

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№37 «Веселые нотки» города Калуги**

**Приняты
на педагогическом совете
от «31» марта 2021г.
протокол № 4**

**Утверждены
приказом МБДОУ № 37
«Веселые нотки» г. Калуги
от « 1» апреля 2021 г. №56/01-19**

**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Детский фитнес»**

**физической направленности
для детей 5-7 лет
срок реализации 1 год**

**Автор-составитель:
Щеголева Е.В.
инструктор по физической культуре**

**Калуга
2021**

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Направленность программы.....	3
1.3 Актуальность программы.....	3
1.4 Отличительные особенности программы /новизна.....	4
1.5 Адресат программы.....	7
1.6 Сроки реализации.....	7
1.7 Режим занятий.....	7
1.8 Режим работы.....	7
1.9 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей.....	7

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание программы.....	9
2.2 Календарно - тематический план занятий.....	10
2.3 Диагностическая работа.....	16
2.4 Условия реализации программы.....	17
2.5 Методическое обеспечение программы.....	17

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое оснащение, оборудование.....	21
3.2 Механизм реализации программы.....	22

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... 22

V. ПРИЛОЖЕНИЕ..... 23

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

«Хочешь быть здоровым - бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!»

Древнегреческие мудрецы

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» / Под ред. Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайловой и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2011 и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», а также элементы авторской дополнительной образовательной программы по «Фитнес аэробике», составленной на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в детском саду» (курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ). Программа модифицирована педагогом дополнительного образования с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

1.2 Направленность программы

Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

1.3 Актуальность программы.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая

гимнастика, аэробика, футбол, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

1.4 Отличительные особенности программы/новизна.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию. Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность

ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы акробатических упражнений и степ-аэробики. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Цель программы:

Выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес-занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
- Совершенствовать функциональные возможности организма.
- Повышать работоспособность и совершенствование основных физических качеств.

Отличительные особенности программы кружковой работы по фитнесу для детей:

В программе применена комбинация методик детского фитнеса:

- точечный самомассаж,
 - ритмическая гимнастика
 - акробатические упражнения
 - степ-аэробика
 - фитбол-гимнастика
 - элементы силового тренинга и суставной гимнастики в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, пальчиковая, звуковая гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, с использованием массажеров;
- Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

Принципы реализации программы:

- ✓ принцип индивидуальности (с учетом особенностей развития каждого ребенка);
- ✓ принцип доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- ✓ принцип систематичности и последовательности;
- ✓ принцип активности, самостоятельности, творчества;
- ✓ принцип эмоционального благополучия каждого ребенка;
- ✓ принципа оздоровительной направленности.

Условия реализации программы. Программа рекомендована специалистам по физической культуре, работающим со старшими дошкольниками.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений. Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

- 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Способы проверки результатов.

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе: - данных планового мониторинга физической подготовленности и физического развития детей в ДОУ (сентябрь и май);

- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);
- бесед с воспитанниками и их родителями;

анкетирования родителей.

Формы подведения итогов реализации программы:

1 этап – выступление на родительском собрании, открытое занятие кружка, выставка рисунков детей на физкультурную тематику.

2 этап – выступление на родительском собрании, совместное с родителями занятие, фоторепортаж фрагментов занятий;

3 этап – выступление на общей родительской конференции, открытый физкультурный досуг

1.5. Адресат программы

Возраст детей: Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление. Дозировка и интенсивность упражнений для детей подготовительной физкультурной группы снижается от указанной в содержании нормы, тестирование проводится без количественных измерений.

1.6 Сроки реализации:

Программа рассчитана на один год обучения, 72 часа.

1.7 Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 мин.

1.8 Режим работы

Количества образовательной деятельности в неделю	2
Продолжительность образовательной деятельности	Старший возраст 30 мин.
День недели	
Время проведения	
Место проведения	Музыкально-спортивный зал

1.9 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей

Возрастные особенности детей пятого года жизни

Детям исполнилось 5 лет. Они перешли в старшую группу. Возраст 5 лет – период стремительного роста ребенка. Влияние на рост оказывает гипофиз. При этом наиболее быстро растут нижние конечности. Гормоны щитовидной железы стимулируют подвижность ребенка, что усиливает процессы расходования питательных веществ. Интенсивно протекает окостенение скелета. Вместе с тем скелет ребенка еще достаточно эластичен. С усложнением центральной нервной системы и развитием мелкой мускулатуры у ребенка совершенствуются мышечные движения. На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений. Активно развиваются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе и беге, в прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а

это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям. У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков, и качество их улучшает. Продолжается увеличение массы сердца, но его мышцы еще слабы, и потому существует опасность перегрузки сердца работой. В этом возрасте у ребенка улучшается состав крови, растет количество красных клеток и повышается содержание гемоглобина. Это говорит о том, что в организме ребенка увеличивается газообмен. Значит, повышается его жизнеспособность и работоспособность. К 6 годам значительно увеличивается жизненная емкость легких. Как в анатомическом, так и в физиологическом плане продолжает развиваться нервная система. Данный период проходит под знаком интенсивного развития игровой деятельности, содержание и формы которой существенно обогащаются и усложняются. Наряду с этим в жизни детей все шире начинают входить элементы труда и учения. Благодаря развитию и возникновению элементов этих новых видов деятельности у дошкольников интенсивно формируется произвольность в ее разнообразных проявлениях. По мере формирования произвольности возрастает творческий потенциал его деятельности. Продолжается работа по творческому освоению детьми более сложных форм двигательной активности, которые предполагают повышенный уровень произвольности движений по сравнению с предшествующей возрастной группой. Решение соответствующих двигательных задач также требует от ребенка двигательной находчивости, а в ряде случаев – двигательной импровизации. Приоритетной становится организация совместной деятельности детей по решению различных двигательных проблем. Учитывая накопленный ребенком опыт игровой деятельности, особое внимание уделяют дальнейшему развитию выразительности детских движений, в том числе – их символической функции. Развитие игры и художественного творчества создает почву для формирования у воспитанников старшей группы способности к конструированию и передаче через движение относительно сложных эстетических образов. Все это способствует возникновению у детей отчетливо выраженного интереса к собственным двигательным возможностям и стремления к их проявлению.

Возрастные особенности детей шестого года жизни

Детям исполнилось шесть лет. Они перешли в подготовительную группу. У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости и силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Этому способствует развития крупной и мелкой моторики. Последние изменения неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Ребенок 6 лет способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия. В этом возрасте у детей происходит наибольший прирост показателей развития скоростных и координационных способностей, выносливости. Поэтому предоставляется широкая возможность использования игр соревновательного характера, предусматривающие соперничество, как на точность, так и на быстроту действия. Также появляется возможность включать в работу с детьми элементы аэробики, ритмической гимнастики, настольного тенниса, основанные на сочетании эмоциональной музыки и упражнений. Высокая потребность в движениях у детей 6-7 лет сохраняется. Двигательная активность становится все более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Движения дошкольников

становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов, высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. Дети подготовительной группы могут создавать условия для двигательной деятельности на физкультурных занятиях и в повседневной жизни, организовать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний им становится доступным проведение утренней гимнастики, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры. В 6-летнем возрасте отчетливо проявляется умение выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа. У них формируется привычка двигаться ритмично, красиво, в соответствии с содержанием музыкального произведения менять характер ходьбы, бега и т.д.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание программы

Структура фитнес-занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия.

Продолжительность - 15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж.

Продолжительность - 2-5 минут.

2.2. Календарно-тематический план занятий

Планирование занятий выстраивается с учетом возрастных, психо-физических особенностей детей, а также с учетом индивидуальных физических возможностей детей и может изменяться инструктором, ведущим занятия, в зависимости от вышеперечисленных факторов.

Годовые занятия разделены на три периода для эффективного разучивания упражнений, а также танцевальных комплексов, релаксационных комплексов, стретчинг-комплексов и для выработки у детей четких и слаженных действий на занятиях, развития двигательной памяти.

Первый период: сентябрь, октябрь, ноябрь.

Второй период: декабрь, январь, февраль.

Третий период: март, апрель, май.

Разминка. Комплекс 1 для первого периода.

Под музыку.

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-повернуть голову вправо(влево); 2-вернуться в и.п.; 3-поднять руки вверх; 4-вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед. 1-2 – руки назад, правую ногу вперед на носок; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки в стороны, прогнуться, вернуться в и.п.

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 – сесть на пятки руки вперед, 3-4 – вернуться в и.п.

Упражнение 5 (10 с 3 раза)

Прыжки на двух ногах, ноги врозь, руки в стороны.

Литературный источник: Е.В. Сулим. Детский Фитнес, стр.182.

Разминка. Комплекс 2 для второго периода.

Под музыку.

В парах.

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены «в замок». 1-2 - поднять прямые руки вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. 1-2 – наклониться в сторону с подниманием рук в стороны, 3 – вернуться в и.п.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки. 1 – правую ногу в сторону, 2 – вернуться в и.п., 3 – левую ногу в сторону, 4 – вернуться в и.п.

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: прямо, ноги вместе, лицом к друг другу. Присесть, руки отвести назад, вернуться в и.п.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. 1 – руки вытянуть вперед, 2 – хлопнуть о руки партнера обеими руками, 3- 4 - вернуться в и.п.

Литературный источник: Е.В. Сулим. Детский Фитнес, стр.183.

Разминка. Комплекс 3 для третьего периода.

Под музыку.

С мячом

Упражнение 1 (8 раз) И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом за спиной. 1- руки в стороны, 2 – вернуться в и.п.

Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. 1- правую (левую) ногу поднять вверх, переложить мяч под ногой в правую(левую) руку, 2 – вернуться в и.п.

Упражнение 3 (6 раз) И.п.: лежа на спине, мяч в правой(левой) руке. 1-2- наклон право, руки поднять над головой, переложить мяч в левую(правую) руку. 3-4- вернуться в и.п.

Упражнение 4 (6 раз) И.п. сидя, ноги вместе, мяч в руках наверху. 1 – поставить ступню на мяч, катать его, не отпуская. 2 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение 5 (8 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, мяч на полу. 1 – поставить ступню на мяч, катать его, не отпуская, 2 – вернуться в и.п

Литературный источник: Е.В. Сулим. Детский Фитнес, стр.185.

Примечание. Инструктор может изменять, дополнять календарно-тематическое планирование по своему усмотрению, учитывая уровень усвоения данной программы детьми.

Примерный годовой план фитнес-занятий

Первый период: сентябрь, октябрь, ноябрь		
Сентябрь		
Неделя	№ занятия	Задачи и содержание
Первая	1,2	Задача: учить выполнению разминки сначала на счет, затем под музыку. Комплекс 1. занятие 2 – закрепить выполнение разминки под музыку Комплекс 1. Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках, в полуприседе. Упр. «Подуем на листочки», Игра «Тик-так» Е.В. Сулим стр. 13., стр. 182. Е.И Подольская стр.59.
Вторая	3,4	Задача: занятие 3 - учить выполнению разминки сначала на счет, затем под музыку. Комплекс 1. занятие 4 – закрепить выполнение разминки под музыку Комплекс 1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, врассыпную. Упр. «Замок», Игра «Плавает – не плавает». Е.В. Сулим стр. 14, стр. 182, Е.И. Подольская стр.110
Третья	5,6	Задача: занятие 5: закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, 3.6 - добавление новых упражнений. Ходьба обычная, в глубоком приседе, в повороте туловища. Бег змейкой. Ходьба с перекачиванием малого мяча из руки в руку над головой. Игра «Шуршащая сказка». Упражнение «Дует ветер». Е.В. Сулим стр. 182, стр. 15, 141. Е.И. Подольская стр. 96
Четвертая	7,8	Задача: 3.7 - закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, добавление и разучивание новых упражнений 3.8 – повторение Комплекса 1, закрепление новых упр., игры. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруч по кругу. Игра «Найди свое место». Упр. «Штангист». Е.В. Сулим. Стр.182, стр. 16, стр. 17. О.М. Литвинова стр.8
Октябрь		
Неделя	№ занятия	Задачи и содержание
Первая	9,10	Задача: 3.9 - закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, моделировать упр. на выносливость, гибкость, выполнять упр. на растяжку и развитие дыхания. 3.10 – повторение 3.9 Разминка Комплекс 1 под музыку. Ходьба парами обычная, бег парами, с захлестом голени, семенящим шагом. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру». Е.В. Сулим стр.182, стр. 29, стр. 52, стр. 84
Вторая	11,12	Задача: 3.11 - закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, упр. на выносливость и мышечную силу, разучивание упр. на гибкость, упр. на дыхание. 3.12 – повторение 3.11 Разминка Комплекс 1 под музыку. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с

		поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком. Игровое упражнение «Цирковая лошадка», стретчинг «Домик». Е.В Сулим стр. 182, 15, 35, 5
Третья	13,14	Задача: 3.13 - закрепить разминку Комплекс 1, выполнять упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать STEP-шаги (базовые шаги степ-аэробики). 3.14 – закрепление 3.13 Комплекс 1, Ходьба с отмахкой рук, широким шагом с поворотами туловища, пружинистый шаг, приставной шаг. Бег с высоким захлестом голеней, в поднятием рук вверх и в стороны. Упр. «Жик», разучивание степ-шага March, упр. на дыхание и стретчинг «Шар лопнул». Е.В Сулим стр.182, 41, 42, 43. В.Ю. Давидов стр.81
Четвертая	15,16	Задача: 3.15 - закрепить разминку Комплекс 1, выполнять упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать STEP-шаги (базовые шаги степ-аэробики). 3.16 – закрепление 3.16. Комплекс 1, бег по кругу, прыжки на месте с подниманием и опусканием рук, с разведением рук в стороны на счет. Повторение шагов MARCH.см.занятие №7. Разучивание BASIC-STEP. Упр. «Арабеск» (6 раз), упр.- игра на дыхание и стретчинг «Шар лопнул». Е.В Сулим стр.182, 42. В.Ю. Давидов стр.83
		Ноябрь
Первая	17,18	Задача:3.17. Отработка Комплекса 1, упр. на гибкость, дыхание, выносливость, разучивание STEP-шагов. 3.18 – закрепление занятия 17 Комплекс 1, Ходьба с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу. Бег обычный, медленный, в чередовании с прыжками с ноги на ногу. STEP – шаги (MARCH, BASIC-STEP) под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Стретчинг и дыхание: Упр. со скакалками «Спрячемся». Игра «Горячий и холодный мячик». Е.В Сулим стр.182, 143, 141,140. В.Ю. Давидов стр.83, 82.
Вторая	19,20	Задача:3.19. отработка Комплекса 1, упр. на развитие выносливости, дыхания, силы мышц, гибкости, разучивание степ-шагов. 3.20. закрепление 3.19. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте, прыжки в стороны, вперед и назад. STEP – шаги. Комплекс 1. Повторение MARCH, BASIC-STEP под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Упр. «Зайчишки». Игра «Закружил ветер листья в танце». В.Ю. Давидов стр.83, 82. О.М. Литвинова стр.9, Е.И. Подольская стр.97
Третья	21,22	Задача:отработка Комплекса 1, упр. на силу мышц, гибкость, выносливость, дыхание. Отработка степ-шагов в связке под музыку. Закрепление 3.21. Разучивание Step touch. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Комплекс 1. Упр. «Боковой подъем». Под музыку отработка степов: MARCH, BASIC-STEP. Разучивание Step touch. Стретчинг «Матрешка». Е.В. Сулим стр.182, 81, 61, 60. В.Ю. Давидов стр.83
Четвертая	23,24	Задача: 3.23 закрепление Комплекса 1, упр. на силу мышц, выносливость, гибкость, повторение степ-шагов, дыхательные упр. 3.24.закрепление 3.23 Комплекс 1. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад. Упр. «Дровосек». Отработка степ-шагов в связке под музыку. MARCH, BASIC-STEP, Step touch(см.3.22). Игра «Самолеты». Стартовый мониторинг. Е.В. Сулим стр.182, 83, О.М. Литвинова стр.10, Е.И. Подольская стр.116, Ю.А. Афонькина стр.7,10,11
		Второй период: декабрь, январь, февраль

		Декабрь
Первая	25,26	Задача: Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага Knee up, разучивание разминки Комплекса 2, упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость. 3.26. повторение занятия 25 с разучиванием нового упр. «Хоп». Разминка Комплекс 2. Бег по кругу в правую, левую стороны, по диагонали, с ускорением, замедлением. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, Step touch под музыку, разучивание степ-шага Knee up: упр. «Хоп». Игра «Свернувшаяся змея». Е.В. Сулим стр. 183, 86, В.Ю. Давидов стр.81, О.М. Литвинова стр.14
Вторая	27,28	Задача: Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага Open step ,упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость, 3.28- повторение 3.27. Комплекс 2, бег змейкой по кругу, прыжки с подниманием коленей (прискоки), Повторение усвоенных ранее степшагов MARCH, BASIC-STEP, Step touch, Knee up, разучивание степ-шага Open step. Упр. «Самолет», игра «Зоопарк». Е.В. Сулим стр. 183, 200, О.М Литвинова стр.13, В.Ю. Давидов стр.83
Третья	29,30	Задача: отработка степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, Step touch, Knee up, Open step , разучивание степ-шага Leg curl, Разучивание нового упр., игры. Комплекс 2, бег со сменой направления и скорости по сигналу, ходьба на носках и на пятках по кругу. Подпрыгивание с подниманием колена. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, Step touch, Knee up, Open step . разучивание степ-шага Leg curl. Упр. «Ласточка» . Игра «Чей кружок быстрее соберется». Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.83, О.М. Литвинова стр.18, Е.И Подольская стр.175
Четвертая	31,32	Задача: разучивание и отработка элементов степ-аэробики посредством выполнения степ-шагов с ритмической связке под музыку. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра. Комплекс 2, ходьба в различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Велосипед». Игра «Бычки». Е.В. Сулим стр. 183, 198, В.Ю. Давидов стр.83, 87
		Январь
Вторая	33,34	Задача: Отработка разминки Комплекс 2, упр. на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Разучивание упр. , игры. Комплекс 2, упр. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. стретчинга «Качаемся на качелях». Игра «Птички в клетке» Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.83, 87, Е.И. Подольская стр.157, О.М. Литвинова стр.32
Третья	35,36	Задача: Отработка разминки Комплекс 2, упр. на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Отработка упр., игры. Комплекс 2, Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки степ-шагов под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок», игра «Колечко». Е.В. Сулим стр. 183, 208, В.Ю. Давидов стр.91.
13		

Четвертая	37,38	Задача: Отработка разминки Комплекс 2, упр.на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Комплекс 2, бег по кругу с отбиванием мячей от пола в течение минуты, прыжки с вытягиванием рук вперед с мячом в течение минуты. Создание ритмической связки из степ-шагов посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Подтяни обруч», Игра «У кого мяч?» Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.91.94, Е.И Подольская стр 163, 164
		Февраль
Первая	39,40	Задача: обучение базовым элементам аэробики. Упражнения, игры, Комплекс 2. Ходьба с отмашкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки». Комплекс 2. Упр. аэробики, Упр. «Вторая поза воина»(5 с). Игра «Не урони мяч». Е.В. Сулим стр. 183, 48,51, 202, В.Ю. Давидов стр.68
Вторая	41,42	Задача: продолжать обучение базовым элементам аэробики, разучивание основных танцевальных движений Упражнения, игра. Комплекс 2. Ходьба обычная, парами. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад Комплекс 2. Упражнения аэробики, упр. с обручами и игра с обручами «Прогуляемся по дорожке» Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.68-69, Е.И. Подольская стр. 47,48
Третья	43,44	Задача: продолжать обучение базовым элементам аэробики по направлению, разучивание основных движений. Комплекс 2. Упражнения, игры. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Комплекс 2. Упражнения аэробики, упр. «Солдатык». Игра «Мешочек». Сулим стр. 183, 197. В.Ю. Давидов стр.70, О.М. Литвинова стр.45
Четвертая	45,46	Задача: продолжать обучение базовым элементам аэробики, разучивание движений под музыку в связке. Упражнения, игры. Комплекс 2. Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами. Комплекс 2, упр. аэробики, упр. «Твист», игра «Лучше мы улиткой станем, понесем свой домик сами» Е.В. Сулим стр. 183, 89,90, В.Ю. Давидов стр.103, Е.И. Подольская стр. 110.
		Третий период: март, апрель, май Март
Первая	47,48	Задача: обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Комплекс 3. Маршировка и построение в колонны. Галоп по кругу с остановкой по сигналу. Ходьба обычная парами. Комплекс 3. Упр. силового тренинга и гимнастики с мешочком на голове. Упр. «Мостик», игра «Кто скорее добежит до флажка». Е.В. Сулим стр. 185, 66, 88.201. О.М. Литвинова стр.16-17,.
Вторая	49,50	Задача: продолжать обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Комплекс 3. Маршировка по кругу, галоп боковой с захлестом голеней, ходьба парами. Комплекс 3. Упр. силового тренинга и гимнастики; выполнение лёжа в медленном темпе. Упр. «Цапля машет крыльями». Игра «Филин и птички» Е.В. Сулим стр.
14		

		185, 89,92, О.М. Литвинова стр.18-19. Е.И Подольская стр.98
Третья	51,52	Задача: учить ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Комплекс 3, упр. на растяжку, дыхание, силу, гибкость, выносливость. Ходьба в различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты. Комплекс 3, чередование базовых шагов и элементов танц. аэробики на счет и под музыку. Упр. «Самолет», игра «Зоопарк». Сулим стр. 185, 200, О.М Литвинова стр.13, В.Ю. Давидов стр.83
Четвертая	53,54	Задача: учить ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Комплекс 3. Упражнения, игры. Комплекс 3, бег в разных направлениях, бег с подпрыгиванием и поднятием колена на счет. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под музыку. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру». см.10. Е.В Сулим стр.185, 41, 42, 43. В.Ю. Давидов стр.84
		Апрель
Первая	55,56	Задача: Отработка Комплекса 3, упр.на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание, растяжку; учить новые ритмические связки из танцевальных элементов танцевальной аэробики. Игры, упражнения. Комплекс 3, Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок», игра «Колечко». См.з.№35. Е.В. Сулим стр. 185, 208, В.Ю. Давидов стр.91, 85
Вторая	57,58	Задача: Отработка Комплекса 3, упр. на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Упражнения, игры. Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами. Комплекс 3, повтор отработанных ритмических связок. Отработка новых ритм. связок , упр. аэробики, упр. «Твист», игра «Лучше мы улиткой станем, понесем свой домик сами.» см. 3.45-46. Е.В. Сулим стр. 185, 89,90, В.Ю. Давидов стр85, Е.И. Подольская стр. 110.
Третья	59,60	Задача: Отработка Комплекса 3, упр.на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхания; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Игры. Ходьба с отмахкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки». Комплекс 3. Закрепление, отработка ритических связок танцевально аэробики и разучивание новых ритм.связок. Упр. аэробики, Упр. «Вторая поза воина»(5 с). Игра «Не урони мяч». См.3.№39-40. Е.В. Сулим стр. 185, 48,51, 202, В.Ю. Давидов стр.68, 85.103
Четвертая	61,62	Задача: Отработка Комплекса 3, упр. на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Игры. Комплекс 3, Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. стретчинга «Качаемся на качелях». Игра «Птички в клетке» см.3№33-34. Е.В. Сулим стр. 185, В.Ю. Давидов стр.83, 87, 86, 85, 103. Е.И. Подольская стр.157, О.М. Литвинова стр.32
15		

		Май
Первая, вторая, третья, четвертая	63,64, 65,66, 67,68, 69,70	Задача: отработка ритмических связей танцевальной аэробики на счет инструктора и под музыку. Составление танца из ритмических связей. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, степшагов и др. Игры. Смотреть данную Программу. Итоговый мониторинг.

2.3. Диагностическая работа

Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств дошкольника в рамках усвоения задач данной программы.

Стартовый мониторинг предполагает диагностику физических качеств детей согласно задачам, поставленным в данной рабочей программе, проводится в конце первого периода обучения (последнее занятие ноября).

Итоговый мониторинг – это заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам проведенных занятий в конце третьего периода (последнее занятие мая). Предполагается составление сравнительной диаграммы уровня физического развития детей. Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

Авторы, чьи методики диагностики уровня физической подготовленности используются при определении уровня физических качеств детей: М.А. Рунова, Г.Н. Сердюковская. В основу диагностики входит пособие Афонькиной Ю.А. ФГТ в ДОУ. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования (оценка достижения детей). – Волгоград, изд. «Учитель» 201

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

№ п/п	Ф. И. ребенка	Владение основными приемами дыхательной гимнастики	Владение основными приемами выполнения игрового стретчинга	Сформированность навыков правильного и ритмичного выполнения основных видов упражнений	Сформированность навыков владения элементами степаэробики	Ритмичность выполнения упражнений под музыку	Сформированность выполнения ритмических танцевальных связок под музыку
------------------	------------------------------	---	---	---	--	---	---

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого. 3 балла.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого. 2 балла.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности. 1 балл.

2.4. Условия реализации программы

Реализация программы «Детский фитнес» выстраивается на основе изученных методических разработок по детскому фитнесу, составленных по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Е.В. Сулим, Е.И. Подольской, О.В. Давидова и др.

Материально-техническое оснащение представлено наличием отдельного помещения (спортивно - музыкальный зал) для проведения занятий, спортивного инвентаря и спортивной формы у детей и у инструктора.

Учебно-методическое обеспечение – это наличие учебных пособий, дидактического материала, программы, методик для развития физических качеств дошкольников.

Работа с родителями, как важное условие реализации программы, представлена в форме индивидуальных консультаций по проведению занятий с детьми в домашних условиях (например, упражнения-разминки, на растяжку, координацию движений и др.).

2.5 Методическое обеспечение программы

1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Спортивные танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики - общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные,

упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрейтчингом.

Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрейтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы **упражнений игрового стретчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развивать ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

2. Перечень основных видов физических упражнений

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка)
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки через скакалку (первый и второй год обучения - формирование основ передвижения, третий год обучения – закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания ,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,
- ведение мяча ногой - «футбол»,
- упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии:

- все виды упражнений в равновесии,
- упражнения в равновесии с фитболами,

Общеразвивающие упражнения без предметов: «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Щапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

Упражнения с предметами:

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с футболами в исходном положении: сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврике с мячом.

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны».

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Чебурашка», «Часики», «Воробышная дискотека», «Карусельные лошадки», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Зарядка», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» с лентами, «Три поросенка», «Белочка» с мячами, с флажками.

Силовые упражнения (Приложение 5): «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

Стретчинг: «Бабочка», «Неваляшка», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ежик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюд», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

Комплексы упражнений игрового стретчинга: «Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

Музыкально-ритмические игры: «Музыкальное эхо», «Космонавты», «Трансформеры», «Конники-спортсмены», «Найди предмет», «Музыкальные стулья», «Автомобили», «Воробышки», «Усни-травы», «Паровоз», «Дирижер-оркестр», «Волк во рву», «Капканы».

Музыкально-ритмические упражнения: «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

Различные танцевальные шаги (полька, русская, хип-хоп, вальс и т.д.). Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое оснащение, оборудование

Технические средства	Учебно-наглядные пособия	Оборудование
➤ Музыкальный центр ➤ Ноутбук ➤ Мультимедиа	▪ Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр ▪ Карточки с изображением исходных положений. ▪ Карточки-схемы построений в круг, в два круга, в колонну и в рассыпную	• Мячи резиновые разного диаметра – 25 шт. • Гимнастическая скамейка – 4 шт. • Фитболы • Маты – 4 шт • Канат – 2 шт. • Султанчики – 20 шт. • Гантели -20 шт • Гимнастическая доска – 2 шт. • Вербки – 4 шт. • Конусы – 4 шт. • Дуги- 4 шт. • Обручи – 20 шт. • Ворота – 2 шт. • Кегли –12 шт. • Флажки –3 шт. (разных цветов).

3.2. Механизм реализации программы

Администрация ДОУ анализирует ход выполнения мероприятий по выполнению программы и вносит предложения по ее корректировке. Также осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Афонькина Ю.А. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования: подготовительная группа. - Волгоград, Учитель, 2012.
2. Афонькина Ю.А. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования: старшая группа. - Волгоград, Учитель, 2014.
3. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики. – Волгоград: Изд-во Волгогр. Гос. Ун-та, 2004.
4. Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. – Волгоград, Учитель, 2016.
5. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. – Волгоград, Учитель, 2013 г.
6. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.

8. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
9. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
10. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
11. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г
12. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
13. Т.А.Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
14. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
15. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
- 16.

V. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностика

Гибкость

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Статическое равновесие:

Стоя на носках с закрытыми глазами -10с-старшая группа;
Стоя на одной ноге, стопа другой - на колени опорной ноги-10с-подготовительная группа.

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Задача: Определить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые способности. Являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Задача: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счет мышечных усилий.

Задача: Определить силу в подтягивании на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см) у девочек школьного возраста, метание мешочков у детей (150-200 гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде «Начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мяча правой/левой рукой способом «из-за спины через плечо». Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

Приложение 2

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.

Ф. И. ребёнка _____

Возраст, вес, рост.		
Группа здоровья		
Скоростные способности. Бег на 30 м., сек		
Силовые способности. Метание Мешочка (150-200г),м. Подтягивание, раз.		
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.		
Гибкость: наклон вперёд, см		
Статическое равновесие.		
Уровень физической подготовленности		

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

Анализ результатов развития двигательных качеств детей по итогам занятия кружка «Детский фитнес» отражен в сводной таблице (диагностические методики см. в приложении)

Приложение 3

**Использование степ - платформ на занятии по физической культуре
старший дошкольный возраст.**

ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ И КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Задачи занятия:

- Совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ-аэробики;
- Закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;
- Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх; общую выносливость; закреплять умение передавать мяч, стоя на платформе; развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве; закреплять, приобретенные ранее навыки и умения.
- Воспитывать морально волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Оборудование: степ - платформы, мячи.

Ход занятия:

Все собрались?!

Все здоровы?!

Бегать, играть, заниматься готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись!

Занимательная разминка:

- Ходьба с разным положением рук; "раки на тропинке", "сороконожка";
- Лёгкий бег на носочках, сильно сгибая колени назад
- Игровые приёмы: во время бега взять один пластмассовый шарик из корзины, и, пробежав один круг, положить обратно в корзину
- подскоки
- галоп
- бег через середину зала
- бег по диагонали; спокойная ходьба

Упражнения для профилактики плоскостопия (упражнения выполняются в соответствии с текстом).

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

"Ты куда бежишь, лисица?"

"Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!" (каждый бежит в свою норку - степ)

Основная часть

(степ - платформы стоят в шахматном порядке).

ОРУ. Комплекс степ - аэробики:

1. Ходьба обычная на месте;
2. Ходьба на степе;

3. Шаг на степ - со степа, кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища;
4. Приставной шаг на степе вправо- влево. Прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз;
5. Шаг на степ со степа с хлопками перед собой и за спиной;
6. Бег на месте на полу;
7. Лёгкий бег на степе;
8. Бег вокруг степа, бег по залу
9. Танцевальные движения на полу;
10. "Крест. Шаг со степа - вперёд, назад, вправо- влево";

дубль степ-аэробика;

11. Прыжки, стоя боком на степе, ноги врозь - на пол, ноги вместе вернуться в исходное положение;
12. Ходьба на степе. Упражнения на дыхание.

П/и "Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик"

(упражнение в равновесии - ведущий - "иголка", все остальные - "нитка", дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге - "стойкий оловянный солдатик").

Упражнения на укрепление глазных мышц "Жук":

"В группу жук к нам залетел,
 Зажужжал и запел - ЖЖЖ. (сидя, ноги скрестно, грозить пальцем)
 Вот он вправо полетел,
 Каждый вправо посмотрел.
 Вот он влево полетел,
 Каждый влево посмотрел. (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону)
 Жук на нос к нам хочет сесть,
 Не дадим ему присесть. (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)
 Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами)
 Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (стоя, ноги врозь, делать вращательные движения руками и встать)
 Жук, вот правая ладошка,
 Посиди на ней немножко.
 Жук, вот левая ладошка,
 Посиди на ней немножко. (отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону)
 Жук наверх полетел,
 И на потолок присел. (поднять руки вверх, посмотреть вверх)
 На носочки мы привстали,
 Но жучка мы не достали. (подняться на носки, смотреть вверх)
 Хлопнем дружно,
 Хлоп-хлоп-хлоп.
 Чтобы улететь он смог (хлопки в ладоши)

П/и «Кто вперёд» (на степах). Под музыку дети бегут по кругу, когда пауза- занимают свободный степ. Проигравший берёт любой степ и уходит.

Танцевальная композиция «Виноватая тучка».

Физкультурное занятие "Мир вокруг нас"

(фитбол-гимнастика)

Цель: организация оздоровления и физического развития детей с элементами фитбол - гимнастики.

Задачи:

1. Формировать навыки правильной осанки.
2. Развивать координацию движений.
3. Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, индивидуальные коврики, фонограмма, панно с изображением подводного царства, для оформления спортивного зала.

Место проведения: спортивный зал.

Длительность: 25-30 минут.

"Ребята, сегодня мне приснился очень красивый и интересный сонб - Мы с вами оказались в красочном, ярком и многообразном Подводном царстве. Я хочу предложить отправиться в мой сон, который, вполне может стать явью" (Под волшебную музыку входим в зал).

"Мы и правда, оказались в Подводном царстве. Посмотрите как здесь красиво, какие яркие и доброжелательные жители. Давайте мы превратимся в таких же красивых жителей Подводного царства. Подойдите к подводным камешкам и лягте возле них на спину, а я начну рассказ.

Ранним утром, сквозь толщу воды, первые солнечные лучи проникают в сонное Подводное царство. Постепенно солнечный свет становится ярче, и жители царства начинают просыпаться.

Вот проплывает самый большой житель подводного царства - красивый кит.

Урп.1. **"Кит плывёт"** (большой, красивый кит прекрасно плавает в воде).

И.п.- лёжа на спине, прямые руки за головой.

1,3- повернуться на правый бок; 2,4- и.п. (8 раз).

Медуза плывёт очень интересно: сначала она сожмётся в комочек, потом разожмётся.

Упр.2. **"Медуза"**.

И.п.- лёжа на спине, ноги врозь, руки вверх- в стороны.

1- группировка лёжа, ноги согнуть к груди и обхватить их руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно"),

2- и.п. ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность"). (6 раз).

Из морского песочка вынырнула рыбка и поплыла.

Упр.3. **"Рыбка"**.

И.п.- лёжа на животе, руки вверх. 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки (6 раз)

Рядом с рыбкой проплывает морская звезда.

Упр.4. **"Морская звезда"**.

И.п.- то же.

- 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги;
- 2- руки и ноги в стороны; 3- руки и ноги вместе; 4- и.п. (6 раз).

По морскому дну медленно ползёт краб.

Упр.5. **"Краб"**.

И.п.- сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

- 1- поднять таз;
- 2-7- продвижение вперёд, опираясь на конечности;
- 8- и.п. 1-8- то же двигаясь назад.

Вот домик морской черепахи.

Упр.6. **"Морская черепаха"**. ("Осторожная - то выглянет из домика, то снова спрячется").

И.п.- сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям.

- 1-2- поднять вверх- вперёд прямые ноги("угол"), руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть, 3-4- и.п. (6 раз).

В подводном царстве есть кораллы.

Упр.7. **"Кораллы"**.

И.п.- сидя по-турецки, руки сзади, пальцы переплетены.

- 1- наклон вперёд, поднимая руки назад;
- 2-3- держать руки; 4- и.п. (6 раз).

Это что за чудо такое? Домик сам движется! Да это же улитка. Сначала улитка медленно выползет из домика, затем домик подтянет..

Упр.8. **"Улитка ползёт"** (гибкая, пластичная, но немного медлительная).

И.п.- сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянутые руки вперёд опустить на пол.

- 1-2- скользящим движением лечь на живот, опершись на локти, голову и плечи поднять;
- 3-4- таким же скользящим движением вернуться в и.п. (4 раза).

В подводном царстве бывают небольшие волны. Небольшая волна то опуститься на дно, то поднимется.

Упр.9. **"Волна"**.

И.п.- стоя на коленях, руки на поясе.

- 1-2- сесть на правое бедро, руки влево; 3-4- и.п.(6-8 раз).

Через толщу воды к солнышку тянутся водоросли.

Упр. 10. **"Водоросли"** (но небольшая волна уносит их то в одну, то в другую сторону). И.п.- стоя на коленях, руки внизу.

- 1 - поднять прямые руки перед собой вверх;
- 2- наклон туловища вправо;
- 3- выпрямиться, руки вверх;
- 4- наклон туловища влево (6 раз)

В водорослях, на покачивающихся морских пузырях, любят отдыхать дельфины. Упр.11. **"Весёлые дельфины"**.

И.п.- лёжа животом на мяче. Лёжа на мяче, обхватить мяч руками, колени на полу, носками упереться в пол. Голову опустить, выполнять лёгкие покачивания вперёд- назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд- назад. (4 раза).

Вот наши герои начинают просыпаться. Сначала они поднимают головы и плавнички.

Упр.12. «Просыпаемся»

И.п.- лёжа животом на мяче, руки на мяче, ноги на полу, колени на полу.

1-2- выпрямляя руки и ноги прогнуться; 3-4-и.п.

Затем, дельфины потягивают спинки.

Упр. 13. «Тянем спинки»

И.п.- лёжа животом на мяче, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекачиваясь по мячу с живота на ноги; 5-8- и.п.

Небольшая волна перевернула дельфинчиков на спинки, и они стали покручиваться на морских пузырях.

Упр. 14. «Отдыхаем»

И.п.- лёжа спиной на мяче, мяч под лопатками, руки в стороны, голову держать прямо, ноги врозь. Перебирая ногами по полу, пройти вправо, затем влево (по 2 раза в каждую сторону).

Вновь накатила волна и перевернула дельфинчиков на бочок.

Упр. 15. «Разминаемся»

И.п.- лёжа на мяче правым боком, ноги вместе, колени согнуты, руки, на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу; и.п.

Дельфинчики размяли правый бочок, затем левый.

Дельфинчики очень любят перекачивать морской пузырь со спинки на хвостик. Это так щикотно.

Упр.16. «Играем»

И.п.- сидя на мяче, руки внизу. Перекат из положения, сидя на мяче в положение, лёжа на мяче. Переступая стопами вперёд, постепенно перекачаться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток (4 раза).

Наши герои научились слегка подпрыгивать на морских пузырях и поднимать сначала один плавничок, затем два плавничка.

Упр. 17. «Весело попрыгаем»

И.п.- сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч.

1-2- легко подпрыгивать на мяче (не теряя с ним контакта), поднять правую руку вверх через сторону;

3-4- опуская правую руку, поднять вверх левую.(по 4 раза).

Упр. 18. «Хлопки»

И.п.- подпрыгивая на мяче, хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонками по мячу.(2раза).

Ещё дельфинчики научились самому трудному: они подпрыгивают на морских пузырях, при этом поднимают один плавничок вверх, наклоняются и не соскальзывают с морского пузыря.

Упр.19.И.п.-сидя на мяче ноги врозь, руки на коленях.1-2-пружина на мяче , наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене.(2 раза в каждую сторону).

Дельфинчики решили немного поиграть: они начали плавничками отталкивать морские пузыри в стороны, а затем вперёд-назад.

Упр.20. «Поиграем с пузырями»

И.п.-стоя наклон вперёд, касаясь мяча ладонями.

1-2-прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться(с места не сходить);

3-4- прокатить мяч в и.п.(4 раза).

Упр.21.И.п.-то же.1-2- прокатить мяч вправо двумя руками;

3-4-и.п; 5-6-то же влево, 7-8-и.п..(2 раза в каждую сторону).

И тут дельфинчики подумали: взять морские пузыри и отправиться поиграть в любимую голубую лагуну. Весёлые дельфинчики стали подниматься на поверхность. Упр.22.

«Поднимаемся»

И.п.-основная стойка, мяч на полу.

Присесть, взять мяч руками и, вращая его пальцами от себя, поднять над головой - потянуться вверх.

Перестроиться в колонну- ходьба на носочках(мяч вращать).

Пока дельфинчики поднимались на поверхность, они образовали кружочек и, играя, начали передавать друг другу морские пузыри.

Ходьба по кругу с передачей мячей друг другу.

Поднявшись на поверхность воды дельфинчики поплыли быстрее, им очень нравилось нырять и выныривать из воды.

- Бег простой; бег в полуприседе, мяч поднять вверх;
- Бег с подпрыгиванием;
- Бег в колонне, с зажатыми мячами между детьми.

Доплыв до голубой лагуны наши герои стали прыгать на морских пузырях. Но прыгать на них не очень просто, чтобы не упасть надо спину держать ровно, прямо.

- Прыжки на мячах; с поворотом.

Сначала дельфинчики просто прыгали, а затем стали играть в "дельфинов и акулу".

П/и "Дельфины и акула" (акула догоняет дельфинов, прыгая на мяче).

Так они резвились целый день. Когда солнце стало опускаться за горизонт, наши герои вернулись домой и легли отдыхать. (Отдых на ковриках).

- Вам понравилось наше путешествие?
- Кого вы встретили в Подводном царстве?
- Какие там жители?
- Как надо держать спину, чтобы не упасть с морского пузыря?

Комплекс базовых упражнений на степах:

- Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол правую ногу, приставить к ней левую. То же с левой ноги.
- Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол сначала левую ногу, потом правую. То же с левой ноги.
- Правую ногу, согнутую в колене, поставить на платформу, левую ногу чуть приподнять над полом и, не ставя на платформу, вновь опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.
- Встать на платформу правой ногой, левую согнуть в колене и, подтянув вверх сразу же опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.

Каждое упражнение повторять десять раз.

На основе этих упражнений можно придумывать небольшие танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивая руки вперед, вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения или различные взмахи.

Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей

направленности для старших дошкольников

Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.

(1 и 2 повторить три раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.

(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.

(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
 15. Шаг в сторону со степа на степ.
 16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
 17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
 18. Упражнение на дыхание.
 19. Обычная ходьба на степе.
 20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
 21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
 22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
 23. Шаг на степ со степа.
 24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
 25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
 26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
 27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
 28. Бег змейкой вокруг степов.
 29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».
- Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.
- Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.
30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)

5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.

(Повторить 2 раза.)

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.

12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ — со степа.

15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19. Шаг на степ — со степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт — помощник!
Спорт — здоровье!
Спорт — игра!
Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.

Примерный комплекс упражнений для детского фитнеса

Вводная часть:

1. Ходьба по кругу, руки на поясе. (1 минута. Направлено на координацию движений)
Подготовительная часть (10 минут)
2. Ходьба на носках, руки на поясе (1 минута)
3. Ходьба на пятках, на внутренней части стопы, на внешней (1 минута. Направлено на профилактику плоскостопия)
4. Бег высоко поднимая колени (1 минута, на растяжения мышцы бедра, развитие скоростно-силовых способностей)
5. Бег с захлестом голени
6. Бег левым боком
7. Бег правым боком
8. Бег спиной вперед
9. Прыжки на двух ногах, руки на поясе (на координацию движений и на развитие внимания)
10. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге, руки на поясе (на развитие внимания и укрепления мышц ног, на развитие силы мышц ног на растяжение мышц шеи на разогрев и растяжения мышц рук)
11. Круговые движения головой
12. Круговые движения руками
13. Приседания:
И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1- присесть, 2- встать потянуться руками вверх, как-будто дотронуться до солнышка, 3- вернуться в и.п..(на развитие силы ног и силовой выносливости, профилактика сколиоза, формирование правильной осанки)

Основная часть(15 минут)

1. **Перебрасывание мяча** "Ты мне - я тебе": дети становятся в шеренгу по одному и по очереди кидают мяч инструктору.
2. **П/и "Прокати мяч, пролезая в обруч"** - взрослый держит обруч вертикально к полу. Малыш наклоняется и толкает большой мяч руками так, чтобы он прокатился сквозь обруч. После этого сам пролезает за ним сквозь обруч. Повторить несколько раз.

3. Упражнения на фитболах: ребенок ложится на мячик животом вниз, делает сам или с помощью инструктора покачивающие движения, потом переворачивается на спину и повторяет то же самое. Возможно прыгание на мячике с помощью инструктора с произношением каких-либо звуков (ла-ла, та-та, ча-ча, rrr и т.д.)

4. Упражнения с гимнастической палочкой:

1. И. п.: о. с, - руки опущены в руках гимнастическая палочка: положить палочку на пол, не сгибая колен, затем поднять ее и вернуться в исходное положение

2. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, выпрямлены, руки сзади в упоре об пол, гимнастическая палочка. лежит впереди ног

1 - не сгибая колен дотянуться до палочки,

2 - вернуться в и. п.

5. П/и «Волк в кругу»:

Количество участвующих может быть как угодно велико. Дети собираются на просторном дворе или в большой классной комнате. На полу или земле очерчивают круг и, выбрав по жребии из своей среды волка, помещают его внутри очерченного круга. По команде волк начинает догонять детей. Участвующие в игре дети пытаются убежать от волка, чтобы он не смог их догнать. Потерпевший меняется ролями с волком и становится на его место в круг. Игра эта - не сложная, доставляющая детям большое развлечение. Главный элемент, входящий в нее - бег.

(5 минут, развитие скоростных способностей, внимания, ловкости)

Дыхательное упражнение:

И. п. – н. н. ш. плеч, руки вдоль туловища.

1- вдох, руки поднять, 2 -выдох, руки опустить, расслабиться.

(2-3 раза, обучение умению расслабляться и правильно дышать)

Заключительная часть(5 минут)

Упражнения на гибкость - « Мостик», «Лягушка»

(5 минут, развитие гибкости)

Комплексы на степях можно составлять, используя вышеуказанные упражнения.

Например: степы раскладываются в три ряда

1-я часть.

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.

Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы. Перестроение тройками к степам.

2-я часть.

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (10 раз).

2. И.п.: о.с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево. (По 5 раз.)

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10—12 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).

5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

6. И.п.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз).

7. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза.

Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степы.

(Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.
8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок)

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

(3-й музыкальный отрезок)

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степе.

(4-й музыкальный отрезок)

11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.

(5-й музыкальный отрезок)

15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперед, за степ, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

(6-й музыкальный отрезок)

20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.
25. Упражнения на восстановление дыхания.

(Длительность занятия 30—35 мин.)

Комплекс с мячами малого диаметра.

1-й музыкальный отрезок.

Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3—4 упр.).

Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра);

Перестроение в три звена к степам (заранее разложенным);

Ходьба на месте: поворот к степам.

Основная часть

Делится на четыре музыкальных отрезка.

О.Р.У. - на степах с малым мячом:

2-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке.

Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же.

Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3. И.п.: то же.

Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке.

Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с.

Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: о.с. То же — назад от степа.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке.

Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

3-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад.

Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить за степ-доску поочередно.

Поворот направо — правую ногу: поворот налево — левую ногу.

3. И.п.: о.с. на степе.

Выпад правой (левой) ногой вперед за степ-доску; руки вперед; мяч переложить; вернуться в и.п.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке.

Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить; вернуться в и.п.

5. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке.

Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

4-й музыкальный отрезок.

1. Бег на месте, на степе

2. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями.

Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

3. Бег вокруг степа в правую и левую стороны.

4. Повторить упр. № 2.

5. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

6. То же, сидя на степе, ноги в стороны.

7. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке.

Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.

8. То же, сидя на степе, ноги в стороны.

9. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке.

Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

5-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке.

Прыжком — ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

3. И.п.: правая нога — на степе, левая — на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке.

Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

4. Повторить № 2.

5. Ходьба на месте, на степе.

6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

7. Перестроение в три звена к степам. Взять степы.

8. Перестроение в круг. Положить степы по кругу.

9. Ходьба на месте на степе.

10. Шаг назад-вперед.

11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

6-й музыкальный отрезок (музыка для релаксации).

Игра-медитация «У озера».

Круг из степов — озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

Логоритмические упражнения.

Деревцо

Дует ветер нам в лицо.(махать руками ладошками к себе)

Закачалось деревцо.(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)

Ветерок всё тише-тише,(плавно опустить руки)

Деревцо всё выше-выше.(поднять руки и тянуться вверх)

Физкульт-привет

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,(имитировать умывание)

Полотенцем растирались.(имитировать растирание спины полотенцем)

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались.*(имитировать движения, указанные в тексте)*
Вот здоровья в чем секрет:
Всем друзьям - физкульт-привет!*(резко поднять руки вверх)*

Бабочка

Спал цветок*(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)*
И вдруг проснулся.*(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)*
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся.
Взвился вверх и полетел.*(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)*
Солнце утром лишь проснется -
Бабочка кружит и вьется.*(«летать», имитируя движения бабочки)*

Водичка

Водичка, водичка,
(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)
Умой мое личико.*(ладошками имитировать умывание)*
Чтобы глазки блестели,*(дотрагиваться до глазок по-очереди)*
Чтобы щечки краснели,*(тереть щечки)*
Улыбался роток*(улыбаться, гладить руками ротик)*
И кусался зубок.*(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)*

Кулачок

Как сожму я кулачок,*(сжать руки в кулачки)*
Да поставлю на бочок.*(поставить кулачки большими пальцами вверх)*
Разожму ладошку,*(распрямить кисть)*
Положу на ножку.*(положить руку на колено ладонью вверх)*

тук-тук

- Тук-тук-тук.*(три удара кулаками друг о друга)*
- Да-да-да.*(три хлопка в ладоши)*
- Можно к вам?*(три удара кулаками друг о друга)*
- Рад всегда!*(три хлопка в ладоши)*

Зайчики

Жили-были зайчики*(показывать на голове заячьи ушки)*
На лесной опушке.*(разводить руками перед собой, описывая окружность)*
Жили-были зайчики*(показывать на голове заячьи ушки)*
В серенькой избушке.*(сложить руки над головой в форме домика)*
Мыли свои ушки,*(проводить руками по воображаемым ушкам)*
Мыли свои лапочки.*(имитировать мытье рук)*
Наряжались зайчики,*(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)*
Одевали тапочки.*(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)*

Снег

Как на горке снег, снег,*(показывать руками «горку»)*

Снег, снег, снег, снег.(двигать руками, перебирая пальцами)
И под горкой снег, снег,(показывать руками «под горкой»)
Снег, снег, снег, снег.(двигать руками, перебирая пальцами)
А под снегом спит медведь.(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)
Тише, тише, не шуметь!(пальчик ко рту, грозить пальчиком)

Стретчинг-упражнения

Выполнение упражнений для растяжки икроножных мышц

Стойка прямая, руки опущены вдоль туловища, ступни ног параллельно друг к другу.

1. Делаем правой ногой один шаг назад, носок обращен вперед, а пятка не отрывается от пола. Наклоняем туловище, при этом сгибаем в колене левую ногу.
2. Встаем носочками на край степ-платформы. Опускаем медленно пятки, они должны оказаться ниже, чем верх платформы. Фиксируем это положение, а потом снова встаем на носочки. Это стретчинг упражнение очень полезно для растяжки икроножных мышц.

Выполнение упражнений для растяжки подколенных сухожилий

1. Станьте возле степ-платформы, высота, которой 60 или 65 см. Упритесь на эту платформу выпрямленной правой ногой. Делайте наклоны корпуса вперед, в направлении к правому бедру. Несколько секунд продержитесь в этом положении, а потом сделайте обратное движение, сгибая правую ногу. Задержитесь немного в этом положении и вернитесь в начальное положение. То же самое стретчинг упражнение выполните для другой ноги.
2. Для выполнения этого стретчинг упражнения лягте удобно на спину. Согните в колене одну ногу и упритесь ею о пол. Другую же ногу нужно поднять вверх. Охватите руками икру на вытянутой ноге и подтягивайте эту ногу, чем ближе к груди. Смотрите, чтобы ягодицы не отрывались от пола.

Выполнение упражнений для растяжки мышц бедра

1. Начинаем выполнение этого стретчинг упражнения, сидя на коленях. Ступни ног расположены параллельно к ширине плеч, руки опущены вниз. Медленно опускаемся верхней частью туловища назад, при этом положение ног, не меняем. Ложимся на пол и фиксируем эту позу на 30 – 60 с. После возвращаемся в исходное положение.
2. Для этого стретчинг упражнения, ложимся на пол и опираемся на согнутую в локте, правую руку. Медленно отводим ногу назад, не наклоняя спины. Задержитесь в положении, в котором почувствуете напряжение передней тазобедренной части.
3. Ложимся на спину. Сгибаем левую ногу в колене и ставим ее сверху на правую. Правой рукой тянем колено левой ноги вверх до тех пор, пока не почувствуем напряжения мышц. Фиксируем эту растяжку приблизительно 30 секунд и возвращаемся в начальное положение. То же делаем с другой ноги.
4. Это стретчинг упражнение выполняем сидя, подтягиваем ступни ног к туловищу, колени разводим в стороны, руками держим голени. Делаем наклон корпуса вперед. Упираемся предплечьями в колени и фиксируем на 30 секунд. Возвращаемся в исходное положение.
5. Становимся на левое колено, правая нога опирается на ступню, руки на поясе. Медленно выполняем перенос бедер вперед. Задержите положение, когда почувствуете напряжение в левом бедре. То же самое упражнение делаем с другой ногой.

Несколько простых упражнений, часто использующихся после любой тренировки и физической нагрузки.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, немного согните колени. Сначала поднимите вверх правую руку и потянитесь вверх 30-40 секунд. Затем, руку “бросьте” вниз, расслабьтесь. То же упражнение и для другой руки. Повторить 6-8 раз. И следите за дыханием.
2. Лежа на спине согнуть ноги в коленных и слегка в тазобедренных суставах. Руки развести в стороны под углом 90 градусов. Медленно опускайте ноги вправо, не отрывая пяток от пола. Продержитесь в таком положении 40-50 секунд. Отдохните. Повторите для другой стороны. Всего 6-8 подходов.
3. Вы сидите на полу, ноги скрещены перед собой. Кому тяжело, ноги можно выпрямить в коленных и тазобедренных суставах. Правую руку приводите к груди и левой ладонью осторожно давите на середину плечевой кости. Таким образом Вы растягиваете плечевую мышцу и сам сустав. Зафиксируйтесь в таком положении 40-50 секунд. Затем расслабьте руки. Повторите для левой руки. Повторений здесь немного, всего 5-6.
4. Положение сидя, ноги скрещены перед собой. Сцепите руки в замок и потянитесь вверх за воображаемым предметом. Великолепно работают мышцы позвоночника и плечевого пояса. Зафиксируйтесь на 50-60 секунд. Расслабьтесь. Повторений не много 5-6. И не забывайте о дыхании : вдох- выдох.

Упражнения на диске «Здоровье»

Комплекс 1.

1. Стоя на диске лицом к стулу, держаться за его спинку. Вращение на диске вправо и влево (повороты тела в области поясницы); плечи старайтесь держать прямо.
2. То же, но стоя на одной, а затем - на другой ноге.
3. Стоя на диске, руки на поясе. Вращение на диске вправо и влево ногами и тазом; плечи старайтесь держать прямо.
4. То же, но руки за головой.
5. Сидя на стуле, одна нога на диске, другая на полу. Вращение диска ногой по и против часовой стрелки. То же другой ногой.
6. Стоя лицом к стулу, одна нога на диске, другая - на сиденье стула, руки произвольно. Вращение стоящей на диске ноги по и против часовой стрелки. То же другой ногой.
7. Стоя на двух дисках, руки на поясе. Вращение ног и таза по и против часовой стрелки при неподвижном корпусе.
8. Упор лежа на диске. Вращение диска руками по и против часовой стрелки.

Комплекс 2.

Стоя на диске двумя ногами, поворачивайте туловище вправо-влево, помогая себе руками. То же самое, удерживаясь руками за перекладину.

Стоя одной ногой на диске, руки на поясе, поворачивать другую ногу вокруг вертикальной оси.

Стоя, опереться руками о диск, лежащий на полу. Вращая диск руками, как можно сильнее поворачивать туловище.

Встав на диск коленями, руки на полу, поворачивать туловище.

Сидя на диске, лежащем на полу, опереться руками в пол. Не двигая руками, вращать диск.

Стоя на диске, слегка наклониться вперед и взяться руками за опору. Ногами вращать диск в разные стороны.

Стоя на двух дисках, ногами вращать их сначала одновременно в одну, затем в разные стороны. Это упражнение нужно выполнять вдвоем. Стоя на дисках, возьмитесь за руки и поворачивайте туловище влево - вправо.

Приложение №4

Содержание образовательной деятельности

Двигательные упражнения

Классическая аэробика и степ-аэробика объединены использованием основных двигательных упражнений. В степ-аэробике движения усложняются использованием степ-платформы.

Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (степ тач – step tach)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. **V – шаг (ви-степ – v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
4. **Открытый шаг (оупен степ - open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
5. **Подъём колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
6. **Махи ногами (кик -kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
7. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
8. **Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
9. **Выставление ноги на пятку (heeli toch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;**
10. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
11. **Маятник** - прыжком смена положения ног;
12. **Подскок** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
13. **«Скип» (skip)**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

1. **Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
2. **Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. **Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
4. **Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
5. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. **Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Подъём колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
4. **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
5. **«Моталочка»** - махи вперед, назад в прыжке со сменой ног;
6. **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги;
7. **«Ковырялочка»** - выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги;
8. **«Дробные выстукивания»** - продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами по-очереди в полуприседе.

Акробатические упражнения

Освоение техники акробатических упражнений:

«Самолет»

И. п.: лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно оторвать от пола голову, грудь, прямые ноги и руки, в этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединить, соединить и поочередно поднимать.

Методические указания:

Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

«Колечко»

И. п.: лежа на животе. Упор руками в пол около груди.

Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя замкнутое кольцо.

Для облегчения выполнения данного упражнения ноги в коленях раздвигают на ширину, удобную для каждого ребенка индивидуально. Постепенно ноги соединяют и выполняют упражнение с соединенными ногами.

Методические указания

Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

«Корзиночка»

И. п.: лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Согнуть ноги в коленях, руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища.

Для облегчения выполнения упражнения, как и «колечко», ноги сначала разъединить, но постепенно учиться выполнять упражнения с соединенными ногами.

Методические указания

Помочь детям руками захватить носки и подтянуть ноги вверх.

«Ласточка с колена» или «Кошка хвостик подняла»

И. п.: упор на руках и коленях.

Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз.

Усложнение: подтянутую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Методические указания

Помочь ребенку вытянуть ногу вверх и прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

«Мостик»

И. п.: лежа на спине, ноги согнутые в коленях, с упором на ступни.

Упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам.

Сначала пытаться приподнять таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, а затем и ноги.

УСЛОЖНЕНИЕ:

Пытаться переносить вес тела на прямые руки. Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене. Поочередно поднимать одну руку. Пытаться передвигаться на «мостике» вперед-назад. Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками.

Примечание: возвращаться в и. п. плавно, без резких движений.

«Мостик» из основной стойки

Стоя спиной к гимнастической стойке, отойти от нее на шаг. Ноги поставить на ширине плеч. Захватив двумя руками рейку над головой, медленно и поочередно переставлять руки вниз по рейкам (кто сколько сможет). Затем подниматься по рейкам вверх до и. п.

УСЛОЖНЕНИЕ: Пытаться переносить вес тела на прямые руки. Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене. Стоя спиной к сплошной стенке, опускаться с помощью рук по стенке.

С поддержкой взрослого. Дуга с поролоном подставляется под спину ребенка, во время прогибания назад он может опираться на поролон. Этот способ эффективен для индивидуального обучения.

Методические указания:

Поддерживать под спину. Предупреждать, чтобы ребенок не попал головой между реек. Каждый ребенок опускается вниз настолько, чтобы потом суметь подняться вверх, на пол стелить маты.

Когда ребенок самостоятельно встает на мостик, можно поставить его на пол босиком, чтобы ноги не скользили, использовать три мата, положенные друг на друга. Затем постепенно уменьшать количество матов.

Самостоятельное выполнение «Мостика»

И. п.: стоя на мате, ноги на ширине плеч. Руки подняты вверх.

Постепенно прогибаться назад до полного касания прямыми руками мата. При этом стоять на всей ступне. Возвращаться в и. п. с помощью взрослого с небольшим давлением на ступни ног. Вернуть туловище в вертикальное положение. Чтобы помочь ребенку встать с мостика, можно поддержать его за поясницу. Или помочь сделать взмах одной ногой вверх с переворотом через себя и перейти в о. с.

«Березка»

И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять прямые ноги над головой. Опираясь на руки. Затем стараться приподнять таз от мата. Как бы опираясь на руки и на лопатки. Сгибая руки в локтях. Подставить кисти под поясницу ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками по одной линии с тазом. Опора получается на лопатках, голове и локтях. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и. п.

УСЛОЖНЕНИЕ: Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой. Выполнить различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.

Из положения «Березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Методические указания:

Помогать детям поднимать прямые ноги, не сгибая их в коленях, и удерживать вертикально, помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки вверх. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и. п.

«Лебедь» или «Выпад»

И. п. : о. с.

Одну ногу выставит вперед на 2-3 шага и начинать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо.

Положение рук может быть разное: на выставленной ноге, в сторону, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки направлены назад за спину.

УСЛОЖНЕНИЕ: Выпад с пригибанием туловища назад.

Методические указания:

Помочь детям ставить ноги на одной линии. Помочь сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

«Улитка» или «Полушпагат»

И. п.: стоя на двух коленях, одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку. Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверх, а другая вниз, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«Улитка в домике»

Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

Методические указания:

Помочь детям сесть ягодицами на пятку. Помочь согнуть ногу в колене, удерживая равновесие.

«Улитка на замке»

Согнутую к голове ногу отвести назад и взяться одноименной рукой за носок. Другая рука поднята вверх.

Методические указания: Одной рукой поддерживать ребенка под мышкой поднятой руки, а другой соединить одноименные руки с носком поднятой ноги.

«Птичка»

И. п. : лежа на животе, упор на ладони в пол около груди. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги вместе, носки вытянуты.

УСЛОЖНЕНИЕ: Одну ногу поднять или согнуть к голове.

Методические указания: Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

«Стульчик» или стойка на одном колене

И. п. : о. с.

Одну ногу выставить вперед, приседать на колено другой ноги, одновременно сгибая в колене выставленную ногу. Положение рук разное: на поясе, обе вверх, одна вверх, другая вниз.

«Кольцо» (стоя)

И, п.: о. с.

Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

О. с.: одной рукой держаться за опору выше головы, рука вытянута, другой рукой захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянут вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх-назад, при этом грудь выгибается, голова – назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

Методические указания: Помочь ребенку захватить ногу, которая находится сзади.

Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце, стоя без опоры, поддерживая одной рукой под грудью, а другой – под колено.

«Замок» (стоя у стены)

И. п.: «Кольцо», стоя у стенки. Из данного положения поднятую ногу притянуть рукой к голове.

«Лист» Когда ребенок научился без опоры выполнять «кольцо» стоя и «замок», можно из основной стойки поднять одну ногу назад, согнув ее в колене: захватив сзади за спиной стопу двумя руками, поднимая ее до уровня головы и выше.

«Замок» (лежа)

И. п.: лежа на спине. Одну ногу отвести в сторону, сгибая ее в колене, захватить стопу согнутой ноги одноименной рукой тянуть к голове. Другую руку отвести за голову или поднять. Другая нога прямая или согнутая в колене.

Методические указания: Помочь ребенку подтянуть ногу к голове. Поддерживая его одной рукой под грудью, другой за стопу или под колено. В «Аисте» - помочь захватить ногу двумя руками, удерживая одной рукой под грудью, другой – подтянуть ногу вверх под коленом.

«Стрела» (стоя)

И. п.: о. с. Рукой взять за носок одноименную ногу и отводить ее в сторону до полного выпрямления. Но сначала это упражнение, как и «кольцо» стоя, выполнять у стены с опорой.

«Стрела» (лежа на боку)

И. п.: лежа на боку, ноги вытянуть. Опора на локти. Поднять одну ногу вверх перпендикулярно одноименной рукой.

«Верблюд» или мостик с двух колен.

И. п.: стоя на двух коленях. Прямими руками дотянуться до пяток и упереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед вверх, а голову вниз к пяткам. Мостик с двух колен выполняется при хорошей гибкости позвоночника.

Методические указания: Ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его за пояс, а он, подняв руки вверх, начинает прогибаться назад к пяткам.

УСЛОЖНЕНИЕ: Одну руку поднять вверх, сгибаться вперед-назад, пытаться самостоятельно выполнять мостик, стоя на коленях спиной к стенке. Перехватывать руками рейки.

«Ласточка» (на одной ноге)

И. п.: о. с., при этом прогнуть грудь и голову, как «лебедь» (сделать «лебединую грудь», т. е. грудь, голову, назад к спине. Одну ногу отвести назад. Обе руки в стороны, назад, как «крылья ласточки». Обязательно зафиксировать положение «лебединой груди». Только после этого медленно поднимать ногу, которая находится сзади, вверх, не меняя положение груди и головы. Сначала чуть-чуть приподнять ногу. Когда ребенок сможет удерживать равновесие, чуть приподняв ногу, после этого поднимать ногу до уровня головы и выше. Положение рук разное: обе в стороны, одна вперед, другая назад, обе назад.

Методические указания: Помочь ребенку выгнуть грудь вперед, голову назад. С выгнутой вперед грудью и отведенной назад головой помочь удерживать прямую ногу с вытянутым носком на весу, сохраняя равновесие. Помочь удерживать равновесие в положении «ласточка». При этом одной рукой поддерживать под грудью, а другой – под коленом поднятой ноги.

«Шпагат» (прямо)

И. п.: о. с. Медленно расставить прямые ноги в стороны. Носки вытянуты. Колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, необходима опора на двух руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной прямой линии. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но помочь выпрямлять колени и носки необходимо. Можно предложить делать пружинку, как бы поднимаясь и опускаясь.

Шпагат (боком). Это упражнение дается детям тяжелее. И. п.: одна нога впереди, другая сзади. Поставить руки с двух сторон около ноги, которая выставлена впереди для опоры. И продолжать раздвигать ноги (одну вперед, другую назад).

Методические указания: Помочь выпрямлять колени и вытягивать носки, далее ребенок пружинистыми движениями самостоятельно садится на боковой шпагат.

«Колесо»

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ее на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройти вертикально, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку – ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовимся выполнять еще одно «колесо»

Методические указания: Поддержка ребенка за пояс и помочь в перевороте.

