошкольного возраста (от 3 до 5 лет). Набор в группу осуществляется на основе желания и способностей детей заниматься детским фитнесом.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Годовая нагрузка на ребенка составляет 72 занятия: 2 занятия в неделю по 15-20 минут.

Продолжительность занятий: не более 20 минут.

Формы организации учебных занятий

- Беседа (получение нового материала);
- Силовые тренировки, степ-аэробика, упражнения с фитболом, зверобика;
- Элементы акробатики;
- Занятия в стиле stepbystep (направлены на освоение навыков равновесия); babygames;
- Открытые занятия.

Ожидаемые результаты освоения программы:

При систематичности занятий, при правильной их организации у детей должны сформироваться следующие умения и навыки:

- выносливость;
- пластичность;
- эмоциональная раскрепощенность;
- умение чувствовать ритм и выполнять движения под музыку;
- у детей сформирована правильная осанка;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- дети выполняют связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели)

Детский фитнес помогает детям расти здоровыми, красивыми и счастливыми.

ОЦЕНКА УРОВНЯ И КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВАВУ ФИТНЕС»

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в декабре и в мае.

Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень освоения программы	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

Диагностические методики

1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка». Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Пол	3 года	4 года	5 лет
-----	--------	--------	-------

мальчики	5 – 6	7 – 12	8-12
девочки	4 – 5	6 – 10	7-11

2. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Пол	Уровни	3-4 года	4-5 лет
мальчики	высокий	5 см	6 см
	средний	2 – 4 см	2 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 2 см
девочки	высокий	6 см	7 см
	средний	3 – 5 см	3 – 6 см
	низкий	Менее 3 см	Менее 3 см

3. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

4. Быстрота

Пол		3 года	4 года	5 лет
10м с хода (сек)	мальчики	3,0 – 2,6	2,6 – 2,2	2,5 – 2,1
	девочки	3,2 – 2,7	2,8 – 2,3	2,7 – 2,2
30 м со старта (сек)	мальчики	10,0 – 8,8	9,4 – 8,1	9,2 – 7,9
	девочки	10,6 – 9,2	10,0 – 7,5	9,8 7,3

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

Карта оценки уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы дошкольного образования «BABY ФИТНЕС»

В процессе оценки уровня и качества освоения обучающимися ДО(О)П ДО используется трехбалльная шкала оценок, где каждой уровневой оценке соответствует качественная характеристика:

1 – низкий уровень: упражнение ребенок выполняет неправильно или частично правильно;

2 – достаточный (средний) уровень: упражнение ребенок выполняет не в полном объеме, допускает незначительные ошибки в практике;

3 – оптимальный (высокий) уровень: упражнение ребенок выполняет в полном объеме, осмысленно, т.е. умения сформированы полностью.

Итоговая оценка определяется выведением среднего балла:

1 – 1,5 баллов – низкий уровень (Н);

1,6 – 2,5 баллов – достаточный (средний) уровень (Д);
 2,6 – 3 баллов – оптимальный (высокий) уровень (О).

Младший и средний дошкольный возраст (3-5 лет)

№ п/п	ФИО ребенка	Физическая подготовленность																
		Равновесие		Уровень	Гибкость		Уровень	Знание базовых шагов		Уровень	Быстрота		Уровень	Строевые упражнения		Уровень	Уровень усвоения программы	
1																		
2																		
3																		

Обследовано - ____ детей

Из них: высокий уровень - ____ детей;

средний уровень - ____ детей;

низкий уровень - ____ детей.

II. УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Информационная справка об особенностях реализации учебно-тематического плана
(УТП в 2022-2023 учебном году)

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	9 месяцев (с 01.09.2023 по 31.05.2024)
Год обучения (первый, второй)	Первый
Возраст воспитанников	3-5лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	от 5 до 9 детей
Количество часов в неделю	1 час
Общее количество часов в год	72занятия

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(для детей младшего и среднего дошкольного возраста 3-5 лет)

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1-2	Вводное занятие «Что такое фитнес? Направления фитнеса? «Зверобика», упражнения с фитболом	1	37-40	Фитнес-тренировка 7, 7. Гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг	2
3-4	«Прогулка в осенний сад»	1	41-42	«В гости к кукле Маши»	1
5-6	«Экскурсия в лес на поезде»	1	43-44	«Путешествие по городу»	1
7-8	«День рождения куклы Маши»	1	45-48	Фитнес-тренировка 9, 10. Степ-аэробика, гимнастика, акробатика, стретчинг	2
9-10	«Веселая карусель»	1	49-50	«Волшебная палочка-выручалочка»	1
11-12	«В гости к Винни-Пуху»	1	51-52	«Школа Мишки-торопыжки»	1
13-16	Фитнес-тренировка 1, 2. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	2	53-56	Фитнес-тренировка 11, 12. Аэробика, гимнастика с фитболом, акробатика, школа мяча	2
17-18	«Веселые самолеты»	1	57-58	«Путешественники»	1
19-20	«Путешествие на волшебный остров»	1	59-60	«Поиграем с солнечными зайчиками»	1
21-24	Фитнес-тренировка 3, 4. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	2	61-62	Фитнес-тренировка 13. Аэробика, школа мяча, акробатика, стретчинг	1
25-26	«Магазин игрушек»	1	63-64	Фитнес-тренировка 14. Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг	1
27-28	Промежуточная диагностика физического развития	1	65-66	«На солнечной полянке»	1
29-32	Фитнес-тренировка 5, 6. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика, стретчинг	2	67-68	Фитнес-тренировка 15, 16. Степ-аэробика, гимнастика, школа мяча, акробатика, стретчинг	1
33-34	«Путешествие в зимний лес»	1	69-70	Промежуточная (итоговая) аттестация	1
35-36	«В гостях у зайки»	1	71-72	Открытое занятие для родителей «Маленькие звездочки»	1
Итого: 72 занятия, 36 часов					

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте, и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Занятия по программе «Baby фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она тесно связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед непосредственно во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. История развития и современное состояние фитнес-аэробики.
2. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
3. Информация о технике безопасности во время занятий фитнесом
4. Беседы о основах здорового образа жизни

Практическая подготовка предполагает обучение двигательным действиям аэробики и включает в себя:

1. Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног).
2. Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп).
3. Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).
4. Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).
5. Элементы акробатики, ЛФК (развитие подвижности (гибкости) различных суставов).
6. Подвижные игры (развитие координации движений).
7. Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

Оздоровительно-развивающая программа «Baby фитнес» направлена на всестороннее, гармоничное развитие дошкольников и рассчитана на один год углубленного обучения. Дети старшего дошкольного возраста уже имеют базовую основу развития двигательной сферы, у них достаточно развиты двигательные умения и качества. Самое главное в этом возрасте – развитие творческих способностей, умение интерпретировать музыку в соответствии с собственной индивидуальностью.

Структура занятия

Вводная часть (2-3 минуты): разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы и бега; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание.

Основная часть (аэробная) (10-12 минут): включает в себя комплекс упражнений с предметами, упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; аэробику; фитбол-гимнастику, упражнения импровизационного

характера; задания обучающего характера с элементами акробатики и гимнастики; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств; подвижные игры с творческой направленностью соревновательного характера.

*Заключительная часть(1-2 минуты):*восстановление и расслабление, дыхательные упражнения, спокойные игры, дозировка согласно возрасту детей.

Знакомство с детским фитнесом (2 занятия)

Введение. Вводное занятие «Что такое Фитнес? Направления фитнеса?».

Фитнес-тренировки (56 занятий)

«Прогулка в осенний сад», «Экскурсия в лес на поезде», «День рождения куклы Маши», «Веселая карусель», «В гости к Винни-Пуху», «Веселые самолеты», «Путешествие на волшебный остров», «Магазин игрушек», «Путешествие в зимний лес», «В гостях у зайки», «В гости к кукле Маши», «Путешествие по городу», «Волшебная палочка-выручалочка», «Школа Мишки-торопыжки», «Путешественники», «Поиграем с солнечными зайчиками», «На солнечной полянке», Фитнес-тренировки:силовая гимнастика с фитболом, акробатика, гимнастика на степ-платформе, степ-аэробика, школа мяча, стретчинг.

Мониторинг (4 занятия)

Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья. Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей. Итоговая диагностика физического развития детей. Анализ выполнения программы

Итоговое занятие (2 занятия)

«Маленькие звездочки»

Возрастные особенности дошкольников 3-5 лет

В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы.

Трёхлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерить свои силы со своими возможностями.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Начинается развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

Физические возможности ребенка 4-5 лет значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и

быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются.

Особенности организации двигательной деятельности воспитанников

Необходимо:

- Развивать у них интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- Содействовать постепенному освоению ими техники движений;
- Формировать представления о разнообразных способах их выполнения;
- Целесообразно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- Учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организационной и самостоятельной);
- Учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

Гигиенические и санитарные требования при проведении занятий

В процессе занятий с воспитанниками 3-5 летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны педагога.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

- Все оборудование должно быть надежно закреплено; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения.
- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.
- Помещение, в котором организуется занятие, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Требования к методике руководства занятиями

1. Обучая детей различными умениями и навыками, приемами выполнения движений, педагог должен обеспечить правильный показ движения.
2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды.
3. Не допускать нахождения детей в зале без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

7. Наблюдать за состоянием воспитанников, не допускать их переутомления.
8. В случае появления внешних признаков переутомления педагог предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
9. Педагог в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Техника безопасности

До начала организации занятий в спортивном зале детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении спортивного зала.

Обеспечение безопасности при организации занятий в спортивном зале с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по физической культуре проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- воспитанники должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.
- занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- во время занятий воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- в спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.
- спортивный зал должен быть оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- руководитель физического воспитания, воспитатель и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией.
- спортивное оборудование должно быть обеспечено инструкцией по безопасности проведения занятий.
- все занятия по обучению детей основным видам движений должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.
- структура занятий должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.
- не выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.
- соблюдать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.
- начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя или руководителя физическим воспитанием.
- не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.

- не оставлять детей одних в спортивном зале.
- во время занятия выбирать место так, чтобы все дети были видны.

При ходьбе и беге в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага.

- убрать с дороги все предметы мешающие идти, бежать.
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал между детьми, чтобы не было столкновений.
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
- во избежание столкновений у детей младшей, средней группы исключить при беге резко «стопорящую» остановку.

При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, пружинисто приседая. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

- прыгать только в спортивной обуви.
- страховать ребенка вместе приземления.
- веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть на штырьки в стойках.
- при прыжках в длину с места, с продвижением вперед на одной, двух ногах давать указание прыгать «мягко», «тихо» на носках.
- не разрешать детям спрыгивать с большой высоты.

При выполнении упражнений по метанию посмотреть, нет ли детей в секторе метания.

- упражнения по метанию выполнять только по сигналу воспитателя или руководителя по физическому воспитанию.
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.
- не подавать снаряд для метания друг другу броском.

При выполнении упражнений в равновесии, на гимнастической скамейки, напомнить детям правила поведения на спортивном снаряде (не толкаться, не подгонять друг друга, не обгонять, если теряешь равновесие, не держись за товарища, а сойди со снаряда).

- в место спрыгивания ребенка постелить мат. Страховать ребенка при необходимости, продвигаясь вдоль скамейки.
- чтобы не получить челюстно-лицевую травму, *при ползании* по гимнастической скамейки следить за постановкой рук (обхватить ее с боку так, чтобы большой палец был сверху, а остальные пальцы под скамейкой). Правильно принимать и.п. (с начало поставить руки на скамейку, затем ноги) и сходить со снаряда после выполнения упражнений (с начало поставить ноги на пол, затем выпрямиться).

При лазании по шведской стенке обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту.

- при лазании не провисать, не висеть на одной руке, лазать не пропуская реек, не спрыгивать с высоты, руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.

- вдоль шведской стенки расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.

- при работе с *гимнастическими палками* соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, палками не драться, не махать, держать их в двух руках внизу или на плече как «ружье» (палку поставить на ладонь правой руки опущенной вниз, левой рукой прижать к правому плечу) при объяснении задания или перестроения.

- начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя, руководителя физическим воспитанием.
- не оставлять без присмотра детей.

- при выполнении упражнений, следить за сохранением правильной осанки: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты и поставлены врозь (три точки опоры – ноги, таз), стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть-чуть в стороны, между бедром и голенью угол 90⁰, руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

- необходимо научить ребенка приемам самостраховки на занятиях физическими упражнениями с использованием мячей для прыжков.

- мячи для прыжков имеют ручки, поэтому воспитателю перед выполнением упражнения нужно дать указание детям как правильно взять мяч, чтобы ручкой при выполнении упражнения не попасть в глаз или в другую часть тела.

- при выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

- выполняя упражнения, лежа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, дыхание не задерживать.

- при выполнении упражнений следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одного и.п. в другое.

- если ребенок при выполнении упражнений испытывает чувство физического дискомфорта или болевые ощущения, то следует прекратить выполнение упражнения; соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (для детей младшего и среднего дошкольного возраста 3-5 лет)

Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Занятия	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
СЕНТЯБРЬ					
Введение Практические занятия	Вводное занятие «Что такое фитнес? Направления фитнеса?»	20 мин	1	04.09.2023	
	Вводное занятие «Зверобика», упражнения с фитболом	20 мин	2	06.09.2023	
	«Прогулка в осенний сад»	20 мин	3	11.09.2023	
	«Прогулка в осенний сад»	20 мин	4	13.09.2023	
	«Экскурсия в лес на поезде»	20 мин	5	18.09.2023	
	«Экскурсия в лес на поезде»	20 мин	6	20.09.2023	
	«День рождения куклы Маши»	20 мин	7	25.09.2023	
	«День рождения куклы Маши»	20 мин	8	27.09.2023	
Итого в месяц:		4 часа			
ОКТЯБРЬ					
Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 1, 2	«Веселая карусель»	20 мин	9	02.10.2023	
	«Веселая карусель»	20 мин	10	04.10.2023	
	«В гости к Винни-Пуху»	20 мин	11	09.10.2023	
	«В гости к Винни-Пуху»	20 мин	12	11.10.2023	
	Фитнес-тренировка 1. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	20 мин	13	16.10.2023	
	Фитнес-тренировка 1. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	20 мин	14	18.10.2023	

	Фитнес-тренировка 2. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	20 мин	15	23.10.2023	
	Фитнес-тренировка 2. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	20 мин	16	25.10.2023	
	«Веселые самолеты»	20 мин	17	30.10.2023	
Итого в месяц:		4 часа 30 минут			
НОЯБРЬ					
Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 3, 4	«Веселые самолеты»	20 мин	18	01.11.2023	
	«Путешествие на волшебный остров»	20 мин	19	08.11.2023	
	«Путешествие на волшебный остров»	20 мин	20	13.11.2023	
	Фитнес-тренировка 3. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	20 мин	21	15.11.2023	
	Фитнес-тренировка 3. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	20 мин	22	20.11.2023	
	Фитнес-тренировка 4. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	20 мин	23	22.11.2023	
	Фитнес-тренировка 4. Силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	20 мин	24	27.11.2023	
	«Магазин игрушек»	20 мин	25	29.11.2023	
Итого в месяц:		4 часа			
ДЕКАБРЬ					
Практические занятия Промежуточная диагностика Фитнес-тренировки: комплексы 5, 6	«Магазин игрушек»	20 мин	26	04.12.2023	
	Промежуточная диагностика физического развития	20 мин	27	06.12.2023	
	Промежуточная диагностика физического развития	20 мин	28	11.12.2023	
	Фитнес-тренировка 5. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика, стретчинг	20 мин	29	13.12.2023	
	Фитнес-тренировка 5. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика, стретчинг	20 мин	30	18.12.2023	
	Фитнес-тренировка 6. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика, стретчинг	20 мин	31	20.12.2023	
	Фитнес-тренировка 6. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика, стретчинг	20 мин	32	25.12.2023	
	«Путешествие в зимний лес»	20 мин	33	27.12.2023	
Итого в месяц:		4 часа			
ЯНВАРЬ					
Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 7, 8	«Путешествие в зимний лес»	20 мин	34	10.01.2024	
	«В гостях у зайки»	20 мин	35	15.01.2024	
	«В гостях у зайки»	20 мин	36	17.01.2024	
	Фитнес-тренировка 7. Гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг	20 мин	37	22.01.2024	
	Фитнес-тренировка 7. Гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг	20 мин	38	24.01.2024	
	Фитнес-тренировка 8. Гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг	20 мин	39	29.01.2024	
	Фитнес-тренировка 8. Гимнастика на степ-платформе, акробатика, стретчинг	20 мин	40	31.01.2024	
	Итого в месяц:		3 часа 30 минут		
ФЕВРАЛЬ					
Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 9, 10	«В гости к кукле Маши»	20 мин	41	05.02.2024	
	«В гости к кукле Маши»	20 мин	42	07.02.2024	
	«Путешествие по городу»	20 мин	43	12.02.2024	
	«Путешествие по городу»	20 мин	44	14.02.2024	
	Фитнес-тренировка 9. Степ-аэробика, гимнастика, акробатика, стретчинг	20 мин	45	19.02.2024	
	Фитнес-тренировка 9. Степ-аэробика, гимнастика, акробатика, стретчинг	20 мин	46	21.02.2024	
	Фитнес-тренировка 10. Степ-аэробика, гимнастика, акробатика, стретчинг	20 мин	47	26.02.2024	
	Фитнес-тренировка 10. Степ-аэробика, гимнастика, акробатика, стретчинг	20 мин	48	28.02.2024	
Итого в месяц:		4 часа			

МАРТ					
Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 11, 12	«Волшебная палочка-выручалочка»	20 мин	49	04.03.2024	
	«Волшебная палочка-выручалочка»	20 мин	50	06.03.2024	
	«Школа Мишки-торопыжки»	20 мин	51	11.03.2024	
	«Школа Мишки-торопыжки»	20 мин	52	13.03.2024	
	Фитнес-тренировка 11. Аэробика, гимнастика с фитболом, акробатика, школа мяча	20 мин	53	18.03.2024	
	Фитнес-тренировка 11. Аэробика, гимнастика с фитболом, акробатика, школа мяча	20 мин	54	20.03.2024	
	Фитнес-тренировка 12. Аэробика, гимнастика с фитболом, акробатика, школа мяча	20 мин	55	25.03.2024	
	Фитнес-тренировка 12. Аэробика, гимнастика с фитболом, акробатика, школа мяча	20 мин	56	27.03.2024	
Итого в месяц:		4 часа			
АПРЕЛЬ					
Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 13, 14	«Путешественники»	20 мин	57	01.04.2024	
	«Путешественники»	20 мин	58	03.04.2024	
	«Поиграем с солнечными зайчиками»	20 мин	59	08.04.2024	
	«Поиграем с солнечными зайчиками»	20 мин	60	10.04.2024	
	Фитнес-тренировка 13. Аэробика, школа мяча, акробатика, стретчинг	20 мин	61	15.04.2024	
	Фитнес-тренировка 13. Аэробика, школа мяча, акробатика, стретчинг	20 мин	62	17.04.2024	
	Фитнес-тренировка 14. Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг	20 мин	63	22.04.2024	
	Фитнес-тренировка 14. Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг	20 мин	64	24.04.2024	
	«На солнечной полянке»	20 мин	65	29.04.2024	
Итого в месяц:		4 часа 30 минут			
МАЙ					
Практические занятия Фитнес-тренировки: комплексы 15, 16 Промежуточная (итоговая) аттестация Открытое занятие для родителей	«На солнечной полянке»	20 мин	66	06.05.2024	
	Фитнес-тренировка 15. Степ-аэробика, гимнастика, школа мяча, акробатика, стретчинг	20 мин	67	08.05.2024	
	Промежуточная (итоговая) аттестация	20 мин	68	13.05.2024	
	Промежуточная (итоговая) аттестация	20 мин	69	15.05.2024	
	Фитнес-тренировка 16. Степ-аэробика, гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика, стретчинг	20 мин	70	20.05.2024	
	Открытое занятие для родителей «Маленькие звездочки»	20 мин	71	22.05.2024	
	Итоговое занятие «Маленькие звездочки»	20 мин	72	27.05.2024	
Итого в месяц:		3 часа 30 минут			
Итого в год:		36 часов – 72 занятия			

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа представлена в виде 72 занятий физкультурного зала на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 9 детей.

Занятия проводятся два раз в неделю, в первую половину дня. Как и любое занятие по физической культуре, фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 15-20 минут.

Теоретические занятия должны проводиться в форме 2-3 минутных бесед.

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (2-3 минуты): направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Средства: порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие, специальные подготовительные упражнения.

2. Основная часть (аэробная) (10-12 минут): включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с фитбол-мячами, отжимания от пола, качание пресса и т.д., подвижные игры.

Средства: гимнастические упражнения, аэробика, силовая гимнастика, акробатика (сначала изучение, затем закрепление в игре).

3. Заключительная часть (1-2 минуты): включает в себя дыхательные упражнения, релаксацию, элементы психогимнастики.

Средства: ходьба, упражнения на расслабление, стретчинг, игра, построение и подведение итогов.

Основные средства тренировочных воздействий: общеразвивающие упражнения; прыжки и прыжковые упражнения; метание лёгких снарядов; силовая гимнастика с предметами, на степ-платформе; гимнастика с фитбол-мячами; элементы акробатики; подвижные игры и игровые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный.

Работа с родителями. Главный момент в контексте «Семья – ДООУ» – личное взаимодействие педагогов и родителей по поводу трудностей и радостей, успехов и неудач, сомнений и размышлений в процессе воспитания каждого ребенка. Неотвратима помощь друг другу в понимании ребенка, в решении его индивидуальных проблем, в оптимизации его развития.

В дошкольном учреждении используются разные формы и методы педагогического просвещения родителей в области оздоровления дошкольников: родительские собрания, беседы, консультации, анкетирование, дни открытых дверей, круглые столы, организация деловых игр и др.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
2. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб: 2011
3. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000
5. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду», Николаева Н.И. «Школа мяча»
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018г.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-Дансе». Издательство «Детство-Пресс», 2007, 352 с.

КОМПЛЕКС 1. Силовая гимнастика с фитболом и стретчинг

Задачи:

- учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;
- развивать координацию движений;
- совершенствовать функциональные способности организма;
- воспитывать нравственно-волевые черты личности.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (30 сек.)
2. Бег врассыпную, руки на поясе (30 сек.)
3. Ходьба с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши прямыми руками над головой (30 сек.)
4. Прямой галоп (30 сек.)
5. Стретчинг «Деревце» (2 раза×5 сек.)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 – поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 – опустить руки, расслабиться, выдох.

Основная часть

Силовая гимнастика с фитболом(9 мин.)

1. Упражнение «Клоун» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки перед грудью «полочкой». 1 – руки и ноги в стороны; 2 – вернуться в и.п.

2. Стретчинг «Смешной клоун» (2 раза×5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3-4 – наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

3. Упражнение «Силачи» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки вверх. 1 – руки к плечам, колени развести; 2 – вернуться в и.п.

4. Стретчинг «Звезда» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 – опустить руки, расслабиться, выдох.

5. Упражнение «Часики» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на поясе. 1 – наклон вправо: «Тик»; 2 – вернуться в и.п.: «Так». Повторить в другую сторону.

6. Стретчинг «Солнечные лучики» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 – вернуться в и.п.

7. Упражнение «Пополам» (5 раз)

И.п.: сидя на мяче, ноги выпрямлены вперед, руки на поясе. 1-2 – наклониться к носкам ног, руки выпрямить вперед; 3-4 – вернуться в и.п.

8. Стретчинг «Вафелька» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 – потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 – наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4 – вернуться в и.п.

9. Упражнение «Перевертыш» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, головой касаясь мяча, руками держаться за мяч, ноги прямые. 1-2 – поднять ноги, положить их на мяч; 3-4 – вернуться в и.п.

10. Упражнение «Мостик» (4 раза)

И.п.: сидя на полу, лицом к мячу, пятки на мяче, руки в упоре сзади. 1-2 – прогнуть спину; 3-4 – вернуться в и.п.

11. Упражнение «Медуза» (4 раза)

И.п.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны.

12. Ходьба с остановкой по сигналу (взять мячи) (3 раза×10 сек.)

13. Бег с остановкой по сигналу (присесть за мяч) (3 раза×10 сек.)

14. Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе. Воздух мягко набираем (вдох), шарик красный надуваем (выдох). Шарик тужился, пыхтел (вдох), лопнул он и засвистел: «Т-сс!» (выдох).

15. Катание мяча двумя руками по кругу чередовать с бегом (2 мин.)

16. Подвижная игра «Догони мяч».

Заключительная часть

Подвижная игра «Модная лягушка».

Стретчинг «Колобок»

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 – подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 – на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 – на вдохе перекатиться на спину, держа руками колени; 4 – на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

КОМПЛЕКС 2. Силовая гимнастика с фитболом и стретчинг

Задачи:

- учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;
- развивать координацию движений;
- способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов;
- совершенствовать функциональные способности организма;
- воспитывать нравственно-волевые черты личности.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (30 сек.)

2. Бег врассыпную, руки на поясе с остановкой по сигналу (Игровое упражнение «Звезда» (3 раза×10 сек.)

3. Ходьба с высоким подниманием коленей, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой (чередовать с хлопками в ладоши перед собой) (30 сек.)

4. Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши) (3 раза×10 сек.)

5. Стретчинг «Деревце» (2 раза×5 сек.)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 – поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 – опустить руки, расслабиться, выдох.

Основная часть

Силовая гимнастика с фитболом(9 мин.)

1. Упражнение «Клоун» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки перед грудью «полочкой». 1 – руки и ноги в стороны; 2 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Силичи» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки вверху. 1 – руки к плечам, колени развести; 2 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Часики» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на поясе. 1 – наклон вправо: «Тик»; 2 – вернуться в и.п.: «Так». Повторить в другую сторону.

4. Упражнение «Пополам» (5 раз)

И.п.: сидя на мяче, ноги выпрямлены вперед, руки на поясе. 1-2 – наклониться к носкам ног, руки выпрямить вперед; 3-4 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Перевертыш» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, головой касаясь мяча, руками держаться за мяч, ноги прямые. 1-2 – поднять ноги, положить их на мяч; 3-4 – вернуться в и.п.

6. Упражнение «Мостик» (4 раза)

И.п.: сидя на полу, лицом к мячу, пятки на мяче, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять спину вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

7. Упражнение «Медуза» (4 раза)

И.п.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны.

8. Ходьба с остановкой по сигналу (взять мячи и положить на голову) (3 раза×10 сек.)

9. Бег с остановкой по сигналу (присесть на мяч, руки сложить перед собой «полочкой», ноги вместе) (3 раза×10 сек.)

10. Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе. Воздух мягко набираем (вдох), шарик красный надуваем (выдох). Шарик тужился, пыхтел (вдох), лопнул он и засвистел: «Т-сс!» (выдох).

11. Катание мяча двумя руками по кругу чередовать с бегом (2 мин.)

12. Подвижная игра «Догони мяч».

Заключительная часть

Подвижная игра «Модная лягушка».

Стретчинг.

1. Упражнение «Смешной клоун» (2 раза×5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3-4 – наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

2. Упражнение «Звезда» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 – опустить руки, расслабиться, выдох.

3. Упражнение «Солнечные лучики» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Вафелька» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 – потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 – наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Колобок» (15 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 – подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 – на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 – на вдохе перекатиться на спину, держа руками колени; 4 – на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

КОМПЛЕКС 3. Силовая гимнастика с футболом и стретчинг

Задачи:

- учить катать футбол-мяч, толкая его двумя руками;
- закреплять навык действовать по сигналу;
- способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.

Вводная часть

1. Ходьба обычная с вытянутыми вперед руками (30 сек.)
2. Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (30 сек.)
3. Ходьба мелким шагом пригнувшись, руки за спиной (30 сек.)
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (30 сек.)
5. Ходьба широким шагом, руки в стороны (30 сек.)
6. Бег на носочках (30 сек.)

Основная часть

Силовая гимнастика с футболом (9 мин.)

1. *Упражнение «Покажи ладошки» (6 раз)*

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на поясе. 1 – руки и ноги в стороны, показать ладони; 2 – вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Звезда» (6 раз)*

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на плечах. 1 – руки в стороны, ноги выпрямить, развести; 2 – вернуться в и.п..

3. Упражнение «Потянись» (4 раза)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени разведены, руки на поясе. 1 – наклон вправо, правой рукой достать пол; 2 – левой рукой потянуться вверх. Повторить в другую сторону.

4. Упражнение «Пловцы» (4 раза)

И.п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче. 1-2 – поочередные махи ногами; 3-4 – поочередные махи руками.

5. Упражнение «Подъем ног» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, ладони лежат под ягодицами. 1-2 – поднять ноги вверх, удерживая мяч ногами; 3-4 – вернуться в и.п.

6. Упражнение «Ласточка» (4 раза)

И.п.: лежа на животе на мяче, руки опущены. 1-2 – прогнуться, руки в стороны; 3-4 – вернуться в и.п.

7. Упражнение «Мост» (4 раза)

И.п.: лежа на полу, носки ног возле мяча. 1-2 – упереться руками и ногами в пол, приподняться; 3-4 – поднять правую ногу и положить ее на мяч; 5-6 – поставить ногу на пол; 7-8 – поднять левую ногу.

8. Упражнение «Медуза» (5 сек.)

И.п.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны.

9. Ходьба вокруг мячей с остановкой по сигналу (сесть на мяч, ноги вместе, руки «полочкой» перед собой) (2 раза×20 сек.)

10. Бег «змейкой» вокруг мячей (2 раза×20 сек.)

11. Дыхательная гимнастика «Еж» (1 раз)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок (дети сгибают ноги и руками тянут их к груди), потому что он продрог (выдыхают, произнося: «Бр-р-р»). Лучик ежика коснулся, ежик сладко потянулся (опускают ноги, поднимают руки вверх, вдох).

12. Катание мяча по кругу (2 мин.)

Заключительная часть (4 мин.)

Игра малой подвижности «Котята и клубочки» (3 раза).

Стретчинг.

1. Упражнение «Домик» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 – опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Звезда» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 – опустить руки, расслабиться, выдох.

3. Упражнение «Самолет» (5 сек.)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох. 2 – руки в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

4. Упражнение «Вафелька» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 – потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 – наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Цветочек» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. 1 – выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

6. Упражнение «Коробочка» (5 сек.)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2 – прогнуться назад; 3 – согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4 – достать носками ног макушку.

7. Упражнение «Лисичка» (5 сек.)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 – сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 – потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5-8 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

8. Упражнение «Черепашка» (15 сек.)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

КОМПЛЕКС 4. Силовая гимнастика с фитболом и стретчинг

Задачи:

- учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков;
- упражнять в беге «змейкой»;
- закреплять навык действовать по сигналу;
- способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.

Вводная часть

1. Ходьба обычная с вытянутыми руками вперед, в стороны (30 сек.)
2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 сек.)
3. Игровое упражнение «Гномики» (30 сек.)
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и хлопком в ладош над головой (30 сек.)
5. Ходьба широким шагом с поворотами корпуса вправо, влево (30 сек.)
6. Бег на носочках с остановкой по сигналу (прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя) (3 раза×10 сек.)

Основная часть

Силовая гимнастика с фитболом (9 мин.)

1. Упражнение «Покажи ладошки» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на поясе. 1 – руки и ноги в стороны, показать ладони; 2 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Звезда» (6 раз)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 – опустить руки, расслабиться, выдох.

3. Упражнение «Потянись» (4 раза)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени разведены, руки на поясе. 1 – наклон вправо, правой рукой достать пол; 2 – левой рукой потянуться вверх. Повторить в другую сторону.

4. Упражнение «Пловцы» (4 раза)

И.п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче. 1-2 – поочередные махи ногами; 3-4 – поочередные махи руками.

5. Упражнение «Подъем ног» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, ладони лежат под ягодицами. 1-2 – поднять ноги вверх, удерживая мяч ногами; 3-4 – вернуться в и.п.

6. Упражнение «Ласточка» (4 раза)

И.п.: лежа на животе на мяче, руки опущены. 1-2 – прогнуться, руки в стороны; 3-4 – вернуться в и.п.

7. Упражнение «Мост» (4 раза)

И.п.: лежа на полу, носки ног возле мяча. 1-2 – упереться руками и ногами в пол, приподняться; 3-4 – поднять правую ногу и положить ее на мяч; 5-6 – поставить ногу на пол; 7-8 – поднять левую ногу.

8. Упражнение «Медуза» (5 сек.)

И.п.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны.

9. Бег «змейкой» вокруг мячей с остановкой по сигналу (сесть на мяч, руки «полочкой») (2 раза×20 сек.)

10. Упражнение «Большие лягушки забавляются». Прыжки вокруг фитбола на двух ногах, руки согнуты в локтях пальцами вверх (1 мин.)

11. Дыхательная гимнастика «Еж» (1 раз)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок (дети сгибают ноги и руками тянут их к груди), потому что он продрог (выдыхают, произнося: «Бр-р-р»). Лучик ежика коснулся, ежик сладко потянулся (опускают ноги, поднимают руки вверх, вдох).

12. Катание мяча по кругу, по сигналу встать на мяч (игровое упражнение «Циркач») (2 мин.)

Заключительная часть (4 мин.)

Игра малой подвижности «Котята и клубочки» (3 раза).

Стретчинг.

1. Упражнение «Домик» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 – опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Звезда» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 – опустить руки, расслабиться, выдох.

3. Упражнение «Самолет» (5 сек.)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох. 2 – руки в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

4. Упражнение «Вафелька» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 – потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 – наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Цветочек» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. 1 – выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

6. Упражнение «Коробочка» (5 сек.)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2 – прогнуться назад; 3 – согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4 – достать носками ног макушку.

7. Упражнение «Лисичка» (5 сек.)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 – сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 – потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5-8 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

8. Упражнение «Черепашка» (15 сек.)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

КОМПЛЕКС 5. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить бросанию мяча из положения сидя на корточках;
- развивать физические качества: равновесие и гибкость;
- закреплять навык катания мяча;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1. Обычная ходьба, руки на поясе (30 сек.)
2. Прямой галоп с чередованием правой и левой ноги, руки на поясе (30 сек.)
3. Игровое упражнение «Неваляшки» (30 сек.)
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе (30 сек.)
5. Марш с хорошей отмашкой рук (30 сек.)
6. Игровое упражнение «Обезьянки» (30 сек.)

Основная часть

Силовая гимнастика с фитболом (8 мин.)

1. Упражнение «Покажи мяч» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках прижат к груди. 1-2 – поднять мяч вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Молоточек» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч между ногами, руки на поясе. 1 – руки в стороны, кисти сжаты в кулаки; 2 – ударить кулаками по мячу; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Тачка» (4 раза)

И.п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче. Опирается на мяч, переступать ногами, двигаясь по часовой стрелке по кругу.

4. Упражнение «На одной руке» (по 4 раза с каждой руки)

И.п.: упор на мяч боком обеими руками, туловище прямо, ногами упереться в пол. 1-2 – правую руку отвести в сторону, прогнуться; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить другой рукой.

5. Упражнение «Самолет» (5 раз)

И.п.: лежа животом на мяче, руки упираются в пол. 1-2 -3 – руки в стороны, ноги вверх; 4 – вернуться в и.п.

6. Игровое упражнение «Самолет»

И.п.: лежа на мяче, на животе. Поднять вверх в стороны прямые руки, прогнуться в спине.

7. Упражнение «Уголок» (4 раза×5 сек.)

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе. 1-2-3 – поднять ноги вперед, выпрямить, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

8. Упражнение «Циркач» (3 раза×10 сек.)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч на полу. Встать двумя ногами на мяч, руки в стороны.

9. Упражнение «Гномики танцуют, гномики спят» (4 раза)

И.п.: сидя на корточках, мяч в руках на коленях. 1-4 – подпрыгивать с мячом в руках; 5-8 – лечь на спину, мяч положить.

Акробатика (4 мин.)

1. Игровое упражнение «Циркач».

2. Ходьба вокруг мячей, с остановкой по сигналу встать на мяч (2 раза×20 сек.)

3. Бег «змейкой» вокруг мячей, с остановкой по сигналу сесть на мяч (2 раза×20 сек.)

4. Дыхательная гимнастика «Поехали!» (1 раз)

Завели машину (вдох) – Ш-ш... Ш-ш... (выдох). Накачали шину (вдох) – Ш-ш... Ш-ш... (выдох). Улыбнулись веселей (вдох) и поехали быстрее (выдох).

5. Катание мячей по кругу (2 мин.)

6. Бросание мяча вперед из положения сидя на корточках в чередовании с ходьбой за мячом на носочках (3 раза).

7. Игровое упражнение «Бык» на снятие нагрузки с позвоночника.

И.п.: опора на колени, пальцы ног и локти, кулаки прижать к вискам, большие пальцы отставлены в стороны (обозначают рога). Смотреть вперед и не спеша перемещаться.

8. Упражнение «Где у бычков рога?». Сгибать и разгибать большие пальцы рук, не отрывая кулаки от висков со словами: *Идет бычок, качается, и спинка разгружается. Мышцы расслабляются, здоровье улучшается.*

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Попугай» с элементами стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Веточка» (5 сек.)

И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены «в замок» ладонями наружу, вдох. 1 – на выдохе поднять руки над головой; 2 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Звезда» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 – опустить руки, расслабиться, выдох.

3. Упражнение «Солнечные лучики» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Слоник» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1 – на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Смешной клоун» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3-4 – наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

6. Упражнение «Коробочка» (5 сек.)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2 – прогнуться назад; 3 – согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4 – достать носками ног макушку.

7. Упражнение «Черепашка» (10 сек.)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

КОМПЛЕКС 6. Силовая гимнастика с фитболом, акробатика и стретчинг

Задачи:

- упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков;
- упражнять в бросании мяча из положения сидя на корточках;
- развивать равновесие и гибкость;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1. Обычная ходьба, руки на поясе (30 сек.)
2. Прямой галоп (чередовать то с правой, то с левой ноги), руки на поясе (30 сек.)
3. Приставной шаг, на каждый шаг прямые руки в стороны (30 сек.)
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед хлопком ладоши над головой (30 сек.)
5. Марш с отмахкой рук, по сигналу остановиться и присесть (3 раза×10 сек.)
6. Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу «Встать!» (30 сек.)

Основная часть (8 мин.)

Силовая гимнастика с фитболом

1. Упражнение «Покажи мяч» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках и прижат к груди. 1-2 – поднять мяч вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Молоточек» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч между ногами, руки на поясе. 1 – руки в стороны, кисти сжаты в кулаки; 2 – ударить кулаками по мячу; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Тачка» (4 раза)

И.п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче. Опирайтесь на мяч, переступать ногами, двигаясь по часовой стрелке по кругу.

4. Упражнение «На одной руке» (по 4 раза с каждой руки)

И.п.: упор на мяч боком обеими руками, туловище прямо, ногами упереться в пол. 1-2 – правую руку отвести в сторону, прогнуться; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить другой рукой.

5. Упражнение «Самолет» (5 раз)

И.п.: лежа животом на мяче, руки упираются в пол. 1-2 -3 – руки в стороны, ноги вверх; 4 – вернуться в и.п.

6. Упражнение «Уголок» (4 раза×5 сек.)

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе. 1-2-3 – поднять ноги вперед, выпрямить, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

7. Упражнение «Циркач» (3 раза×10 сек.)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч на полу. Встать двумя ногами на мяч, руки в стороны.

8. Упражнение «Гномики танцуют, гномики спят» (4 раза)

И.п.: сидя на корточках, мяч в руках на коленях. 1-4 – подпрыгивать с мячом в руках; 5-8 – лечь на спину, мяч положить.

Акробатика (4 мин.)

1. Игровое упражнение «Циркач».

2. Бег «змейкой» вокруг мячей, по сигналу взять мяч в руки и поднять его вверх над головой (2 раза×20 сек.)

3. Дыхательная гимнастика «Поехали!» (1 раз)

Завели машину (вдох) – Ш-ш... Ш-ш... (выдох). Накачали шину (вдох) – Ш-ш... Ш-ш... (выдох). Улыбнулись веселей (вдох) и поехали быстрее (выдох).

4. Бросание мяча вперед из положения сидя на корточках в чередовании с ползанием до мяча опорой на ладони и колени (3 раза).

5. Перепрыгивание через мяч на двух ногах с продвижением вперед (20 сек.)

6. Игровое упражнение «Бык» на снятие нагрузки с позвоночника.

И.п.: опора на колени, пальцы ног и локти, кулаки прижать к вискам, большие пальцы отставлены в стороны (обозначают рога). Смотреть вперед и не спеша передвигаться.

7. Упражнение «Где у бычков рога?». Сгибать и разгибать большие пальцы рук, не отрывая кулаки от висков со словами: *Идет бычок, качается, и спинка разгружается. Мышцы расслабляются, здоровье улучшается.*

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Попугай» с элементами стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Веточка» (5 сек.)

И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены «в замок» ладонями наружу, вдох. 1 – на выдохе поднять руки над головой; 2 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Звезда» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 – опустить руки, расслабиться, выдох.

3. Упражнение «Солнечные лучики» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Цветочек» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. 1 – выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

5. Упражнение «Смешной клоун» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3-4 – наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

6. Упражнение «Лисичка» (5 сек.)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 – сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 – потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5-8 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

7. Упражнение «Черепашка» (10 сек.)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

КОМПЛЕКС 7. Силовая гимнастика на степ-платформе с мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой;
- упражнять в равновесии;
- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (30 сек.)
2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе (30 сек.)
3. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 сек.)
4. Ходьба на носках, руки прямые вверх (30 сек.)
5. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях за спиной (30 сек.)
6. Стретчинг «Древце» (2 раза×5 сек.)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 – поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 – опустить руки, расслабиться, выдох.

Основная часть

Силовая гимнастика на степ-платформе с мячом(9 мин.)

1. Упражнение «Покажи ножку» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в опущенных руках. 1-2 – поставить правую ногу на степ-платформу, мячом коснуться колена; 3-4 – правую ногу поставить на пол, мяч опустить. То же с другой ноги.

2. Упражнение «Покажи мяч» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в опущенных руках. 1 – правую ногу поставить на степ-платформу; 2 – левую ногу поставить на степ-платформу, встать, мяч поднять вперед, руки прямые; 3 – правую ногу назад на пол; 4 – левую ногу поставить на пол, мяч опустить.

3. Упражнение «Ножки танцуют» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – правую ногу поставить на степ-платформу; 2 – левую ногу поставить на степ-платформу, встать на нее; 3 – поднять правую ногу в сторону, мяч вверх; 4 – опустить правую ногу и мяч; 5 – поднять левую ногу в сторону, мяч вверх; 6 – опустить левую ногу и мяч; 7 – шагом назад встать на пол с правой ноги; 8 – левую ногу подставить к правой на пол.

4. Упражнение «Силичи» (4 раза)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки вверх. 1 – руки к плечам, колени развести; 2 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Дотянись» (5 раз)

И.п.: сидя на полу, ноги прямые, пятки лежат на степ-платформе, мяч у груди. 1-2 – наклониться вперед, достать мячом носки ног; 3-4 – вернуться в и.п.

6. Упражнение «Подними мяч» (5 раз)

И.п.: лежа на полу на спине, стопы стоят на степ-платформе, мяч между стопами. 1-2 – зажать мяч стопами, поднять его вверх, выпрямив колени; 3-4 – вернуться в и.п.

7. Упражнение «Повернись» (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, колени вместе, мяч на коленях. 1-2 – повернуться направо назад, положить мяч на пол за степ-платформу; 3-4 – повернуться прямо, руки на пояс; 5-6 – повернуться влево назад, взять мяч; 7-8 – вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

8. Упражнение «Поднимись» (5 раз)

И.п.: лежа на спине, голень лежит на степ-платформе, мяч под головой придерживается руками. 1-2 – приподняться, потянуться к носкам ног; 3-4 – вернуться в и.п.

9. Упражнение «Прыжки» (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч перед грудью. 1-2 – встать на степ-платформу; 3-4 – прыгнуть с нее; 5-8 – обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах с мячом в руках.

10. Дыхательная гимнастика «Гуси шипят» (1 раз)

И.п.: стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (прогнуться в спине, посмотреть вперед), медленный выдох: «Ш-ш-ш-ш». Выпрямиться, вдох.

Акробатика (4 мин.)

1. Игровое упражнение «Циркач» (3 раза).

Ходьба вокруг степ-платформы с мячом в руках, по сигналу положить мяч на пол и встать на него.

2. Игровое упражнение «Бычки» (4 раза).

Доползти на низких четвереньках, толкая мяч головой, встать на степ-платформу и поднять мяч вверх.

3. Игровое упражнение «Лошадь» для снятия нагрузки с позвоночника (30 сек.)

И.п.: опора на колени, локти (низкие четвереньки), голова поднята. Передвигаться не спеша («жуя траву»), через несколько шагов наклонить голову («срываем траву»).

Заключительная часть (3 мин.)

Игра малой подвижности «Тик-Так».

Стретчинг.

1. Упражнение «Морская звезда» (5 сек.)

И.п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 – сестьна пол между стопами, руки в упоре сзади; 2 – передвигая руками назад, лечь на спину; 3 – слегка развести колени в стороны; 4 – руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

2. Упражнение «Смешной клоун» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3-4 – наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

3. Упражнение «Цветок» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. 1 – выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, руками потянуться вверх.

4. Упражнение «Змея» (5 сек.)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Жучок» (10 сек.)

И.п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. Следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

КОМПЛЕКС 8. Силовая гимнастика на степ-платформе с мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе;
- упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой;
- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Вводная часть

1. Обычная ходьба (30 сек.)

2. Ходьба с высоким подниманием коленей, с хлопком под коленом (30 сек.)
3. Бег с высоким подниманием коленей и хлопком в ладоши прямыми руками перед собой (30 сек.)
4. Ходьба на носках, руки прямые вверху сцеплены «в замок», чередуется с ходьбой на пятках, руки согнуты в локтях за спиной (30 сек.)

5. *Стретчинг «Дерево»* (2 раза×5 сек.)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 – поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 – опустить руки, расслабиться, выдох.

Основная часть

Силовая гимнастика на степ-платформе с мячом (9 мин.)

1. *Упражнение «Ножку покажи»* (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в опущенных руках. 1-2 – поставить правую ногу на степ-платформу, мячом коснуться колена; 3-4 – правую ногу поставить на пол, мяч опустить. То же с другой ноги.

2. *Упражнение «Покажи мяч»* (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в опущенных руках. 1 – правую ногу поставить на степ-платформу; 2 – левую ногу поставить на степ-платформу, встать, мяч поднять вперед, руки прямые; 3 – правую ногу назад на пол; 4 – левую ногу поставить на пол, мяч опустить.

3. *Упражнение «Ножки танцуют»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 – правую ногу поставить на степ-платформу; 2 – левую ногу поставить на степ-платформу, встать на нее; 3 – поднять правую ногу в сторону, мяч вверх; 4 – опустить правую ногу и мяч; 5 – поднять левую ногу в сторону, мяч вверх; 6 – опустить левую ногу и мяч; 7 – шагом назад встать на пол с правой ноги; 8 – левую ногу подставить к правой на пол.

4. *Упражнение «Силичи»* (4 раза)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки вверху. 1 – руки к плечам, колени развести; 2 – вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Дотянись»* (5 раз)

И.п.: сидя на полу, ноги прямые, пятки лежат на степ-платформе, мяч у груди. 1-2 – наклониться вперед, достать мячом носки ног; 3-4 – вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Подними мяч»* (5 раз)

И.п.: лежа на полу на спине, стопы стоят на степ-платформе, мяч между стопами. 1-2 – зажать мяч стопами, поднять его вверх, выпрямив колени; 3-4 – вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Повернись»* (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, колени вместе, мяч на коленях. 1-2 – повернуться направо назад, положить мяч на пол за степ-платформу; 3-4 – повернуться прямо, руки на поясе; 5-6 – повернуться вправо назад, взять мяч; 7-8 – вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

8. *Упражнение «Поднимись»* (5 раз)

И.п.: лежа на спине, голень лежит на степ-платформе, мяч под головой придерживается руками. 1-2 – приподняться, потянуться к носкам ног; 3-4 – вернуться в и.п.

9. *Упражнение «Прыжки»* (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч перед грудью. 1-2 – встать на степ-платформу; 3-4 – прыгнуть с нее; 5-8 – обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах с мячом в руках.

10. *Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»* (1 раз)

И.п.: стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (прогнуться в спине, посмотреть вперед), медленный выдох: «Ш-ш-ш-ш». Выпрямиться, вдох.

Акробатика (3 мин.)

1. *Игровое упражнение «Бычки»* (4 раза).

Доползти на низких четвереньках, толкая мяч головой, встать на степ-платформу и поднять мяч вверх.

2. *Игровое упражнение «Лошадь»* для снятия нагрузки с позвоночника (30 сек.)

И.п.: опора на колени, локти (низкие четвереньки), голова поднята. Передвигаться не спеша («жуя траву»), через несколько шагов наклонить голову («срываем траву»).

Заключительная часть (3 мин.)

Игра малой подвижности «Море волнуется».

Стретчинг.

1. *Упражнение «Морская звезда»* (5 сек.)

И.п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 – сесть на пол между стопами, руки в упоре сзади; 2 – передвигая руками назад, лечь на спину; 3 – слегка развести колени в стороны; 4 – руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

2. *Упражнение «Волна»* (5 сек.)

И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу; 2 – вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Смешной клоун»* (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3-4 – наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

4. *Упражнение «Гора»* (5 сек.)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища. 1 – оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота, вдох; 2 – выдох, вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Жучок»* (10 сек.)

И.п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. Следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

КОМПЛЕКС 9. Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить ходьбу по мягкому бревну;
- закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков;

- содействовать развитию всех групп мышц;
- развивать волю и терпение при выполнении упражнений.

Вводная часть

1. Ходьба обычная, руки на поясе (30 сек.)
2. Прямой галоп (поочередно с правой и левой ноги) (30 сек.)
3. Ходьба широким шагом, руки в стороны (30 сек.)
4. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 сек.)
5. Прыжки на месте одной ногой (30 сек.)

Основная часть

Степ-аэробика (5 мин.)

1. Упражнение «Носок» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – носок правой ноги на степ-платформу; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.

2. Упражнение «Пятка» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – пятку правой ноги поставить на степ-платформу; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.

3. Упражнение «Стопа» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же с левой ноги; 4 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – подъем правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 – то же с левой ноги; 3 – шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4 – то же с левой ноги.

5. Упражнение «Хоп» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – встать на степ-платформу с правой ноги; 2 – левую ногу поднять, бедро параллельно полу, вытянуть носок, руки вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Хоп»; 3 – левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4 – правую ногу подставить к левой. Повторить с левой ноги.

6. Упражнение «Кик» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – встать на степ-платформу с правой ноги; 2 – мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 – с левой ноги шаг со степ-платформы назад на пол, руки на поясе; 4 – правую ногу подставить к левой. Повторить с другой ноги.

7. Упражнение «Плие» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2 – шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3 – полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 – встать, руки в стороны; 5 – шаг с правой ноги назад на пол со степ-платформы, правая рука на поясе; 6 – шаг с левой ноги назад со степ-платформы на пол, левая рука на поясе; 7 – присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 – вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

8. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, сбоку от степ-платформы, руки на поясе. 1 – шаг правой ноги на степ-платформу; 2 – подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе. Повторить с другой ноги.

9. Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же. 1 - подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 – то же с левой ноги; 3 – шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4 – то же с левой ноги.

10. Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе. Ветер сверху набежал (вдох), ветку дерева сломал: «В-в-в» (выдох). Дул он долго, зло ворчал (вдох). И деревья все качал: «Бу-бу-бу» (выдох).

Силовая гимнастика с гантелями (4 мин.)

1. Упражнение (5 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты, гантели у плеч. 1-2 – руки вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели к плечам. 1-2 – наклониться вперед, потянуться, положить гантели на пол; 3-4 – вернуться в и.п.

3. Упражнение (4 раза)

И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1 – наклониться вправо, потянуться левой рукой с гантелей вверх, правой рукой с гантелей достать пол; 2 – вернуться в и.п.; 3 – наклониться влево, потянуться правой рукой с гантелей вверх, левой рукой с гантелей достать пол; 4 – вернуться в и.п.

4. Упражнение (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки с гантелями лежат на коленях. 1 – выпрямить правую ногу вверх, достать гантелей носок ноги; 2 – вернуться в и.п.; 3 – выпрямить левую ногу вверх, достать левой рукой с гантелей носок ноги; 4 – вернуться в и.п.

5. Упражнение (5 раз)

И.п.: лежа на животе, руки с гантелями вдоль туловища. 1-2 – прогнуться, приподнять корпус, оторвать ноги и руки от пола; 3-4 – вернуться в и.п.

Акробатика (3 мин.)

1. Прыжки двумя ногами через предметы (кубики, высота 5-10 см).

2. Ходьба по мягкому бревну.

3. Игровое упражнение «Верблюд» на снятие нагрузки с позвоночника.

И.п.: ноги на ширине плеч, опора на пальцы ног и ладони, поднят্যাгодицы («горбы у верблюда»). Передвигаться друг за другом («караван»), дыхание не задерживать, через несколько шагов опуститься на колени, согнуть руки в локтях, голову и грудь наклонить к полу и на вдохе вытянуть губы в трубочку («пить» воду).

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Тихо-громко».

Стретчинг.

1. Упражнение «Волна» (5 сек.)

И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу; 2 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Смешной клоун» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3-4 – наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

3. Упражнение «Цветок» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. 1 – выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, руками потянуться вверх.

4. Упражнение «Жучок» (10 сек.)

И.п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. Следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

КОМПЛЕКС 10. Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить ползать на животе;
- совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков;
- содействовать развитию всех групп мышц;
- развивать волю, терпение во время выполнения упражнений.

Вводная часть

1. Ходьба обычная, руки на поясе (30 сек.)
2. Прямой галоп, то с правой, то с левой ноги с остановкой по сигналу «Присесть!» (30 сек.)
3. Ходьба широким шагом, руки в стороны, чередовать с бегом на носочках (3 раза×10 сек.)
4. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 сек.)
5. Бег с остановкой по сигналу, прыжки на месте на одной ноге (3 раза×10 сек.)

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин.)

1. Упражнение «Носок» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – носок правой ноги на степ-платформу; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.

2. Упражнение «Пятка» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – пятку правой ноги поставить на степ-платформу; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.

3. Упражнение «Стопа» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же с левой ноги; 4 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 – то же с левой ноги; 3 – шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4 – то же с левой ноги.

5. *Упражнение «Хоп»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – встать на степ-платформу с правой ноги; 2 – левую ногу поднять, бедро параллельно полу, вытянуть носок, руки вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Хоп»; 3 – левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4 – правую ногу подставить к левой. Повторить с левой ноги.

6. *Упражнение «Кик»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 – встать на степ-платформу с правой ноги; 2 – мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 – с левой ноги шаг со степ-платформы назад на пол, руки на поясе; 4 – правую ногу подставить к левой. Повторить с другой ноги.

7. *Упражнение «Плие»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 – шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2 – шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3 – полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 – встать, руки в стороны; 5 – шаг с правой ноги назад на пол со степ-платформы, правая рука на поясе; 6 – шаг с левой ноги назад со степ-платформы на пол, левая рука на поясе; 7 – присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 – вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

8. *Упражнение «Перебежка»* (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, сбоку от степ-платформы, руки на поясе. 1 – шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 – подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе. Повторить с другой ноги.

9. *Упражнение «Подъем»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 – подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 – то же с левой ноги; 3 – шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4 – то же с левой ноги.

10. *Дыхательная гимнастика «Ветер»* (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе. Ветер сверху набежал (вдох), ветку дерева сломал: «В-в-в» (выдох). Дул он долго, зло ворчал (вдох). И деревья все качал: «Бу-бу-бу» (выдох).

Силовая гимнастика с гантелями (3 мин.)

1. *Упражнение* (5 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями в стороны. 1-2 – согнуть руки, гантели к плечам; 3-4 – вернуться в и.п.

2. *Упражнение* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели к плечам. 1-2 – наклониться вперед, потянуться, положить гантели на пол; 3-4 – вернуться в и.п.

3. *Упражнение* (4 раза)

И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1 – наклониться вправо, потянуться левой рукой с гантелей вверх, правой рукой с гантелей достать пол; 2 – вернуться в и.п.; 3 – наклониться влево, потянуться правой рукой с гантелей вверх, левой рукой с гантелей достать пол; 4 – вернуться в и.п.

4. *Упражнение* (5 раз)

И.п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги выпрямлены вперед. 1-2 – сестьна ягодицы, ноги согнуть в коленях, стопы стоят на полу, руки вытянуть вперед; 3-4 – вернуться в и.п.

5. *Упражнение (5 раз)*

И.п.: лежа на животе, руки с гантелями вдоль туловища. 1-2 – прогнуться, приподнять корпус, оторвать ноги и руки от пола; 3-4 – вернуться в и.п.

Акробатика (3 мин.)

1. Прыжок в высоту с разбега («достань колокольчик»).

2. Подлезание под дугу на животе.

3. *Игровое упражнение «Верблюд»* на снятие нагрузки с позвоночника.

И.п.: ноги на ширине плеч, опора на пальцы ног и ладони, поднять ягодицы («горбы у верблюда»). Передвигаться друг за другом («караван»), дыхание не задерживать, через несколько шагов опуститься на колени, согнуть руки в локтях, голову и грудь наклонить к полу и на вдохе вытянуть губы в трубочку («пить» воду).

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Тихо-громко».

Стретчинг.

1. *Упражнение «Самолет» (5 сек.)*

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох. 2 – руки в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

2. *Упражнение «Волна» (5 сек.)*

И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу; 2 – вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Смешной клоун» (5 сек.)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3-4 – наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

4. *Упражнение «Жучок» (10 сек.)*

И.п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. Следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

КОМПЛЕКС 11. Аэробика, силовая гимнастика с мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед выполнением виса;
- развивать умение ловить мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием;
- закреплять навык подтягивания во время ползания;
- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Вводная часть

1. Ходьба в колонне по одному (20 сек.)
2. Прямой галоп (20 сек.)
3. *Игровое упражнение «Обезьянки»* (20 сек.)
4. Медленный бег (20 сек.)
5. Ходьба.

Основная часть

Аэробика «Зоопарк»

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка (кол-во раз)	Сопроводительный текст
1	<i>Упражнение «Обезьянка»</i> И.п.: узкая стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища 1 – руки поднять вправо вверх; 2 – вернуться в и.п.; 3 – руки влево вверх; 4 – вернуться в и.п.; 5-8 – оба плеча вверх-вниз	4	«Обезьянка Чи-Чи-Чи продавала кирпичи, покупал их дядя жук по рублю за 10 штук»
2	<i>Упражнение «Слон»</i> И.п.: ноги в широкой стойке, руки согнуты в локтях, ладони около ушей, развернуты вперед 1 – наклониться вправо, руки выпрямить; 2 – вернуться в и.п.; 3 – наклониться влево, руки выпрямить; 4 – вернуться в и.п.; 5-8 – прыжки на месте, руки вперед, кисти рук соединены («хобот»)	4	«Посмотрите, это слон, весит только 10 тонн, у него большие уши, он все время хочет кушать»
3	<i>Упражнение «Сова»</i> И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища 1 – повернуть голову вправо; 2 – повернуть голову влево; 3 – повернуть голову вправо; 4 – повернуть влево; 5 – прямые руки вытянуть в стороны; 6 – вернуться в и.п.; 7 – руки в стороны; 8 – вернуться в и.п.	4	«Прилетела к нам сова, у нее большая голова, машет крыльями она, всем вокруг она видна»
4	<i>Упражнение «Змея»</i> И.п.: лежа на спине, руки в упоре у груди 1-4 – подниматься вверх, прогибая спину	4	«Очень длинная змея, извивается она кольцами в густой траве, на потеху детворе»
5	<i>Упражнение «Кенгуру»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки прижаты к груди, пальцы сжаты в кулаки 1-2 – прыгнуть вправо, руки вытянуть вперед, затем к себе; 3-4 – то же в другую сторону; 5-8 – 4 наклона вперед, руки вытянуть вперед	4	
6	<i>Упражнение «Пони»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед 1-2 – поднять правое колено вперед, руки прижать к груди; 3-4 – то же с другой ноги	4	«Скачет вдаль малыш пони, как и взрослые все кони. Да, она совсем мала, но ее любит детвора»
7	<i>Упражнение «Цапля»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе 1 – правую ногу поставить на носок вперед; 2 – поднять колено вверх; 3-4 – вернуться в и.п.	4	«Цапля в красных сапогах, позолоченных серьгах. Ей вчера приснился сон, что в болото прыгнул слон»

8. *Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»*
И.п.: сидя, пальцы сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке (дети делают круговые движения кистями вправо), продает она орешки (делают круговые движения кистями влево): лисичке-сестричке (разгибают большой палец), воробью (разгибают указательный палец), синичке (разгибают средний палец), мишке толстопятому (разгибают безымянный палец), зайке усатому (разгибают мизинец). Вот так (смыкают пальцы «в замок»)!

Силовая гимнастика с мячом (3 мин.)

1. Игровое упражнение «Медуза» (5 раз)

И.п.: лежа спиной на мяче, руки и ноги выпрямлены. 1-4 – поднять вверх прямые ноги и развести в стороны прямые руки

2. Игровое упражнение «Тележка» (1 мин)

Катать мяч по полу двумя руками, колени прямые.

3. Игровое упражнение «Самолет» (5 раз)

И.п.: лежа животом на мяче. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны, спину прогнуть, сказать: «У-у-у».

4. Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки» (2 раза)

И.п.: сидя на полу, ноги скрестить, руки вверх. 1-8 – одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг); 9-16 – повторить то же влево. Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колышет листочки (руки).

Школа мяча с большим мячом (3 мин.)

1. Подбрасывание мяча вверх хлопком в ладоши.

2. Прыжки на месте на двух ногах, ловить мяч, ударяя им об пол.

Акробатика (3 мин.)

1. Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках.

2. Вис на гимнастической стенке спиной к стене.

Заключительная часть (3 мин.)

Игра малой подвижности «Петрушка» с элементами стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Солнечные лучики» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Смешной клоун» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3-4 – наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

3. Упражнение «Волк» (5 сек.)

И.п.: стоя, упор на ладони и колени. 1 – поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 – вернуться в и.п., выдох.

4. Упражнение «Жучок» (усложненный вариант) (10 сек.)

И.п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. Следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

КОМПЛЕКС 12. Аэробика, силовая гимнастика с мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить подбрасывать мяч и ловить его сидя;
- закреплять навык правильного перехвата перекладин гимнастической стенки;
- развивать навык равновесия;
- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Вводная часть

1. Ходьба в колонне по одному (20 сек.)
2. Прямой галоп (20 сек.)
3. Ходьба приставным шагом с хлопками в ладоши перед собой (20 сек.)
4. *Игровое упражнение «Обезьянки»* с остановкой по сигналу (лечь на живот) (3 раза×10 сек.)
5. Медленный бег (20 сек.)
6. Ходьба.

Основная часть

Аэробика «Зоопарк»(3 мин.)

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка (кол-во раз)	Сопроводительный текст
1	<i>Упражнение «Слон»</i> И.п.: ноги в широкой стойке, руки согнуты в локтях, ладони около ушей, развернуты вперед 1 – наклониться вправо, руки выпрямить; 2 – вернуться в и.п.; 3 – наклониться влево, руки выпрямить; 4 – вернуться в и.п.; 5-8 – прыжки на месте, руки вперед, кисти рук соединены («хобот»)	4	«Посмотрите, это слон, весит только 10 тонн, у него большие уши, он все время хочет кушать»
2	<i>Упражнение «Лягушонок»</i> И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки согнуты, локти в сторону, большие пальцы под мышками 1 – подъем на носки ног, локти поднять вверх; 2 – опуститься на стопу, локти опустить вниз; 3-4 – 2 прыжка вперед, хлопать в ладоши; 5-6 – 2 прыжка назад, хлопать в ладоши над головой	4	«Лягушонок ква-ква-ква, скачет с самого утра по болоту – прыг да прыг. Ему нравится, привык»
3	<i>Упражнение «Сова»</i> И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища 1 – повернуть голову вправо; 2 – повернуть голову влево; 3 – повернуть голову вправо; 4 – повернуть влево; 5 – прямые руки вытянуть в стороны; 6 – вернуться в и.п.; 7 – руки в стороны; 8 – вернуться в и.п.	4	«Прилетела к нам сова, у нее большая голова, машет крыльями она, всем вокруг она видна»
4	<i>Упражнение «Змея»</i> И.п.: лежа на спине, руки в упоре у груди 1-4 – подниматься вверх, прогибая спину	4	«Очень длинная змея, извивается она кольцами в густой траве, на потеху детворе»
5	<i>Упражнение «Тигр»</i> И.п.: широкая стойка, руки на поясе 1-2 – перекачиваться с одной ноги на другую; 3-4 – повторять перекаты, выставляя руки вперед и разжимая пальцы; 5-7 – 3 наклона вперед с прогибанием спины; 8 – прыжок вверх, ноги в широкую	4	«Полосатый, как матрас, острый коготь, зоркий глаз, он не любит глупых игр, каждый знает – это тигр!»

	стойку, руки перед собой согнуть, показать «когти»		
6	<i>Упражнение «Пони»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед 1-2 – поднять правое колено вперед, руки прижать к груди; 3-4 – то же с другой ноги	4	«Скачет вдаль малыш пони, как и взрослые все кони. Да, она совсем мала, но ее любит детвора»
7	<i>Упражнение «Цапля»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе 1 – правую ногу поставить на носок вперед; 2 – поднять колено вверх; 3-4 – вернуться в и.п.	4	«Цапля в красных сапогах, позолоченных серьгах. Ей вчера приснился сон, что в болото прыгнул слон»

8. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»

И.п.: сидя, пальцы сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке (дети делают круговые движения кистями вправо), продает она орешки (делают круговые движения кистями влево): лисичке-сестричке (разгибают большой палец), воробью (разгибают указательный палец), синичке (разгибают средний палец), мишке толстопятому (разгибают безымянный палец), зайке усатому (разгибают мизинец). Вот так (смыкают пальцы «в замок»)!

Силовая гимнастика с мячом (3 мин.)

1. Игровое упражнение «Медуза» (5 раз)

И.п.: лежа спиной на мяче, руки и ноги выпрямлены. 1-4 – поднять вверх прямые ноги и развести в стороны прямые руки

2. Игровое упражнение «Тележка» (1 мин)

Катать мяч по полу двумя руками, колени прямые.

3. Игровое упражнение «Самолет» (5 раз)

И.п.: лежа животом на мяче. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны, спину прогнуть, сказать: «У-у-у».

4. Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки» (2 раза)

И.п.: сидя на полу, ноги скрестить, руки вверх. 1-8 – одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг); 9-16 – повторить то же влево. Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колыхает листочки (руки).

Школа мяча с большим мячом (3 мин.)

1. Подпрыгивание на местенадвух ногах, поймать мяч, ударить им об пол.

2. Подбрасывание мяча вверх, присесть и поймать его.

Акробатика (3 мин.)

1. Ходьба по мягкому бревну, руки вверх.

2. Вис на гимнастической стенке спиной к стене.

Заключительная часть (3 мин.)

Игра малой подвижности «Петрушка» с элементами стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Солнечные лучики» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Смешной клоун» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3-4 – наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

3. Упражнение «Волк» (5 сек.)

И.п.: стоя, упор на ладони и колени. 1 – поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 – вернуться в и.п., выдох.

4. Упражнение «Жучок» (усложненный вариант) (10 сек.)

И.п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. Следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

КОМПЛЕКС 13. Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить ловле мяча после удара его о скамейку;
- упражнять в ползании спиной вперед по гимнастической скамейке и держа мяч;
- развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;
- способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.

Вводная часть

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка, сек	Сопроводительный текст
1	Ходьба обычная	20	«Шагают наши ножки прямо по дорожке»
2	Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе	20	«На лошадке, на лошадке, покатайся я хочу. Сяду, сяду на лошадку, на лошадке поскачу»
3	Подскоки с высоким подниманием коленей, руки на поясе	20	«Цок, цок, цок – на лошадке ехали, до угла доехали»
4	Ходьба в полуприседе топающим шагом	20	«Сели на машину, налили бензину. Машина, машина идет, гудит, в машине, в машине шофер сидит»
5	Бег легкий, руки на поясе	10	«Би-би-би – на машине ехали, до реки доехали»
6	Поворот кругом	5	«Тр-р! Стоп! Разворот!»
7	Прыжки с ноги на ногу, руки на поясе	20	«На реке – пароход! По морям, по волнам, нынче здесь, завтра там»
8	Поворот кругом	5	«Пароходом ехали, до горы доехали, пароход не везет – надо сделать поворот»
9	Стоя на месте, делать круговые движения предплечьями	10	«Надо сесть в самолет, заводи мотор, ребята: р-р-р»
10	Бег, руки в стороны	20	«Самолет летит, в нем мотор гудит: «у-у-у»
11	Ходьба обычная	10	«Самолет хорошо, а поезд лучше»
12	Сидя на ягодицах, продвигаясь вперед, руки согнуты в локтях, делать круговые движения согнутыми в локтях руками	20	«Чух-чух-чух, мчится поезд во весь дух, паровоз пыхтит, торопится – гудит»
13	Ходьба обычная	10	«Шагают наши ножки прямо по дорожке»

Основная часть

Аэробика (3 мин.)

1. Упражнение 1 (4 раза)

И.п.: широкая стойка, руки за головой. 1 – правую руку вытянуть вперед; 2 – левую руку вытянуть вперед; 3 – хлопок; 4 – руки за голову. Повторить то же с другой руки.

2. *Упражнение 2* (5 раз)

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 – наклониться вперед, руки в стороны; 2 – выпрямиться; 3 – поднять плечи вверх; 4 – опустить плечи.

3. *Упражнение 3* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые вперед, упор на кисти сзади. 1 – согнуть правую ногу в колене, подтянуть к себе; 2 – выпрямить правую ногу; 3 – согнуть левую ногу в колене, подтянуть к себе; 4 – выпрямить левую ногу; 5 – подтянуть ноги к себе; 6 – выпрямить ноги; 7 – подтянуть ноги к себе; 8 – выпрямить ноги.

4. *Упражнение 4* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги скрестить. 1 – руки поднять вверх, потянуться вверх; 2 – руки опустить на колени, округлить спину.

5. *Упражнение 5* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стоять на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять ягодицы вверх, стопы лежат на полу; 2 – вернуться в и.п.

6. *Упражнение 6* (2 раза×10 сек)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-8 – прыжки на месте на двух ногах; 1-8 – подскоки на месте.

7. *Дыхательная гимнастика*

Упражнение «Вырасти большой»

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-4 – подняться на носки, вытянуть руки вверх, вдох; 5-8 – вернуться в и.п., выдох.

Упражнение «Шар лопнул»

И.п.: ноги врозь. Развести руки в стороны, вдох. Хлопок перед собой, медленный выдох на звуке: «Ш-ш-ш-ш».

Школа мяча (3 мин.)

1. Прокатывание мяча по скамейке.

2. Ходьба обычная рядом со скамейкой, ударяя о нее мячом.

Акробатика (3 мин.)

1. *Игровое упражнение «Раки»*

Ползать по скамейке животом вверх с опорой на ладони и стопы.

2. *Игровое упражнение «Муравей»*

Ползать по полу животом вверх с опорой на ладони и стопы, держа на животе атлетический мяч.

Заключительная часть (3 мин.)

Игра малой подвижности «Ровным кругом».

Стретчинг.

1. *Упражнение «Дуб»* (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 – опустить руки, расслабиться, выдох; 3 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.

2. *Упражнение «Цветок»* (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. 1 – выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, руками потянуться вверх.

3. Упражнение «Ручей» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 – положить колено левой ноги на пол; 3 – поднять руки вверх, потянуться вверх, спина прямая; 4 – на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

4. Упражнение «Матрешка» (5 сек.)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – сложить ладони спиной пальцами вниз, вдох; 2 – на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

КОМПЛЕКС 14. Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг

Задачи:

- развивать координацию, ловкость движений, глазомер;
- закреплять навык ползания спиной вперед, держа мяч на животе;
- развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;
- способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.

Вводная часть

См. комплекс 13

Основная часть

Аэробика (3 мин.)

1. Упражнение 1 (4 раза)

И.п.: широкая стойка, руки за головой. 1 – правую руку вытянуть вперед; 2 – левую руку вытянуть вперед; 3 – хлопок; 4 – руки за голову. Повторить то же с другой руки.

2. Упражнение 2 (5 раз)

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 – наклониться вперед, руки в стороны; 2 – выпрямиться; 3 – поднять плечи вверх; 4 – опустить плечи.

3. Упражнение 3 (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые вперед, упор на кисти сзади. 1 – согнуть правую ногу в колене, подтянуть к себе; 2 – выпрямить правую ногу; 3 – согнуть левую ногу в колене, подтянуть к себе; 4 – выпрямить левую ногу; 5 – подтянуть ноги к себе; 6 – выпрямить ноги; 7 – подтянуть ноги к себе; 8 – выпрямить ноги.

4. Упражнение 4 (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги скрестить. 1 – руки поднять вверх, потянуться вверх; 2 – руки опустить на колени, округлить спину.

5. Упражнение 5 (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стоять на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять ягодицы вверх, стопы лежат на полу; 2 – вернуться в и.п.

6. Упражнение 6 (2 раза×10 сек)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-8 – прыжки на месте на двух ногах; 1-8 – подскоки на месте.

7. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Вырасти большой»

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-4 – подняться на носки, вытянуть руки вверх, вдох; 5-8 – вернуться в и.п., выдох.

Упражнение «Шар лопнул»

И.п.: ноги врозь. Развести руки в стороны, вдох. Хлопок перед собой, медленный выдох на звуке: «Ш-ш-ш-ш».

Школа мяча (3 мин.)

1. Ходьба обычная рядом со скамейкой, ударять мячом о нее.

2. Встать рядом с обручем, лежащим на полу, и ударить в середину обруча мячом, мяч после отскока от пола поймать.

Акробатика (4 мин.)

1. Игровое упражнение «Муравей»

Ползать по полу животом вверх с опорой на ладони и стопы, держа на животе атлетический мяч.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через лежащие на полу атлетические мячи, чередовать с бегом по доске.

Заключительная часть (3 мин.)

Игра малой подвижности «Весеннее настроение».

Стретчинг.

1. Упражнение «Цапля» (5 сек.)

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, удерживать равновесие.

2. Упражнение «Ручей» (5 сек.)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 – положить колено левой ноги на пол; 3 – поднять руки вверх, потянуться вверх, спина прямая; 4 – на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

3. Упражнение «Рыбка» (5 сек.)

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1 – вытянуть ноги, и напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2 – на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.

4. Упражнение «Матрешка» (5 сек.)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 – на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

КОМПЛЕКС 15. Стэп-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом;
- укреплять опорно-двигательный аппарат сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (30 сек.)
2. Ходьба приставным шагом прямо, руки в стороны (30 сек.)
3. Прямой галоп, руки на поясе (30 сек.)
4. Игровое упражнение «Раки» (20 сек.)

Основная часть

Стэп-аэробика (3 мин.)

1. Упражнение «Носок» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – носок правой ноги на степ-платформу; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.

2. Упражнение «Пятка» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – пятку правой ноги поставить на степ-платформу; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.

3. Упражнение «Стопа» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же с левой ноги; 4 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 – то же с левой ноги; 3 – шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4 – то же с левой ноги.

5. Упражнение «Хоп» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – встать на степ-платформу с правой ноги; 2 – левую ногу поднять, бедро параллельно полу, вытянуть носок, руки вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Хоп»; 3 – левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4 – правую ногу подставить к левой. Повторить с левой ноги.

6. Упражнение «Кик» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – встать на степ-платформу с правой ноги; 2 – мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 – с левой ноги шаг со степ-платформы назад на пол, руки на поясе; 4 – правую ногу подставить к левой. Повторить с другой ноги.

7. Упражнение «Плие» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2 – шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3 – полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 – встать, руки в стороны; 5 – шаг с правой ноги назад на пол со степ-платформы, правая рука на поясе; 6 – шаг с левой ноги назад со степ-платформы на пол, левая рука на поясе; 7 – присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 – вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

8. Упражнение «Боковой мах» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ-платформу; 2 – левую ногу выпрямить в сторону, руки вытянуты в стороны, сказать: «Ап»; 3 – левую ногу поставить на пол; 4 – правую ногу поставить на пол, руки на поясе.

9. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, сбоку от степ-платформы, руки на поясе. 1 – шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 – подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе. Повторить с другой ноги.

10. Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же. 1 - подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 – то же с левой ноги; 3 – шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4 – то же с левой ноги.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин.)

1. Упражнение «Достань носочки» (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги прямые, руки на поясе. 1-2 – наклониться вперед, достать носки ног; 3-4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Хлопок» (6 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки на плечах, спина прямая. 1 – наклониться в правую сторону, сделать хлопок над головой; 2 – вернуться в и.п.; 3 – наклониться в левую сторону, сделать хлопок над головой; 4 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Мостик» (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки в упоре за степ-платформой. 1-2 – поднять ягодицы вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Большие, маленькие ножки» (6 раз)

И.п.: лежа на полу за степ-платформой, ноги согнуты, стопы стоят на степ-платформе, руки вдоль туловища. 1-2 – прямые ноги вытянуть вперед вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Самолет» (5 раз)

И.п.: лежа на животе на степ-платформе, руки и ноги вытянуты в стороны. 1-2 – поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуться, сказать: «У-у»; 3-4 – вернуться в и.п.

6. Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Цветочки-лепесточки» (30 сек.)

И.п.: сидя на полу, ноги скрестить, руки согнуты в локтях перед лицом, правая кисть руки раскрыта ладонью вверх, левая – сжата в кулак. 1-2 – поочередно медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать, ускоряя и замедляя темп.

Школа мяча и акробатика (4 мин.)

1. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине (мяч подбросить и поймать).

2. Перепрыгивание через препятствия с мячом в руках.

3. Перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы.

4. Дыхательная гимнастика «Еж»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок (дети сгибают ноги и руками тянут их к груди), потому что он продрог (выдыхают, произнося: «Бр-р-р»). Лучик ежика коснулся (опускают ноги, поднимают руки вверх, вдох), ежик сладко потянулся.

Заключительная часть (3 мин.)

Игра малой подвижности «Все движенья узнаем» с использованием упражнений игрового стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Дуб» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 – опустить руки, расслабиться, выдох; 3 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.

2. Упражнение «Самолет» (5 сек.)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох. 2 – руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

3. Упражнение «Солнечные лучики» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Волна» (5 сек.)

И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу; 2 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Черепашка» (10 сек.)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

КОМПЛЕКС 16. Стэп-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (30 сек.)
2. Ходьба приставным шагом прямое выставлением бедра каждый шаг в стороны (30 сек.)
3. Прямой галоп, хлопательные движения перед собой (30 сек.)
4. Игровое упражнение «Раки» (20 сек.)

Основная часть

Стэп-аэробика (3 мин.)

1. Упражнение «Носок» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – носок правой ноги на степ-платформу; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.

2. Упражнение «Пятка» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – пятку правой ноги поставить на степ-платформу; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.

3. Упражнение «Стопа» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же с левой ноги; 4 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 – то же с левой ноги; 3 – шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4 – то же с левой ноги.

5. Упражнение «Хоп» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – встать на степ-платформу с правой ноги; 2 – левую ногу поднять, бедро параллельно полу, вытянуть носок, руки вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Хоп»; 3 – левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4 – правую ногу подставить к левой. Повторить с левой ноги.

6. Упражнение «Кик» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – встать на степ-платформу с правой ноги; 2 – мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 – с левой ноги шаг со степ-платформы назад на пол, руки на поясе; 4 – правую ногу подставить к левой. Повторить с другой ноги.

7. Упражнение «Плие» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2 – шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3 – полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 – встать, руки в стороны; 5 – шаг с правой ноги назад на пол со степ-платформы, правая рука на поясе; 6 – шаг с левой ноги назад со степ-платформы на пол, левая рука на поясе; 7 – присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 – вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

8. Упражнение «Боковой мах» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ-платформу; 2 – левую ногу выпрямить в сторону, руки вытянуты в стороны, сказать: «Ап»; 3 – левую ногу поставить на пол; 4 – правую ногу поставить на пол, руки на поясе.

9. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, сбоку от степ-платформы, руки на поясе. 1 – шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 – подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе. Повторить с другой ноги.

10. Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 – то же с левой ноги; 3 – шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4 – то же с левой ноги.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин.)

1. Упражнение «Достань носочки» (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги прямые, руки на поясе. 1-2 – наклониться вперед, достать носки ног; 3-4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Хлопок» (6 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки на плечах, спина прямая. 1 – наклониться в правую сторону, сделать хлопок над головой; 2 – вернуться в и.п.; 3 – наклониться в левую сторону, сделать хлопок над головой; 4 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Достань коленки» (5 раз)

И.п.: лежа на степ-платформе на спине, ноги согнуты в коленях, руки скрещены на груди, голова лежит на степ-платформе. 1 – поднять голову и плечи, дотянуться до коленей, хлопнуть по коленям; 2 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Большие, маленькие ножки» (5 раз)

И.п.: лежа на полу за степ-платформой, ноги согнуты, стопы стоят на степ-платформе, руки вдоль туловища. 1-2 – прямые ноги вытянуть вперед вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Самолет» (5 раз)

И.п.: лежа на животе на степ-платформе, руки и ноги вытянуты в стороны. 1-2 – поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуться, сказать: «У-у»; 3-4 – вернуться в и.п.

6. Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Цветочки-лепесточки» (30 сек.)

И.п.: сидя на полу, ноги скрестить, руки согнуты в локтях перед лицом, правая кисть руки раскрыта ладонью вверх, левая – сжата в кулак. 1-2 – поочередно медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать, ускоряя и замедляя темп.

Школа мяча и акробатика (4 мин.)

1. Ходьба по гимнастической скамейке: бросить мяч в обруч, лежащий на полу рядом с краем скамейки, поймать мяч, стоя на скамейке.

2. Прыжки «Пингвины» (мяч жат между ногами).

3. Перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы.

4. Дыхательная гимнастика «Еж»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок (дети сгибают ноги и руками тянут их к груди), потому что он продрог (выдыхают, произнося: «Бр-р-р»). Лучик ежика коснулся (опускают ноги, поднимают руки вверх, вдох), ежик сладко потянулся.

Заключительная часть (3 мин.)

Игра малой подвижности «Все движенья узнаем» с использованием упражнений игрового стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Волк» (5 сек.)

И.п.: стоя в упоре на ладони колена. 1 – поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.

2. Упражнение «Солнечные лучики» (5 сек.)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Волна» (5 сек.)

И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу; 2 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Морская звезда» (5 сек.)

И.п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. 1 – сесть на пол между стопами, руки в упоре сзади; 2 – передвигая руки назад, лечь на спину; 3 – слегка развести колени в стороны; 4 – руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

5. Упражнение «Черепашка» (10 сек.)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох» 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.